



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

Утверждено:  
на заседании кафедры физического воспитания  
протокол № 25 от «09» июня 2021г.  
Зав. кафедрой  / С.Т. Аслаев

Согласовано:  
Председатель УМК института  
 / Р.А. Гильмутдинова

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

Дисциплина «Общая физическая подготовка»

Обязательная часть

**программа специалитета**

Направление подготовки  
38.05.01 Экономическая безопасность

Профиль подготовки  
Экономико-правовое обеспечение экономической безопасности

Квалификация  
экономист

Разработчики (составители)

Старший преподаватель



/ Д.Д. Прокофьева

Доцент



/ Р.К. Кудашев

Для приема: 2021 г.

Уфа - 2021г.

Составители: старший преподаватель Прокофьева Д.Д., доцент Кудашев Р.К..

Рабочая программа дисциплины утверждена на заседании кафедры физического воспитания протокол № 25 от «09» июня 2021г

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 \_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_/

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 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)	6-23
4.	Фонд оценочных средств по дисциплине	24
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.	24
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.	25-30
5.	Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины	31
5.1.	Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины	31
5.2.	Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» и программного обеспечения, необходимых для освоения дисциплины, включая профессиональные базы данных и информационные справочные системы.	32
6.	Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине	33

## 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.	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	Знает: роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; принципы и методы совершенствования физического воспитания и укрепления здоровья, формирования здорового образа жизни; опыт физического воспитания и укрепления здоровья, формирования здорового образа жизни - использовать в профессиональной деятельности и повседневной жизни международный опыт физического воспитания и укрепления здоровья, формирования и пропаганду здорового образа жизни.
		ИУК 7.2. Умеет: поддерживать должный уровень физической подготовленности; грамотно распределять нагрузки; выработать индивидуальную программу физической подготовки, учитывающую индивидуальные особенности развития организма	Умеет: использовать принципы и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического совершенствования, формирования здорового образа жизни; использовать в профессиональной деятельности и повседневной жизни принципы и методы совершенствования физического воспитания и укрепления здоровья,

			формирования здорового образа жизни;
		ИУК 7.3. Владеет: методами поддержки должного уровня физической подготовленности; навыками обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; базовыми приемами пропаганды здорового образа жизни.	Владеет системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и упрочение здоровья, развитие двигательных способностей для успешной социально–культурной и профессиональной деятельности; формирования и пропаганду здорового образа жизни; практикой использования в профессиональной деятельности и повседневной жизни международного опыта физического воспитания и укрепления здоровья, формирования и пропаганду здорового образа жизни.

## 2. Цель и место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина «Спортивные секции» относится к обязательной части.

Дисциплина изучается на 1,2,3 курсе в 1,2,3,4,5,6 семестре.

Цель изучения дисциплины: физическое воспитание студентов и формирование у них физической подготовленности, целенаправленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья и психофизической готовности будущих специалистов к профессиональной деятельности.

Для освоения дисциплины необходимы компетенции, сформированные в рамках изучения следующих дисциплин: «Физическая культура и спорт» и «Общая физическая подготовка».

Понимание общих положений, владение навыками физической культуры и спорта необходимо будущим специалистам для достижения многообразных воспитательных, образовательных, развивающих и оздоровительных задач.

Освоение компетенций дисциплины необходимы для изучения следующих дисциплин: «Физическая культура и спорт» и «Общая физическая подготовка».

