ФГБОУ ВО «БАШКИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
КАФЕДРА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Утверждено:
на заседании кафедры
протокол от «10» февраля 2021 г. № 20
Зав. кафедрой физического воспитания
/С.Т. Аслаев

Согласовано:
Председатель УМК факультета

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Спортивные секции

Обязательная часть

45.03.01 Филология

Составители: профессор Аслаев С.Т., доцент Кудашев Р.К., ст.преподаватель Гарифуллин Р.Р.

Рабочая программа дисциплины рассмотрена и одобрена на заседании кафедры физического воспитания протокол от «10» февраля 2021 г. № 20.

Заведующий кафедрой _____/ _____С.Т. Аслаев /

4.	3.3 Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приемов игры.		4		18	Самостоятельное изучение литературы по волейболу, анализ тренировок и соревновательных игр, ведение дневника игроком и его выводы по тем или иным позициям тренировок и участия в соревнованиях, разбор методических материалов по волейболу.	Реферат, контрольные нормативы.
	Всего часов:		16		38		

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	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	6

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 исаморазвитие (в том числе здоровьесбережение)	УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	7.1. Знает: закономерности функционирования здорового организма; принципы распределения физических нагрузок; нормативы физической готовности по общей физической группе и с учетом индивидуальных условий физического развития человеческого организма; способы пропаганды здорового образа жизни	Знать: закономерности функционирования здорового организма; принципы распределения физических нагрузок; нормативы физической готовности по общей физической группе и с учетом индивидуальных условий физического развития человеческого организма; способы пропаганды здорового образа жизни
		7.2. Умеет: поддерживать должный уровень физической подготовленности; грамотно распределять нагрузки; выработывать индивидуальную программу физической подготовки, учитывающую индивидуальные особенности развития организма	*Уметь:* поддерживать должный уровень физической подготовленности; грамотно распределять нагрузки; выработывать индивидуальную программу физической подготовки, учитывающую индивидуальные особенности развития организма
		7.3. Владеет: методами поддержки должного уровня физической подготовленности; навыками обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; базовыми приемами пропаганды здорового образа жизни.	*Владеть:* методами поддержки должного уровня физической подготовленности; навыками обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; базовыми приемами пропаганды здорового образа жизни.

Приложение № 1

ФГБОУ ВО «БАШКИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
КАФЕДРА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

Спортивные секции. Волейбол на 6 семестр
очная
форма 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)	38
Учебных часов на подготовку к экзамену/зачету/дифференцированному зачету (Контроль)	

Форма(ы) контроля:

зачет 6 семестр

2. Цель и место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина Б1.О.ДВ.01.02 "Спортивные секции» относится к обязательной части.

Дисциплина изучается на 1-3 курсе(ах) в 1-6 семестре (ах).

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.

Основными задачами освоения дисциплины «Физическая культура» являются:

-понимание социальной значимой физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;

- знание научно-практических основ физической культуры и здорового образа жизни;

-формирование мотивационно - ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;

-овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте

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

Логическая и содержательно-методическая взаимосвязь дисциплины с другими частями ОП ВО

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: УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

Код и наименование индикатора достижения компетенции	Результаты обучения по дисциплине	Критерии оценивания результатов обучения	
		Не зачтено	Зачтено
ИУК 7.1. Знает: закономерности функционирования здорового организма; принципы распределения физических нагрузок; нормативы физической готовности по общей физической группе и с учетом индивидуальных условий физического развития человеческого организма; способы пропаганды здорового образа жизни	*Знать*: закономерности функционирования здорового организма; принципы распределения физических нагрузок; нормативы физической готовности по общей физической группе и с учетом индивидуальных условий физического развития человеческого организма; способы пропаганды здорового образа жизни	Не знает или имеет фрагментарные знания об закономерностях функционирования здорового организма; принципах распределения физических нагрузок; нормативах физической готовности по общей физической группе и с учетом индивидуальных условий физического развития человеческого организма; способах пропаганды здорового образа жизни	В целом сформированные представления об закономерностях функционирования здорового организма; принципах распределения физических нагрузок; нормативах физической готовности по общей физической группе и с учетом индивидуальных условий физического развития человеческого организма; способах пропаганды здорового образа жизни
ИУК 7.2. Умеет: поддерживать должный уровень физической подготовленности; грамотно	*Уметь:* поддерживать должный уровень физической подготовленности; грамотно распределять нагрузки; выработывать	Не умеет или не способен поддерживать должный уровень физической подготовленности; грамотно	Сформированное умение поддерживать должный уровень физической подготовленности; грамотно распределять нагрузки; выработывать индивидуальную

