



ФГБОУ ВО «БАШКИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
ИНСТИТУТ ПРАВА

Утверждено:
на заседании кафедры
протокол № 9 от «9» июня 2021 г.

Зав. кафедрой  / Аслаев С.Т.

Согласовано:
Председатель УМК Института права

 / Кострова М.Б.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту
Спортивные секции

Обязательная часть

программа специалитета

Специальность

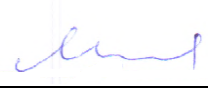


40.05.01 Правовое обеспечение национальной безопасности

Специализация

Государственно-правовая

Квалификация

Юрист

<p>Разработчики (составитель) <u>доцент, канд.социол.наук</u> (должность, ученая степень, ученое звание)</p> <p><u>старший преподаватель</u></p> <p><u>доцент</u></p>	<p> / <u>Матвеев С.С.</u></p> <p> / <u>Алгушаев Ф.Н.</u></p> <p> / <u>Сайфутдинов В.В.</u></p>
---	--

Для приема: 2021 г.

Уфа 2021 г.

Список документов и материалов

1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с установленными в образовательной программе индикаторами достижения компетенций 4
2. Цель и место дисциплины в структуре образовательной программы 4
3. Содержание рабочей программы (объем дисциплины, типы и виды учебных занятий, учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся) 4
4. Фонд оценочных средств по дисциплине 4
 - 4.1. Перечень компетенций и индикаторов достижения компетенций с указанием соотнесенных с ними запланированных результатов обучения по дисциплине. Описание критериев и шкал оценивания результатов обучения по дисциплине. 4
 - 4.2. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценивания результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с установленными в образовательной программе индикаторами достижения компетенций. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания результатов обучения по дисциплине. 5
5. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины 11
 - 5.1. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины 11
 - 5.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» и программного обеспечения, необходимых для освоения дисциплины, включая профессиональные базы данных и информационные справочные системы 11
6. Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине 13

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

По итогам освоения дисциплины обучающийся должен достичь следующих результатов обучения:

Категория (группа) компетенций (при наличии ОПК)	Формируемая компетенция (с указанием кода)	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Результаты обучения по дисциплине
Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровьесбережение)	УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1. применяет средства и методы физической культуры для поддержания здорового образа жизни	Знать: средства и методы физической культуры Уметь: применять средства и методы физической культуры для поддержания здорового образа жизни
		УК-7.2. демонстрирует должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Уметь: поддерживать должный уровень физической подготовленности; грамотно распределять нагрузки; выработать индивидуальную программу физической подготовки, учитывающую индивидуальные особенности развития организма для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

2. Цель и место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина «Спортивные секции» относится к обязательной части.

Дисциплина изучается на 1, 2, 3 курсах в 1, 2, 3, 4, 5, 6 семестрах.

Целью учебной дисциплины «Спортивные секции» является укрепление здоровья, повышение физической подготовленности и работоспособности, воспитание гармонично развитого человека.

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

Код и формулировка компетенции Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (УК-7).

Код и наименование индикатора достижения компетенции	Планируемые результаты обучения (показатели достижения заданного уровня освоения компетенций)	Критерии оценивания результатов обучения	
		Не зачтено	Зачтено
УК-7.1. применяет средства и методы физической культуры для поддержания здорового образа жизни	Знать: средства и методы физической культуры Уметь: применять средства и методы физической культуры для поддержания здорового образа жизни	Отсутствие знаний или существенные пробелы в знаниях, или отрывочные и поверхностные знания средств и методов физической культуры Отсутствие умений, низкий и недостаточный уровень умений применять средства и методы физической культуры для поддержания здорового образа жизни	Полные знания средств и методов физической культуры Сформированное умение применять средства и методы физической культуры для поддержания здорового образа жизни
УК-7.2. демонстрирует должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Уметь: поддерживать должный уровень физической подготовленности; грамотно распределять нагрузки; вырабатывать индивидуальную программу физической подготовки, учитывающую индивидуальные особенности развития организма для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Отсутствие умений, низкий и недостаточный уровень умений поддерживать должный уровень физической подготовленности; грамотно распределять нагрузки; вырабатывать индивидуальную программу физической подготовки, учитывающую индивидуальные особенности развития организма для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Сформированное умение поддерживать должный уровень физической подготовленности; грамотно распределять нагрузки; вырабатывать индивидуальную программу физической подготовки, учитывающую индивидуальные особенности развития организма для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