### 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 соответствующих с ними запланированных результатов обучения по дисциплине. Описание критериев и шкал оценивания результатов обучения по дисциплине

##### За 1,2,3,4,5,6 семестр

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	
		Зачтено	Не зачтено
УК 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	Знает: роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; принципы и методы совершенствования физического воспитания и укрепления здоровья, формирования здорового образа жизни; опыт физического воспитания и укрепления здоровья, формирования здорового образа жизни - использовать в профессиональной деятельности и повседневной жизни международный опыт физического воспитания и укрепления здоровья, формирования и пропаганду здорового образа жизни.	В целом сформированные представления о общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; принципы и методы совершенствования физического воспитания и укрепления здоровья, формирования здорового образа жизни и формирования и пропаганду здорового образа жизни.	Не знает или имеет фрагментарные знания о общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; принципы и методы совершенствования физического воспитания и укрепления здоровья, формирования здорового образа жизни и формирования и пропаганду здорового образа жизни.
УК 7.2. Умеет: поддерживать должный уровень физической подготовленности; грамотно распределять нагрузки; вырабатывать индивидуальную программу физической подготовки,	Умеет: использовать принципы и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического совершенствования, формирования здорового образа жизни; использовать в профессиональной деятельности и повседневной жизни принципы и методы совершенствования	Сформированное умение использовать принципы и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического совершенствования укрепления здоровья, формирования здо-	Не умеет или не способен использовать принципы и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического совершенствования укрепления здоровья, формирования здорового

учитывающую индивидуальные особенности развития организма	физического воспитания и укрепления здоровья, формирования здорового образа жизни;	рового образа жизни.	образа жизни.
УК 7.3. Владеет: методами поддержки должного уровня физической подготовленности; навыками обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; базовыми приемами пропаганды здорового образа жизни.	Владеет системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и упрочение здоровья, развитие двигательных способностей для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности; формирования и пропаганду здорового образа жизни; практикой использования в профессиональной деятельности и повседневной жизни международного опыта физического воспитания и укрепления здоровья, формирования и пропаганду здорового образа жизни.	Успешное и систематическое владение практическими умениями и навыками, обеспечивающих сохранение и упрочение здоровья, развитие двигательных способностей для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности; формирования и пропаганду здорового образа жизни.	Не владеет средствами и практическими умениями и навыками, обеспечивающих сохранение и упрочение здоровья, развитие двигательных способностей для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности; формирования и пропаганду здорового образа жизни.

**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.**

**За 1,2,3,4,5,6 семестр**

Код и наименование индикатора достижения компетенции	Результаты обучения по дисциплине	Оценочные средства
<p>УК 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</p>	<p>Знает: роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; принципы и методы совершенствования физического воспитания и укрепления здоровья, формирования здорового образа жизни; опыт физического воспитания и укрепления здоровья, формирования здорового образа жизни - использовать в профессиональной деятельности и повседневной жизни международный опыт физического воспитания и укрепления здоровья, формирования и пропаганду здорового образа жизни.</p>	<p>Индивидуальный, групповой опрос, реферат, контрольные нормативы.</p>
<p>УК 7.2. Умеет: поддерживать должный уровень физической подготовленности; грамотно распределять нагрузки; выработать индивидуальную программу физической подготовки, учитывающую индивидуальные особенности развития организма</p>	<p>Умеет: использовать принципы и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа жизни; использовать в профессиональной деятельности и повседневной жизни принципы и методы совершенствования физического воспитания и укрепления здоровья, формирования здорового образа жизни;</p>	<p>Контрольные нормативы, реферат.</p>
<p>УК 7.3. Владеет: методами поддержки должного уровня физической подготовленности; навыками обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; базовыми приемами пропаганды здорового образа жизни; базовыми приемами пропаганды здорового образа жизни.</p>	<p>Владеет системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и упрочение здоровья, развитие двигательных способностей для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности; формирования и пропаганду здорового образа жизни; практикой использования в профессиональной деятельности и повседневной жизни международного опыта физического воспитания и укрепления здоровья, формирования и пропаганду здорового образа жизни.</p>	<p>Контрольные нормативы, реферат.</p>



### 4.3 Рейтинг-план дисциплины

#### Не предусмотрено

##### Примерные вопросы для индивидуального и группового опроса

1. Анализ техники и методика обучения стойке и передвижению нападающего.
2. Анализ техники и методика обучения ловле мяча.
3. Анализ техники и методика обучения остановке с мячом прыжком и двумя шагами.
4. Анализ техники и методика обучения поворотам с мячом на месте.
5. Анализ техники и методика обучения накрыванию мяча.
6. Техническая подготовка волейболистов.
7. Тактическая подготовка волейболистов.
8. Требования к подбору игр, организация и проведение подвижных игр.
9. Игры, активизирующие внимание и повышение эмоционального состояния.
10. Средства физического воспитания и их классификация.