Приложение № 1

ФГБОУ ВО «БАШКИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
КАФЕДРА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

Спортивные секции. Волейбол на 5 семестр
очная
форма обучения

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

Форма(ы) контроля:

Зачет 5 семестр

распределять нагрузки; выработывать индивидуальную программу физической подготовки, учитывающую индивидуальные особенности развития организма	индивидуальную программу физической подготовки, учитывающую индивидуальные особенности развития организма	распределять нагрузки; выработывать индивидуальную программу физической подготовки, учитывающую индивидуальные особенности развития организма	программу физической подготовки, учитывающую индивидуальные особенности развития организма
ИУК 7.3. Владеет: методами поддержки должного уровня физической подготовленности; навыками обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	*Владеть:* методами поддержки должного уровня физической подготовленности; навыками обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; базовыми приемами пропаганды здорового образа жизни.	Не владеет методами поддержки должного уровня физической подготовленности; навыками обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; базовыми приемами пропаганды здорового	Успешное и систематическое владение методами поддержки должного уровня физической подготовленности; навыками обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; базовыми приемами пропаганды здорового образа жизни.

физических нагрузок; нормативы физической готовности по общей физической группе и с учетом индивидуальных условий физического развития человеческого организма; способы пропаганды здорового образа жизни	готовности по общей физической группе и с учетом индивидуальных условий физического развития человеческого организма; способы пропаганды здорового образа жизни	
ИУК 7.2. Умеет: поддерживать должный уровень физической подготовленности; грамотно распределять нагрузки; выработывать индивидуальную программу физической подготовки, учитывающую индивидуальные особенности развития организма	*Уметь:* поддерживать должный уровень физической подготовленности; грамотно распределять нагрузки; выработывать индивидуальную программу физической подготовки, учитывающую индивидуальные особенности развития организма	Контрольные нормативы
ИУК 7.3. Владеет: методами поддержки должного уровня физической подготовленности; навыками обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; базовыми приемами пропаганды здорового образа жизни.	*Владеть:* методами поддержки должного уровня физической подготовленности; навыками обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; базовыми приемами пропаганды здорового образа жизни.	Контрольные нормативы

Устный индивидуальный опрос

Устный индивидуальный опрос проводится после изучения новой темы с целью выяснения наиболее сложных вопросов, степени усвоения информации.
Студент излагает содержание вопроса изученной темы.
Критерии и методика оценивания:
- зачтено выставляется студенту, если студент дал полные, развернутые ответы на все вопросы, продемонстрировал знание функциональных возможностей, терминологии, основных элементов, умение применять теоретические знания при выполнении практических заданий. Студент без затруднений ответил на все дополнительные вопросы.
- не зачтено выставляется студенту, если при ответе на вопросы студентом допущено несколько существенных ошибок в толковании основных понятий. Логика и полнота ответа страдают заметными изъянами. Заметны пробелы в знании основных методов. Теоретические вопросы в целом изложены достаточно, но с пропусками материала. Имеются принципиальные ошибки в логике построения ответа на вопрос.