Показатели сформированности компетенции:

Для дисциплины, формой итогового контроля которой является зачет:

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

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

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

Код и наименование индикатора достижения компетенции	Результаты обучения по дисциплине	Оценочные средства
УК-7.1. применяет средства и методы физической культуры для поддержания здорового образа жизни	Знать: средства и методы физической культуры Уметь: применять средства и методы физической культуры для поддержания здорового образа жизни	Практические задания
УК-7.2. демонстрирует должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Уметь: поддерживать должный уровень физической подготовленности; грамотно распределять нагрузки; выработать индивидуальную программу физической подготовки, учитывающую индивидуальные особенности развития организма для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Практические задания Тестирование оценки уровня физической подготовленности

Выполнение практических заданий:

Вид спорта:

Легкая атлетика

Практическое занятие №1

Техника и методика обучения горизонтальных легкоатлетических прыжков

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

Практическое занятие №2

Техника и методика обучения вертикальных легкоатлетических прыжков

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

Практическое занятие №3

Подвижные игры различной интенсивности

Практическое занятие №3

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

Практическое занятие №4

Техника и методика обучения легкоатлетических метаний.

Вопросы для обсуждения: Основы техники метаний. Техника и методика обучения метания копья (фазы, ошибки). Техника и методика обучения метания гранаты (фазы, ошибки). Техника и методика обучения метания малого мяча (фазы, ошибки). Техника и методика обучения метания диска (фазы, ошибки). Техника и методика обучения метания молота (фазы, ошибки). Техника и методика обучения толкания ядра скачком (фазы, ошибки). Техника и методика обучения толкания ядра с поворотом (фазы, ошибки).

Волейбол

Зачетные упражнения по технике игры в волейбол

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

Баскетбол

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

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

(Девушки)

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

Зачетные нормативы по технике игры в баскетбол

Для девушек:

Передача мяча в парах в движении.

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

Оценка норматива

- 5 повторений 3 попадания.

3.10 штрафных бросков. Оценка норматива

- 4 попадания.

4. Броски со средней дистанции. Оценка норматива

- 5 повторений 3 попадания.

Для юношей:

1. Передача мяча на быстроту

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

Расстояние между выполняющими упражнение 6 метров.

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

Упражнение выполняется из трех попыток.

II. Ведение мяча с броском из-под щита

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

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

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

Для выполнения норматива дается 3 попытки.

III. Скоростное ведение мяча «челнок».

Упражнение на волейбольной площадке выполняется следующим образом:

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

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

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

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

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

IV. Штрафные броски.

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

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

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

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

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

Лыжный спорт

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

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

Гимнастика

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

- «ОРУ в парах»

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

Требования для студентов, отнесенных к специальной медицинской группе

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

Теоретическое задание:

Задание 1. Ответьте на вопросы

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

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

Таблица 1

Средство	Характеристика средств

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

Таблица 3

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

5. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

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

Основная литература:

1. Физическая культура : учебное пособие для вузов / Е. В. Конеева [и др.] ; под редакцией Е. В. Конеевой. – 2-е изд., перераб. и доп. – Москва : Издательство Юрайт, 2020. – 599 с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-534-12033-2. – Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/446683>

Дополнительная литература:

1. Филиппов, С. С. Менеджмент физической культуры и спорта : учебник для вузов / С. С. Филиппов. – 4-е изд., испр. и доп. – Москва : Издательство Юрайт, 2020. – 234 с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-534-12771-3. – Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/448324>
2. Астахова, М.В. Волейбол : учебно-методическое пособие / М.В. Астахова,