##### 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:

- студенту засчитывается ответ, 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.

- студенту не засчитывается ответ, 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:

- студенту засчитывается ответ, 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.

- студенту не засчитывается ответ, 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. Выдающиеся отечественные игроки волейбола.
2. Выдающиеся зарубежные игроки волейбола.
3. История возникновения и развития волейбола.
4. Эволюция и развития инвентаря для игры в волейбол.
5. Современные тенденции и характеристики инвентаря для игры в волейбол.
6. Скоростные способности в волейболе. Специфика развития.

7. Координационные способности в волейболе. Специфика развития.
8. Гибкость и способность к расслаблению в волейболе. Специфика развития.
9. Выносливость в волейболе. Специфика развития.
10. Специальная работоспособность в волейболе.

#### **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.

#### **Контрольные нормативы**

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

#### **Баскетбол**

Контрольные нормативы. Мужчины.

№ 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

Контрольные нормативы. Женщины

№ 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

### Волейбол

№ 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 медицин бола (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

№	Развиваемое	Контрольные упражнения (тесты)
---	-------------	--------------------------------

п/п	физическое качество	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)
		Подача (не менее 6,5 м)	Подача (не менее 5,5 м)
5.	Скоростная выносливость	Бег 400 м (не менее 1мин.20с.)	Бег 400 м (не менее 1мин.50с.)
6.	Техническое мастерство	Обязательная техническая подготовка	
7.	Количество точно выполненных технических приемов	Высокая подача, 9	Высокая подача, 9
		Короткая подача, 8	Короткая подача, 8
		Укороченный удар, 9	Укороченный удар, 9
		Высокий удар, 8	Высокий удар, 8
		Прием подачи в передней зоне, 6	Прием подачи в передней зоне, 6
		Прием в задней зоне, 6	Прием в задней зоне, 6
		Прием в передней зоне, 6	Прием 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)

Развиваемое физическое качество	Оценка в баллах				
	5	4	3	2	1
Передача в парах через сетку двумя руками сверху без потерь	12	10	8	4	3
Передача от стены двумя руками сверху с расстояния 2-3 метра без потерь	12	10	8	4	3
Передача от стены двумя руками снизу с расстояния 2-3 метра без потерь	12	10	8	4	3
Переда над собой в круге без потерь	12	10	8	4	3
Подача (любая) из 6 попыток	12	10	8	4	3
Передача на точность через сетку из зоны 4 в зону 6 после паса преподавателя из 6 попыток	12	10	8	4	3

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. Родин, А.В. Баскетбол в университете: Теоретическое и учебно-методическое обеспечение системы подготовки студентов в спортивном клубе: учебное пособие / А.В. Родин, Д.В. Губа. - Москва: Советский спорт, 2009. - 168 с. - ISBN 978-5-9718-0380-5; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210476>
2. Волейбол: теория и практика: учебник / под общ.ред. В.В. Рыцарева; худож. Е. Ильин. - Москва: Спорт, 2016. - 456 с.: ил. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-9906734-7-2; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=430479>

#### **Дополнительная литература:**

1. Астахова, М.В. Волейбол: учебно-методическое пособие / М.В. Астахова, В.Ф. Стрельченко, Д.П. Крахмалев. - Москва; Берлин: Директ-Медиа, 2015. - 132 с.: ил. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-4475-4904-6; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=426425>
2. Губа, В.П. Волейбол в университете: Теоретическое и учебно-методическое обеспечение системы подготовки студентов в спортивном клубе: учебное пособие / В.П. Губа, А.В. Родин. - Москва: Советский спорт, 2009. - 162 с. - ISBN 978-5-9718-0378-2; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210477>

## 5.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» и программного обеспечения, необходимых для освоения дисциплины, включая профессиональные базы данных и информационные справочные системы

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](http://elibrary.ru) (доступ к электронным научным журналам) - [https://elibrary.ru/projects/subscription/rus\\_titles\\_open.asp](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:
1. Права на программы для ЭВМ операционная система для персонального компьютера Win SL 8 Russian OLP NL Academic Edition 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 Academic Edition. Договор №114 от 12.11.2014 г. Лицензии бессрочные.