Устный групповой опрос

Устный групповой опрос проводится после изучения новой темы с целью выяснения наиболее сложных вопросов, степени усвоения информации, поддержания внимания

Приложение № 1

ФГБОУ ВО «БАШКИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
КАФЕДРА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

Спортивные секции. Волейбол на 4 семестр
очная
форма 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 подготовку к экзамену/зачету/дифференцированному зачету (Контроль)	

Форма(ы) контроля:

зачет 4 семестр

слушающей аудитории.
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.

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.

35. Воспитание основных физических качеств человека (определение понятия, методика воспитания качества).
36. Основы спортивной тренировки.
37. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.
38. Организм, как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система.
39. Анатомо-морфологические особенности и основные физиологические функции организма.
40. Внешняя среда и ее воздействие на организм человека.
41. Функциональная активность человека и взаимосвязь физической и умственной деятельности.
42. Утомление при физической и умственной работе.
43. Восстановление.
44. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.
45. Адаптация к физическим упражнениям.
46. Адаптация к выполнению специфических статических нагрузок.

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

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

№ 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	8	9
1.	2.11 Методика обучения приемам игры в защите.		8		4	Самостоятельное изучение литературы по волейболу, анализ тренировок и соревновательных игр, ведение дневника игроком и его выводы по тем или иным позициям тренировок и участия в соревнованиях, разбор методических материалов по волейболу.	Реферат, контрольные нормативы.
2.	2.12 Методика обучения блокированию.		8		4	Самостоятельное изучение литературы по волейболу, анализ тренировок и соревновательных игр, ведение дневника игроком и его выводы по тем или иным позициям тренировок и участия в соревнованиях, разбор методических материалов по волейболу.	Реферат, контрольные нормативы.

29. Наука о весе тела и питании человека.
30. 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. Уникальность при

Оценка выполнения нормативов текущего контрольного тестирования

№ п\п	Нормативы	Мужчины					Женщины				
		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
№1	Пресс без учета времени	80	70	60	50	40	80	70	60	50	40
№2	Сгибание- разгибание рук в упоре лежа Сгибание - разгибание рук в упоре стоя на коленях	45	35	25	15	10	50	40	30	25	20
№3	Пресс в течение 2 мин. Подъем ног до прямого угла Лежа на спине за 30 сек.	70	60	50	40	30	25	22	19	16	3
№4	Подтягивание широким хватом Гибкость наклон вперед из положениястоя (см.)	12 15	8 12	6 9	4 6	2 3	24	20	16	12	8

Дополнительные контрольные тесты для оценки физической подготовленности студентов основного и спортивного учебных отделений

Женщины

Тесты	Оценка в баллах				
	5	4	3	2	1
1. Бег 3000 м (мин, сек)	19.00	20.15	21.00	22.00	22.30
2. Бег на лыжах 3 км (мин, сек) или 5 км (мин, сек)	18.00 31.00	18.30 32.30	19.30 34.15	20.00 36.40	21.00 38.6/бв
3. Плавание 50 м (сек) или 100 м (мин, сек)	54.0 2.15	1.03 2.40	1.14 3.05	1.24 3.35	б/вр 4.10
4. Прыжки в длину с места (см)	190	180	168	160	150
5. Прыжки в длину или в высоту с разбега (см)	365 120	350 115	325 110	300 105	280 100

						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.		6		4	Самостоятельное изучение литературы по волейболу, анализ тренировок и соревновательных игр, ведение дневника игроком и его выводы по тем или иным позициям тренировок и участия в соревнованиях, разбор методических материалов по волейболу.	Реферат, контрольные нормативы.
5.	2.10 Методика обучения атакующим приемам.		8		4	Самостоятельное изучение литературы по волейболу, анализ тренировок и соревновательных игр, ведение дневника игроком и его выводы по тем или иным позициям тренировок и участия в соревнованиях, разбор методических материалов по волейболу.	Реферат, контрольные нормативы.
	Всего часов:		32		26		