В.Ф. Стрельченко, Д.П. Крахмалев. - Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2015. – 132 с. URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=426425>

3. Волейбол: теория и практика : учебник / под общ. ред. В.В. Рыцарева ; худож. Е. Ильин. – Москва : Спорт, 2016. – 456 с. : URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=430479>

4. Губа, В.П. Волейбол в университете: Теоретическое и учебно-методическое обеспечение системы подготовки студентов в спортивном клубе : учебное пособие / В.П. Губа, А.В. Родин. – Москва : Советский спорт, 2009. – 162 с. URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210477>

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

6. Иванков, Ч.Т. Организация и проведение студенческих соревнований по культивируемым видам спорта / Ч.Т. Иванков, С.А. Литвинов, М.В. Стефановский. - Москва : Владос, 2018. – 168 с. : ил. – (Учебное пособие для вузов). - ISBN 978-5-907013-02-5 ; То же [Электронный ресурс]. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=486099>

7. Манжелей, И.В. Педагогические модели физического воспитания : учебное пособие / И.В. Манжелей. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2015. – 199 с. URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=426946>

8. Родин, А.В. Баскетбол в университете: Теоретическое и учебно-методическое обеспечение системы подготовки студентов в спортивном клубе : учебное пособие / А.В. Родин, Д.В. Губа. – Москва : Советский спорт, 2009. – 168 с. URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210476>

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

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

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

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

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

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

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

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

8. Научно теоретический журнал «Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта» входит перечень ведущих рецензируемых научных журналов и изданий, в которых должны быть опубликованы основные научные результаты диссертации на соискание ученой степени доктора и кандидата наук по педагогике и психологии. В журнале публикуются научные статьи по актуальным проблемам педагогики и психологии. В журнале публикуются

оригинальные материалы, освещающие проблемы теории и методики физической культуры и спорта, спортивной тренировки, адаптивной физической культуры, медико-биологических и психологических проблем физической культуры и спорта, спорта высших достижений, теории и методики профессионального образования, научные изыскания носящие как экспериментальный, так и теоретический характер. – <http://lesgaft-notes.spb.ru/>.

Интернет-ресурсы:

bashlib.ru -Университетская библиотека онлайн- ЭБС
- рефераты по физкультуре - <http://www.bestreferat.ru/referat-category-23-1.html>
- <http://www.labyrinth.ru/genres/992/>
-<http://www.fizkult-ura.com/theory>
- Электронный архив Уральский федеральный университет –
<http://elar.urfu.ru/handle/10995/1309>
- Основы физической культуры в вузах
- http://cnit.ssau.ru/kadis/osnov_set/
Научная электронная библиотека Elibrary.ru
bashlib.ru -Университетская библиотека онлайн- ЭБС
http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_73038
<https://ros-obrazovanie.ru/articles/gimnastika-dlja-studentov.html>

Программное обеспечение

1. Windows Professional 8 Russian Upgrade. Договор №104 от 17.06.2013 г. Лицензия бессрочная.
2. Microsoft Office Standard 2013 Russian. Договор № 114 от 12.11.2014 г. Лицензия бессрочная.
3. Kaspersky Endpoint Security 10. Договор №114 от 12.11.2014 г. Лицензия бессрочная.
4. Acrobat Reader DC (Бесплатное ПО).
5. Справочная правовая система «КонсультантПлюс». Договор б/н от 31.08.2020 г. Лицензия бессрочная.
6. Информационная система «Континент» № 20091611 от 01.12.2020 г. Срок действия лицензии до 01.12.2021 г.
7. Антиплагиат.ВУЗ. Договор №2400 от 15.05.2020 г. Срок действия лицензии до 04.05.2021 г.
8. Система централизованного тестирования БашГУ (MOODLE). (Свободное ПО).
9. Система дистанционного обучения БашГУ (СДО). (Свободное ПО).