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

Наименование специальных* помещений и помещений для самостоятельной работы	Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы	Перечень лицензионного программного обеспечения. Реквизиты подтверждающего документа
1	2	3
<p><b>1. учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа:</b> игровой зал, зал бокса, зал кикбоксинга, зал тяжелой атлетики, лыжная база, спортивная площадка (Спортивный корпус)</p> <p><b>2. помещения для самостоятельной работы:</b> читальный зал, библиотека, аудитория № 402 (главный корпус).</p>	<p align="center"><b>Игровой зал</b> 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 align="center"><b>Зал бокса</b> Ринг тренировочный-1 шт., мешок боксерский тренировочный-10 шт., тренажеры-7 шт., шведские стенки-5 шт., набивные мячи-10 шт</p> <p align="center"><b>Зал кикбоксинга</b> Ковер борцовский-1 шт, мешки боксерские-5 шт., беговая дорожка-1 шт., тренажеры-2 шт</p> <p align="center"><b>Зал тяжелой атлетики</b> Тренажеры-10 шт.</p> <p align="center"><b>Лыжная база</b> Лыжи-120 пар</p> <p align="center"><b>Спортивная площадка</b> Ворота мини-футбольная-2 шт., площадка для мини-футбола-1 шт., для баскетбола-1 шт, для волейбола -1</p> <p align="center"><b>Аудитория № 402</b> Учебная мебель, учебно-наглядные пособия, доска, компьютеры – 5штук, стеллажи.</p> <p align="center"><b>Читальный зал</b> Учебная мебель, учебно-наглядные пособия, стенд по пожарной безопасности, моноблоки стационарные – 5 шт, принтер – 1 шт., сканер – 1 шт.</p> <p align="center"><b>Библиотека</b> Учебная мебель, учебно-наглядные пособия, стенд по пожарной безопасности, моноблоки стационарные – 4 шт, сканер – 1</p>	<p>1. Windows 8 Russian. Windows Professional 8 Russian Upgrade. Договор №104 от 17.06.2013 г. Лицензии бессрочные.</p> <p>2. Microsoft Office Standard 2013 Russian. Договор №114 от 12.11.2014 г. Лицензии бессрочные.</p>



	III.	
--	------	--

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

**СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ**

дисциплины **Общая физическая подготовка. Баскетбол** на 1,2,3,4,5,6 семестр

очная форма обучения

Вид работы	Объем дисциплины
Общая трудоемкость дисциплины (ЗЕТ / часов)	328
Учебных часов на контактную работу с преподавателем:	173
лекций	0
практических/ семинарских	172
лабораторных	0
других (групповая, индивидуальная консультация и иные виды учебной деятельности, предусматривающие работу обучающихся с преподавателем) (ФКР)	1
из них, предусмотренные на выполнение курсовой работы / курсового проекта	
Учебных часов на самостоятельную работу обучающихся (СР)	155
из них, предусмотренные на выполнение курсовой работы / курсового проекта	
Учебных часов на подготовку к экзамену/зачету/дифференцированному зачету (Контроль)	0

Форма контроля:

Зачет 1 семестр

Зачет 3 семестр

Зачет 4 семестр

Зачет 5 семестр

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/СЕ М	ЛР	СР		
1	2	3	4	5	6	8	9
1.	<b>Раздел 1:</b> Теоретическая подготовка						
2.	1.1 Цели и задачи игры. Правила. Баскетбол.	-	6	-	2	<i>Изучение теоретического материала:</i> Правила баскетбола.	Индивидуальный, групповой опрос, реферат.
3.	1.2 Понятие о технике игры.	-	4	-	2	<i>Изучение теоретического материала:</i> Понятие о технике игры.	Индивидуальный, групповой опрос, реферат.
4.	1.3 Общая характеристика игровой деятельности.	-	6	-	2	<i>Изучение теоретического материала:</i> характеристика игровой деятельности.	Индивидуальный, групповой опрос, реферат.
5.	<b>Раздел 2:</b> Методика начального обучения технико-тактическим действиям.						
6.	2.1 Методика обучения техники перемещения.	-	4	-	2	<i>Изучение теоретического материала:</i> технико-тактические действия	Индивидуальный, групповой опрос, реферат.
7.	2.2 Методика обучения техники бегового шага.	-	6	-	2	<i>Изучение теоретического материала:</i> техника бегового шага.	Индивидуальный, групповой опрос, реферат.
8.	2.3 Методика обучения техники бега	-	4	-	4	<i>Изучение теоретического ма-</i>	Индивидуальный,

	при ускорениях.					<i>териала:</i> техника бега при ускорениях	групповой опрос, реферат.
9.	2.4 Методика обучения техники бега по дугам.	-	6	-	3,8	<i>Изучение теоретического ма-териала:</i> техника бега по дугам	Реферат, кон-трольные норма-тивы.
	<b>Всего часов:</b>		36		17,8		

№ 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/СЕ М	ЛР	СР		
1	2	3	4	5	6	8	9
1.	2.5 Методика обучения прыжков с места.	-	6	-	4	<i>Изучение теоретического материала</i> Методика обучения прыжков с места.	Реферат, контрольные нормативы.
2.	2.6 Методика обучения владения мячом.	-	6	-	4	<i>Изучение теоретического материала</i> Методика обучения владения мячом.	Реферат, контрольные нормативы.
3.	2.7 Методика обучения ловли мяча.	-	4	-	4	<i>Изучение теоретического материала</i> Методика обучения ловли мяча.	Реферат, контрольные нормативы.
4.	2.8 Методика обучения бросков.	-	4	-	4	<i>Изучение теоретического материала</i> Методика обучения бросков.	Реферат, контрольные нормативы.
5.	2.9 Методика обучения передач.	-	4	-	4	<i>Изучение теоретического материала</i> Методика обучения передач.	Реферат, контрольные нормативы.
6.	2.10 Методика обучения ведения мяча.	-	4	-	2	<i>Изучение теоретического материала</i> Методика обучения ведения мяча.	
7.	2.11 Методика обучения выбивания.	-	4	-	2	<i>Изучение теоретического материала</i> Методика обучения выбивания.	Реферат, контрольные нормативы.

8.	2.12 Методика обучения вырывания.	-	-	-	2	<i>Изучение теоретического материала</i> Методика обучения вырывания.	Реферат, контрольные нормативы.
	<b>Всего часов:</b>		32		26		

№ 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/СЕ М	ЛР	СР		
1	2	3	4	5	6	8	9
1.	2.13 Методика обучения перехватов.	-	6	-	2	<i>Изучение теоретического материала</i> Методика обучения перехватов.	Реферат, контрольные нормативы.
2.	2.14 Групповые действия в нападении и защите: овладение и совершенствование.	-	4	-	2	<i>Изучение теоретического материала</i> Групповые действия в нападении и защите: овладение и совершенствование.	Реферат, контрольные нормативы.
3.	2.15 Командные действия в нападении и защите: овладение и совершенствование.	-	6	-	2	<i>Изучение теоретического материала</i> Командные действия в нападении и защите: овладение и совершенствование.	Реферат, контрольные нормативы.
4.	2.16 Двусторонняя учебная игра.	-	4	-	2	<i>Изучение теоретического материала</i> Двусторонняя учебная игра.	Реферат, контрольные нормативы.
5.	2.17 Личная и зонная защита. Противодействия защите.	-	6	-	2	<i>Изучение теоретического материала</i> Личная и зонная защита. Противодействия защите.	Реферат, контрольные нормативы.
6.	<b>Раздел 3</b> Игровая подготовка.						
7.	3.1 Игровая подготовка.	-	4	-	4	<i>Изучение теоретического материала</i>	Реферат, контрольные нормативы.