6. Подтягивание в висе лежа (перекладина на высоте 90 см)	20	16	10	6	4
7. Приседание на одной ноге, опора о стену (кол-во раз на каждой)	12	10	8	6	4
8. Профессионально-	Упражнения и тесты разрабатываются кафедрами				

тестов	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
1.Тест на скоро-стно-силовую подготовленность бег 100 м, с. или прыжок в длину с места	16,5 180	17,4 170	18,0 160	18,7 150	19,5 140	13,6 240	14,3 230	14,6 220	15,0 210	15,6 200
2.Тест на силовую подготовлен-ность - поднимание (сед) и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой, кол-во раз Подтягивание на перекладине (кол-во раз)или сгибание и выпрямление рук в упоре лежа	50	40	30	20	10	35 12	30 9	25 7	20 5	15 3
3. Тест 12-мин.беговой тест Купера (км)	2000	1800	1600	1400	1200	2600	2400	2200	2000	1800

Тесты по профессионально-прикладной физической подготовке студентов

Тесты	Оценка в баллах				
	5	4	3	2	1
Женщины					
1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, кол-во раз	18	16	14	12	10
2. Проба Штанге (задержка дыхания), с	80	70	60	50	40
Мужчины					
1. В висе поднимание ног до касания перекладины, кол-во раз	10	7	5	3	2
2. Проба Штанге (задержка дыхания), с	80	70	60	50	40

Тесты по профессионально-прикладной физической подготовке студентов специального и спортивного учебных отделений

Тесты	Оценка в баллах				
	5	4	3	2	1
Женщины					
1.Сгибание и разгибание рук в упоре от					

Приложение № 1

ФГБОУ ВО «БАШКИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
КАФЕДРА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

Спортивные секции. Волейбол на 2 семестр
очная
форма обучения

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

Форма(ы) контроля:

скамейки (кол-во раз)	16	14	12	10	8
2. Проба Штанге (задержка дыхания)	50 сек	40 сек	35 сек	30 сек	25 сек
Мужчины					
1.В висе поднимание ног до касания перекладины (кол-во раз)	7	5	3	2	1
2. Проба Штанге (задержка дыхания)	50 сек	40 сек	35 сек	30 сек	25 сек

Дополнительные упражнения по ППФП по специализированным видам спорта
ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ

Тесты	Оценка в баллах				
	5	4	3	2	1
Женщины					
Бег на лыжах 3 км. (мин)	18.0	18.30	19.30	20.00	21.00
Мужчины					
Бег на лыжах 5 км. (мин)	23.50	25.00	26.25	27.45	28.30

Плавание

ТЕСТЫ	Оценка в баллах				
	5	4	3	2	1
Основное отделение					
Женщины					
Плавание 50 м. (мин)	0.54	1.03	1.14	1.24	Без врем

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 (03.12.2018).

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 (03.12.2018).

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 (03.12.2018).

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 (03.12.2018).

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 (03.12.2018).

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 (03.12.2018).

	страховка.					волейболу.	
4.	**Раздел 2:**Методика начального обучения технико-тактическим действиям.						
5.	2.1Методика обучения стойкам.		6		3	Самостоятельное изучение литературы по волейболу, анализ тренировок и соревновательных игр, ведение дневника игроком и его выводы по тем или иным позициям тренировок и участия в соревнованиях, разбор методических материалов по волейболу.	Реферат, контрольные нормативы.
6.	2.2 Методика обучения перемещениям и остановкам.		6		2	Самостоятельное изучение литературы по волейболу, анализ тренировок и соревновательных игр, ведение дневника игроком и его выводы по тем или иным позициям тренировок и участия в соревнованиях, разбор методических материалов по волейболу.	Реферат, контрольные нормативы.
7.	2.3 Методика обучения прыжкам.		6		4	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, контрольные нормативы.