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

<p>Учебная аудитория для проведения учебных занятий:</p> <p style="text-align: center;">Спортивный зал</p> <p>Сетка волейбольная – 1 шт. Щит баскетбольный – 2 шт. Шведская стенка – 2 шт. Перекладина гимнастическая – 1 шт. Стол для настольного тенниса – 2 шт. Ракетка для настольного тенниса – 6 пар. Мяч для настольного тенниса – 6 шт. Ракетка для бадминтона – 10 пар. Волан для бадминтона – 5 шт. Мяч баскетбольный – 2 шт. Мяч футбольный – 2 шт. Мяч волейбольный – 2 шт. Скамейка гимнастическая – 15 шт. Учебная мебель. Раздевалка – 2 шт.</p> <p>Помещения для самостоятельной работы обучающихся:</p> <p style="text-align: center;">Аудитория № 203</p> <p>Учебная мебель. Компьютер (монитор, процессор, клавиатура, мышь) – 8 шт. Моноблок. Колонки Genius. Принтер Kyocera ECOSYS FS-1120D. МФУ Canon i-sensys MF732Cdw.</p>	<p style="text-align: center;">450056, Республика Башкортостан, г. Уфа, ул. Достоевского, д. 131</p> <p style="text-align: center;">450056, Республика Башкортостан, г. Уфа, ул. Достоевского, д. 131</p>
---	---

**ФГБОУ ВО «БАШКИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
ИНСТИТУТ ПРАВА**

СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту
Спортивные секции

на 1 курсе, 1 семестр по очной форме обучения

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

Форма 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)				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
1.	<u>Тема 1.</u> Техника и методика обучения горизонтальных легкоатлетических прыжков	-	10	-	-		Текущий контроль: проверка практических заданий
2.	<u>Тема 2.</u> Техника и методика обучения вертикальных легкоатлетических прыжков Техника и методика обучения прыжка в высоту способом «перешагивание» (фазы, ошибки). Техника и методика обучения прыжка в высоту способом «перекидной» (фазы, ошибки). Техника и методика обучения прыжка в высоту способом «фосбери-флоп» (фазы, ошибки). Техника и методика обучения прыжка в высоту способом «волна» (фазы, ошибки).	-	10	-	17,8	1) Выполнение практических заданий по указанию преподавателя. 2) Самостоятельное выполнение упражнений	Текущий контроль: проверка практических заданий
3.	<u>Тема 3.</u> Техника и методика обучения толкания ядра скачком (фазы, ошибки). Техника и методика обучения толкания ядра с поворотом (фазы, ошибки).	-	10	-	-	-	Текущий контроль: проверка практических заданий
4.	Прием контрольных нормативов/Выполнение практического задания.	-	6	-	-	-	контрольные тесты
	Всего часов:	-	36	-	17,8	-	

**ФГБОУ ВО «БАШКИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
ИНСТИТУТ ПРАВА**

СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту
Спортивные секции

на 1 курсе, семестр 2 по очной форме обучения

Вид работы	Объем дисциплины
Общая трудоемкость дисциплины (ЗЕТ / часов)	58
Учебных часов на контактную работу с преподавателем:	32
лекций	0
практических/ семинарских	32
лабораторных	0
других (групповая, индивидуальная консультация и иные виды учебной деятельности, предусматривающие работу обучающихся с преподавателем) (ФКР)	0
Учебных часов на самостоятельную работу обучающихся (СР)	26
Учебных часов на самостоятельную работу обучающихся (СР) включая подготовку к экзамену/зачету (Контроль)	0