						Игровая подготовка.	
8.	3.2 Соревновательная подготовка.	-	6	-	3,8	<i>Изучение теоретического материала</i> Соревновательная подготовка.	Реферат, контрольные нормативы.
	<b>Всего часов:</b>		36		17,8		



№ 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.	3.3 Ведение мяча правой и левой рукой без зрительного контроля с изменением направления и скорости.	-	2	-	6	<i>Изучение теоретического материала</i> Ведение мяча правой и левой рукой без зрительного контроля с изменением направления и скорости	Реферат, контрольные нормативы.
2.	3.4 Броски мяча с двойного шага после ведения и ловли	-	2	-	6	<i>Изучение теоретического материала</i> Броски мяча с двойного шага после ведения и ловли	Реферат, контрольные нормативы.
3.	3.5 Личная и зонная защита.	-	2	-	6	<i>Изучение теоретического материала</i> Личная и зонная защита.	Реферат, контрольные нормативы.
4.	3.6 Взаимодействия в нападении и в защите (стенка, двойка, тройка, заслон).	-	2	-	6	<i>Изучение теоретического материала</i> Взаимодействия в нападении и в защите (стенка, двойка, тройка, заслон).	Реферат, контрольные нормативы.
5.	<b>Раздел 4:</b> Тренировочные упражнения.						
6.	4.1 Тренировочные упражнения с мячом.	-	2	-	6	<i>Изучение теоретического материала</i> Тренировочные упражнения с мячом.	Реферат, контрольные нормативы.

7.	4.2 Ведение с сопротивлением.	-	2	-	4	<i>Изучение теоретического материала</i> Ведение с сопротивлением.	Реферат, контрольные нормативы.
8.	4.3 Броски с места.	-	4	-	3,8	<i>Изучение теоретического материала</i> Броски с места.	Реферат, контрольные нормативы.
	<b>Всего часов:</b>		16		37,8		

№ 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.	4.4 Техника эффективного решения двигательных задач баскетболистов.	-	12	-	10	<i>Изучение теоретического материала</i> Техника эффективного решения двигательных задач баскетболистов.	Реферат, контрольные нормативы.
2.	4.5 Техника и общая характеристика игровой деятельности.	-	12	-	4	<i>Изучение теоретического материала</i> Техника и общая характеристика игровой деятельности.	Реферат, контрольные нормативы.
3.	4.6 Развитие общей выносливости.	-	12	-	3,8	<i>Изучение теоретического материала</i> Развитие общей выносливости.	Реферат, контрольные нормативы.
<b>Всего часов:</b>			36		17,8		

№ 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.	4.7 Упражнения на развитие гибкости, ловкости, равновесия баскетболистов.	-	4	-	10	<i>Изучение теоретического материала</i> Упражнения на развитие гибкости, ловкости, равновесия баскетболистов.	Реферат, контрольные нормативы.
2.	4.8 Развитие скоростных качеств, быстроты ответных действий баскетболистов.	-	4	-	10	<i>Изучение теоретического материала</i> Развитие скоростных качеств, быстроты ответных действий баскетболистов.	Реферат, контрольные нормативы.
3.	4.9 Упражнения для развития общих физических качеств баскетболистов.	-	4	-	10	<i>Изучение теоретического материала</i> Упражнения для развития общих физических качеств баскетболистов.	Реферат, контрольные нормативы.
4.	4.10 Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приемов игры.	-	4	-	7,8	<i>Изучение теоретического материала</i> Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приемов игры.	Реферат, контрольные нормативы.
<b>Всего часов:</b>			16		37,8		