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/

(ул. Коммунистическая, д. 19, лит. А, А1)		тренировочный-10 шт., тренажеры-7 шт., шведские 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** Лыжи-120 пар **Спортивная площадка** Ворота мини-футбольная-2 шт., площадка для мини-футбола-1 шт., для баскетбола-1 шт, для волейбола -1 **Аудитория №13** Учебная мебель, учебно-наглядные пособия, доска, учебно-методическая литература, многофункциональное устройство – 1 шт., моноблоки − 2 шт. с выходом в Интернет, обеспечивающие доступ к электронной информационно-образовательной среде (ЭИОС) вуза, книжный фонд читального зала ФРГФ

Приложение № 1

ФГБОУ ВО «БАШКИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
КАФЕДРА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

Спортивные секции. Волейбол на 1семестр
очная
форма обучения

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

Форма(ы) контроля:

Зачет 1 семестр

Приложение № 1

ФГБОУ ВО «БАШКИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
КАФЕДРА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

Спортивные секции. Бадминтон на 1семестр
очная
форма обучения

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

№ 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	8	9
1.	**Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания.** Методические принципы физического воспитания. Методы физического воспитания. Основы обучения движениям. Основы совершенствования физических качеств. Формирование психических качеств в процессе физического воспитания**.** Общая физическая подготовка, ее цели и задачи. Специальная физическая подготовка. Спортивная подготовка, ее цели и задачи. Структура подготовленности спортсмена. Зоны и интенсивность физических нагрузок. Значение мышечной релаксации. Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности		18		11	Самостоятельное изучение литературы по бадминтону, анализ тренировок и соревновательных игр, ведение дневника игроком и его выводы по тем или иным позициям тренировок и участия в соревнованиях, разбор методических материалов по бадминтону.	Индивидуальный, групповой опрос, реферат.

№ 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 тестирования)
		ЛК	ПР/СЕМ	ЛР	СР		
1	2	3	4	5	6		8
1.	**Раздел 3.** Физическая подготовка						
2.	3.1 Развитие скоростных качеств, быстроты ответных действий.		4		10	Самостоятельное изучение литературы по баскетболу, анализ тренировок и соревновательных игр, ведение дневника игроком и его выводы по тем или иным позициям тренировок и участия в соревнованиях, разбор методических материалов по баскетболу.	Реферат, контрольные нормативы.
3.	3.2 Упражнения для развития общих физических качеств.		6		10	Самостоятельное изучение литературы по баскетболу, анализ тренировок и соревновательных игр, ведение дневника игроком и его выводы по тем или иным позициям тренировок и участия в соревнованиях, разбор методических материалов по баскетболу.	Реферат, контрольные нормативы.
4.	3.3 Упражнения для развития качеств, необходимых при		6		18	Самостоятельное изучение литературы по баскетболу, анализ тренировок и	Реферат, контрольные нормативы.

2.	**Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов**
9	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
Всего часов:	

средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте. Формы занятий физическими упражнениями.

Приложение № 1

ФГБОУ ВО «БАШКИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
КАФЕДРА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

Спортивные секции. Бадминтон на 2 семестр
очная
форма обучения

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

Форма(ы) контроля:

Приложение № 1

ФГБОУ ВО «БАШКИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
КАФЕДРА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

Спортивные секции. Баскетбол на 6 семестр
очная
форма обучения

других (групповая, индивидуальная консультация и иные виды учебной деятельности, предусматривающие работу обучающихся с	
Учебных часов на подготовку к	