Форма контроля: нет

№ п/п	Тема и содержание	Форма изучения материалов: лекции, практические занятия, семинарские занятия, лабораторные работы, самостоятельная работа и трудоемкость (в часах)				Задания по самостоятельной работе студентов	Форма текущего контроля успеваемости (коллоквиумы, контрольные работы, компьютерные тесты и т.п.)
		ЛК	ПР/СЕМ	ЛР	СР		
1.	<u>Тема 1</u> Техника и методика обучения легкоатлетических метаний.	-	10	-	10	Выполнение практических заданий по указанию преподавателя.	Текущий контроль: проверка практических заданий
2.	<u>Тема 2.</u> Основы техники метаний. Техника и методика обучения метания копья (фазы, ошибки). Техника и методика обучения метания гранаты (фазы, ошибки). Техника и методика обучения метания малого мяча (фазы, ошибки).	-	10	-	10	Самостоятельное выполнение упражнений	Текущий контроль: проверка практических заданий
3.	<u>Тема 3.</u> Техника и методика обучения метания диска (фазы, ошибки). Техника и методика обучения метания молота (фазы, ошибки).	-	10	-	6	-	Текущий контроль: проверка практических заданий
4.	Прием контрольных нормативов	-	2	-	-	-	контрольные тесты для оценки уровня специальной физической подготовленности.
Всего часов:		-	32	-	26		

**ФГБОУ ВО «БАШКИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
ИНСТИТУТ ПРАВА**

СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту
Спортивные секции
Волейбол

на 2 курсе, семестр 3 по очной форме обучения

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

Форма контроля:
зачет 3 семестр

№ п/п	Тема и содержание	Форма изучения материалов: лекции, практические занятия, семинарские занятия, лабораторные работы, самостоятельная работа и трудоемкость (в				Задания по самостоятельной работе студентов	Форма текущего контроля успеваемости (коллоквиумы, контрольные работы, компьютерные тесты и т.п.)
		ЛК	ПР/СЕМ	ЛР	СР		
1.	<i>Тема 1.</i> Средства и методы обучения технике игры в волейбол. Методы организации занимающихся.	-	10	-	9	1) Выполнение практических заданий по указанию преподавателя. 2) Самостоятельное выполнение упражнений	Текущий контроль: проверка практических заданий
2.	<i>Тема 2.</i> Методика обучения техники нападения и защиты в волейболе. Последовательность обучения техническим приемам в волейболе.	-	10	-	8,8	1) Выполнение практических заданий по указанию преподавателя. 2) Самостоятельное выполнение упражнений	Текущий контроль: проверка практических заданий
3.	<i>Тема 3.</i> Правила проведения соревнований по волейболу.	-	10	-	-	-	Текущий контроль: проверка практических заданий
4.	Игровая практика	-	6	-	-	-	Контрольные тесты
	Всего часов:	-	36	-	17,8		

ФГБОУ ВО «БАШКИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
ИНСТИТУТ ПРАВА

СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту
Спортивные секции
Спортивные игры

на 2 курсе, семестр 4 по очной форме обучения

Вид работы	Объем дисциплины
Общая трудоемкость дисциплины (ЗЕТ / часов)	54
Учебных часов на контактную работу с преподавателем:	16,2
лекций	0
практических/ семинарских	16
лабораторных	0
других (групповая, индивидуальная консультация и иные виды учебной деятельности, предусматривающие работу обучающихся с преподавателем) (ФКР)	0,2
Учебных часов на самостоятельную работу обучающихся (СР)	37,8
Учебных часов на самостоятельную работу обучающихся (СР) включая подготовку к экзамену/зачету (Контроль)	0