№ 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	№	Тема и содержание	Форма текущего контроля успеваемости (коллоквиумы, контрольные работы, компьютерные тесты и т.п.)	Форма изуче лекции, практ семинарские зан работы, самосто трудоемко	
		ЛК	ПР/СЕМ	ЛР	СР					ЛК	ПР/СЕМ
1	2	3	4	5	6	8	1		2	3	4
1.	2.20 Тренировочные занятия.		18		10	Самостоятельное изучение литературы по баскетболу, анализ тренировок и соревновательных игр, ведение дневника игрока и его выводы по тем или иным позициям тренировок и участия в соревнованиях, разбор методических материалов по баскетболу.	9	**Развитие бадминтона в России и за рубежом.** Развитие бадминтона в России. Популярность бадминтона. Физическая подготовка бадминтониста. Характеристика основных физических качеств бадминтониста, связанных с физической подготовки с особенностями в современной игре. Специальная физическая подготовка. Особенности воспитания физических качеств на начальном этапе.	Реферат, контрольные нормативы.		16
2.	2.21 Тренировочные упражнения с мячом.		18		7,8	Самостоятельное изучение литературы по баскетболу, анализ тренировок и соревновательных игр, ведение дневника игрока и его выводы по тем или иным позициям тренировок и участия в соревнованиях, разбор методических материалов по баскетболу.			Реферат, контрольные нормативы.		
	Всего часов:		36		17,8						

	Тактика игры, её характеристика, разновидности. Применение и взаимосвязь ОФП, СФП, техники игры для тактических действий, выбора стратегий игрового стиля. Простейшие методы изучения соперников. Методы обучения тактическим действиям. Тактическая подготовка. Цель и задачи тактической подготовки у начинающих. Теоретическая подготовка. Значение теоретической подготовки в процессе тренировки на разных этапах обучения.						
2.	**Сведения о строениях и функциях организма человека.** Сведения о строении и функциях организма человека. Краткие сведения о строении и функциях организма		16		12	Самостоятельное изучение литературы по бадминтону, анализ тренировок и соревновательных игр, ведение дневника игроком и его выводы по тем или иным позициям	Реферат, контрольные нормативы.

Приложение № 1

СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

№ 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	8	9
1.	2.18 Игровая подготовка.		8		17	Самостоятельное изучение литературы по баскетболу, анализ тренировок и соревновательных игр, ведение дневника игроком и его выводы по тем или иным позициям тренировок и участия в соревнованиях, разбор методических материалов по баскетболу.	Реферат, контрольные нормативы.
2.	2.19 Соревновательная подготовка.		8		20,8	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:		16		37,8		

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.

Всего часов: 3

Приложение № 1

ФГБОУ ВО «БАШКИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
КАФЕДРА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

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

Форма(ы) контроля:

зачет 3семестр

Приложение № 1

ФГБОУ ВО «БАШКИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
КАФЕДРА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

Спортивные секции. Баскетбол на 4 семестр
очная
форма 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 подготовку к экзамену/зачету/дифференцированному зачету (Контроль)	

						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.		8		4,8	Самостоятельное изучение литературы по баскетболу, анализ тренировок и соревновательных игр, ведение дневника игроком и его выводы по тем или иным позициям тренировок и участия в соревнованиях, разбор методических материалов по баскетболу.
	Всего часов:		36		17,8	

№ п/п	Тема и содержание		Форма изуче лекции, практ семинаро лаборато самостояте трудоемк	
			ЛК	ПР/СЕ
1		2	3	4
1.	**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.	Реферат, контрольные нормативы.		18

	Гигиенические требования, предъявляемые к местам проведения занятий по бадминтону. Закаливание. Значение закаливания для повышения работоспособности и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Роль закаливания и методика их применения. Использование естественных природных сил (солнца, воздуха, воды) для закаливания организма. Питание. Значение питания. Понятие о калорийности и усвояемости пищи. Примерные суточные пищевые нормы спортсменов в зависимости от объема и интенсивности					

№ п/п	Тема и содержание		Форма из материалов практически семинарские лабораторны самостоятельн трудоемкост	
			ЛК	ПР/СЕМ
1		2	3	4
1.	2.14 Групповые действия в нападении и защите: овладение и совершенствование.			10
2.	2.15 Командные действия в нападении и защите: овладение и совершенствование.			10
3.	2.16 Двусторонняя учебная игра.			8

Приложение № 1

ФГБОУ ВО «БАШКИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
КАФЕДРА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

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

Форма(ы) контроля:

зачет 3семестр

	(поглаживание, растирание, разминание, поколачивание, потряхивание). Отличие массажа до, во время и после тренировки и соревнований. Противопоказания к массажу**.**										
							7.	2.12 Методика обучения вырывания.			
	Всего часов:		36		17,8						
							8.	2.13 Методика обучения перехватов.			
								Всего часов:			3

						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.		4		4	Самостоятельное изучение литературы по баскетболу, анализ тренировок и соревновательных игр, ведение дневника игроком и его выводы по тем или иным позициям тренировок и участия в соревнованиях, разбор методических материалов по баскетболу.	Реферат, контрольные нормативы.
5.	2.10 Методика обучения ведения мяча.		4		2	Самостоятельное изучение литературы по баскетболу, анализ тренировок и соревновательных игр, ведение дневника игроком и его выводы по тем или иным позициям тренировок и участия в соревнованиях, разбор методических материалов по баскетболу.	Реферат, контрольные нормативы.
6.	2.11 Методика обучения выбивания.		4		4	Самостоятельное изучение литературы по баскетболу, анализ тренировок и соревновательных игр, ведение дневника игроком и его выводы по тем или	Реферат, контрольные нормативы.

Приложение № 1

ФГБОУ ВО «БАШКИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
КАФЕДРА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

№ 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	№ п/п	Тема и содержание	Форма текущего контроля успеваемости (коллоквиумы, контрольные работы, компьютерные тесты и т.п.)	Форма изучен лекции, практи семинарск лаборатор самостоятел трудоемко	
		ЛК	ПР/СЕМ	ЛР	СР					ЛК	ПР/СЕМ
1	2	3	4	5	6		8		9	3	4
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		8		19	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.	1.	2.6 Методика обучения ловли мяча.	Реферат, контрольные нормативы.		
							2.	2.7 Методика обучения ловли мяча.			
							3.	2.8 Методика обучения бросков.			

Приложение № 1

ФГБОУ ВО «БАШКИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
КАФЕДРА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

Спортивные секции. Баскетбол на 2 семестр
очная
форма обучения

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

Форма(ы) контроля:

2.

	игры. Спортивно-оздоровительная деятельность с обще-развивающей направленностью. Способы держания (хватки) ракетки: универсальная, для удара открытой и закрытой стороной ракетки. Стойки: при подаче, при приеме, игровые; правосторонние, левосторонние; высокие, средние, низкие; атакующие, защитные, универсальные. Подачи: открытой и закрытой стороной ракетки; высоко-далекая, высокая, атакующая, плоская, короткая. Удары: фронтальные, нефронтальные; открытой и закрытой стороной ракетки; сверху, сбоку, снизу; высоко-далекий; высокий атакующий; атакующий («смеш», «полусмеш»); плоский; укороченный; сброс на сетке; подставка; подкрутка, в «противоход». Передвижения: вперед, назад, в сторону; простой, переменный, приставной, перекрестный; выпад, прыжок, бег. Упражнения для развития					игроком и его выводы по тем или иным позициям тренировок и участия в соревнованиях, разбор методических материалов по бадминтону.				
						8.	2.4 Методика обучения техники бега по дугам.			
						9.	2.5 Методика обучения прыжков с места.			
							Всего часов:			