Форма контроля:
зачет 4 семестр

№ п/п	Тема и содержание	Форма изучения материалов: лекции, практические занятия, семинарские занятия, лабораторные работы, самостоятельная работа и трудоемкость (в часах)				Задания по самостоятельной работе студентов	Форма текущего контроля успеваемости (коллоквиумы, контрольные работы, компьютерные тесты и т.п.)
		ЛК	ПР/СЕМ	ЛР	СР		
1.	<i>Тема 1.</i> Обязанности главного судьи, судьи в поле, секретаря, помощника секретаря, секундометриста, оператора 24-х секунд. Нарушения правил владения мячом (пробежка, двойное ведение, пронос мяча). Нарушения правил владения мячом (аут, мяч возвращенный в тыловую зону).	-	4	-	18	1) Выполнение практических заданий по указанию преподавателя. 2) Самостоятельное выполнение упражнений	Текущий контроль: проверка практических заданий
2.	<i>Тема 2.</i> Принципы, средства и методы обучения технике игры в баскетболе. Методы организации занимающихся. Классификация техники игры.	-	4	-	10,8	Выполнение практических заданий по указанию преподавателя.	Текущий контроль: проверка практических заданий
3.	<i>Тема 3.</i> Анализ техники и методика обучения и совершенствование стойке и передвижению нападающего. Анализ техники и методика обучения ловле мяча. Анализ техники и методика обучения остановке с мячом прыжком и двумя шагами. Анализ техники и методика обучения поворотам с мячом на месте. Анализ техники и методика обучения передачам мяча на месте. Совершенствование изученных технических приёмов и тактических действий.	-	4	-	9	Самостоятельное выполнение упражнений	Текущий контроль: проверка практических заданий
4.	Выступления на соревнованиях/Игровая практика	-	4	-	-	-	Контрольные тесты
Всего часов:		-	16	-	37,8	-	

ФГБОУ ВО «БАШКИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
ИНСТИТУТ ПРАВА

СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту
Спортивные секции
Лыжный спорт

на 3 курсе, семестр 5 по очной форме обучения

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

Форма 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)				Задания по самостоятельной работе студентов	Форма текущего контроля успеваемости (коллоквиумы, контрольные работы, компьютерные тесты и т.п.)
		ЛК	ПР/СЕМ	ЛР	СР		
1.	Лыжный спорт <i>Тема 1.</i> Основы техники и методика обучения передвижению на лыжах.	-	10	-	9	1) Выполнение практических заданий по указанию преподавателя. 2) Самостоятельное выполнение упражнений	Текущий контроль: проверка практических заданий
2.	<i>Тема 2.</i> Способы спусков. Способы подъемов. Способы торможения лыжами. Поворот в движении переступанием.	-	10	-	8,8	1) Выполнение практических заданий по указанию преподавателя. 2) Самостоятельное выполнение упражнений	Текущий контроль: проверка практических заданий
3.	<i>Тема 3.</i> Совершенствование техники передвижения на лыжах	-	10	-	-	-	Текущий контроль: проверка практических заданий
4.	Выполнение практического задания.	-	6	-	-	-	Контрольные тесты
Всего часов:		-	36	-	17,8	-	

**ФГБОУ ВО «БАШКИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
ИНСТИТУТ ПРАВА**

СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту
Спортивные секции
Гимнастика

на 3 курсе, семестр 6 по очной форме обучения

Вид работы	Объем дисциплины
Общая трудоемкость дисциплины (ЗЕТ / часов)	54
Учебных часов на контактную работу с преподавателем:	16,2
лекций	-
практических/ семинарских	16
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)	37,8
Учебных часов на самостоятельную работу обучающихся (СР) включая подготовку к экзамену/зачету (Контроль)	0

Форма контроля:
зачет 6 семестр

№ п/п	Тема и содержание	Форма изучения материалов: лекции, практические занятия, семинарские занятия, лабораторные работы, самостоятельная работа и трудоемкость (в часах)				Задания по самостоятельной работе студентов	Форма текущего контроля успеваемости (коллоквиумы, контрольные работы, компьютерные тесты и т.п.)
		ЛК	ПР/СЕМ	ЛР	СР		
1.	Гимнастика <i>Тема 1.</i> Гибкость и методика развития. Понятие о гибкости, их виды.	-	5	-	37,8	Выполнение практических заданий по указанию преподавателя.	Текущий контроль: проверка практических заданий
2.	<i>Тема 2.</i> Методика и средства воспитания гибкости.	-	5	-	-	Самостоятельное выполнение упражнений	Текущий контроль: проверка практических заданий
3.	<i>Тема 3.</i> Методы развития гибкости.	-	3	-	-	-	Текущий контроль: проверка практических заданий
4.	Выполнение практического задания.	-	3	-	-	-	Контрольные тесты
	Всего часов:	-	16	-	37,8	-	