						по баскетболу.		гибкости и подвижности в			
4.	**Раздел 2:**Методика начального обучения технико-тактическим действиям.							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 и двумя воланами; приемом волана; удары: выполняемые на сетке; добивание волана на сетке; короткий удар с задней линии площадки; атакующий удар («смэш»); прием короткого удара справа, слева, с отбросом на заднюю линию; прием удара «смэш»; передачи: высокая, атакующая, плоская, короткая, открытой и закрытой ракетки. Передвижения: по зонам			
5.	2.1 Методика обучения техники перемещения.		6		2	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. Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью. Упражнения специальной технической подготовки. Упражнения с ракеткой, с воланом; с поролоновым шариком; выполняемые с ракеткой и двумя воланами; приемом волана; удары: выполняемые на сетке; добивание волана на сетке; короткий удар с задней линии площадки; атакующий удар («смэш»); прием короткого удара справа, слева, с отбросом на заднюю линию; прием удара «смэш»; передачи: высокая, атакующая, плоская, короткая, открытой и закрытой ракетки. Передвижения: по зонам			
6.	2.2 Методика обучения техники бегового шага.		6		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. Удары: выполняемые (сброс, подставка)		
7.	2.3 Методика обучения техники бега при ускорениях.		4		2	Самостоятельное изучение литературы по баскетболу, анализ тренировок и соревновательных игр, ведение дневника игроком			Индивидуальный, групповой опрос, реферат		

	площадки; передвижение обучающегося по площадке в три точки; передвижение обучающегося по площадке в четыре точки; передвижениеобучающегося 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.					
	Всего часов:		16		37,8	

№ п/п	Тема и содержание		Форма из лекции, п семин лабор самосто трудо	
			ЛК	П
1		2	3	
1.	**Раздел 1**: Теоретическая подготовка.			
2.	1.1. Техника игры. Основные условия эффективного решения двигательных задач баскетболистов.			
3.	1.2. Общая характеристика игровой деятельности.			

Приложение № 1

ФГБОУ ВО «БАШКИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
КАФЕДРА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

Спортивные секции. Баскетбол на 1семестр
очная
форма обучения

Вид работы	Объем дисциплины
Общая трудоемкость дисциплины (ЗЕТ / часов)	58
Учебных часов на контактную работу с преподавателем:	36,2
лекций	
практических/ семинарских	36
лабораторных	
других (групповая, индивидуальная консультация и иные виды учебной деятельности, предусматривающие работу обучающихся с преподавателем) (ФКР)	0,2
Учебных часов на самостоятельную работу обучающихся (СР)	17,8
Учебных часов на подготовку к экзамену/зачету/дифференцированному зачету (Контроль)	

Форма(ы) контроля:

Зачет 1 семестр

Приложение № 1

ФГБОУ ВО «БАШКИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
КАФЕДРА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

Спортивные секции. Бадминтон на 5 семестр
очная
форма обучения

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

№ 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	Требования к спортивной одежде и обуви. Тренировочная и игровая форма, уход	Форма текущего контроля успеваемости (коллоквиумы, контрольные работы, компьютерные тесты и т.п.)
		ЛК	ПР/СЕМ	ЛР	СР			
1	2	3	4	5	6		8	**Всего часов:**
1.	**Учебные и тренировочные игры.** Учебные и тренировочные игры, совершенствование индивидуальных, групповых и командных тактических действий.		18		10	Самостоятельное изучение литературы по бадминтону, анализ тренировок и соревновательных игр, ведение дневника игроком и его выводы по тем или иным позициям тренировок и участия в соревнованиях, разбор методических материалов по бадминтону.		Реферат, контрольные нормативы.
2.	**Правила игры. Организация и проведение соревнований.** Правила соревнований по бадминтону и их организация. Характеристика игры, инвентарь и место проведения, судейская коллегия, возрастная градация участников,		18		7,8	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.

	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.							собственно правила игры, положение о соревнованиях, организационный комитет, заседания судейской коллегии, организационные моменты проведения соревнований.			
								Всего часов:			
2.	**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.		16		12,8	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.			

Приложение № 1

ФГБОУ ВО «БАШКИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
КАФЕДРА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

Спортивные секции. Бадминтон на 6 семестр
очная
форма 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 подготовку к экзамену/зачету/дифференцированному зачету (Контроль)	

Форма(ы) контроля:

зачет 6 семестр