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

**СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ**

дисциплины **Общая физическая подготовка. Волейбол** на 1,2,3,4,5,6 семестр

очная форма обучения

Вид работы	Объем дисциплины
Общая трудоемкость дисциплины (ЗЕТ / часов)	328
Учебных часов на контактную работу с преподавателем:	173
лекций	0
практических/ семинарских	172
лабораторных	0
других (групповая, индивидуальная консультация и иные виды учебной деятельности, предусматривающие работу обучающихся с преподавателем) (ФКР)	1
из них, предусмотренные на выполнение курсовой работы / курсового проекта	
Учебных часов на самостоятельную работу обучающихся (СР)	155
из них, предусмотренные на выполнение курсовой работы / курсового проекта	
Учебных часов на подготовку к экзамену/зачету/дифференцированному зачету (Контроль)	0

Форма контроля:

Зачет 1 семестр

Зачет 3 семестр

Зачет 4 семестр

Зачет 5 семестр

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	2	3	4	5	6	8	9
1.	<b>Раздел 1:</b> Теоретическая подготовка						
2.	1.1 Цели и задачи игры. Правила. Волейбол.	-	6	-	2	<i>Изучение теоретического материала</i>	Индивидуальный, групповой опрос, реферат.
3.	1.2 Понятие о технике игры.	-	4	-	2	<i>Изучение теоретического материала</i>	Индивидуальный, групповой опрос, реферат.
4.	1.3 Общая характеристика игровой деятельности.	-	6	-	2	<i>Изучение теоретического материала</i>	Индивидуальный, групповой опрос, реферат.
5.	<b>Раздел 2:</b> Методика начального обучения технико-тактическим действиям.						
6.	2.1 Методика обучения техники перемещения.	-	4	-	2	<i>Изучение теоретического материала</i>	Индивидуальный, групповой опрос, реферат.
7.	2.2 Стойки и передвижения	-	6	-	2	<i>Изучение теоретического материала</i>	Индивидуальный, групповой опрос, реферат.
8.	2.3 Подводящие упражнения	-	4	-	4	<i>Изучение теоретического материала</i>	Индивидуальный, групповой опрос,

							реферат.
9.	2.4 Передача мяча двумя руками сверху	-	6	-	3,8	<i>Изучение теоретического материала</i>	Реферат, контрольные нормативы.
	<b>Всего часов:</b>		36		17,8		

№ п/п	Тема и содержание	Форма изучения материалов: лекции, практические занятия, се- минарские занятия, лабораторные работы, самостоятельная работа и трудоемкость (в часах)				Задания по самостоятельной ра- боте студентов	Форма текущего контроля успевае- мости (коллоквиу- мы, контрольные работы, компьютер- ные тесты и т.п.)
		ЛК	ПР/СЕ М	ЛР	СР		
1	2	3	4	5	6	8	9
1.	2.5 Методика обучения прыжков с места.	-	4	-	4	<i>Изучение теоретического мате- риала</i>	Реферат, контроль- ные нормативы.
2.	2.6 Прием мяча двумя руками снизу	-	4	-	4	<i>Изучение теоретического мате- риала</i>	Реферат, контроль- ные нормативы.
3.	2.7 Верхняя подача мяча	-	4	-	4	<i>Изучение теоретического мате- риала</i>	Реферат, контроль- ные нормативы.
4.	2.8 Прямой нападаю- щий удар	-	4	-	4	<i>Изучение теоретического мате- риала</i>	Реферат, контроль- ные нормативы.
5.	2.9 Обучение ударному движению.	-	4	-	4	<i>Изучение теоретического мате- риала</i>	Реферат, контроль- ные нормативы.
6.	2.10 Обучение напада- ющему удару с разбега в прыжке.	-	4	-	2	<i>Изучение теоретического мате- риала</i>	
7.	2.11 Блокирование.	-	4	-	2	<i>Изучение теоретического мате- риала</i>	Реферат, контроль- ные нормативы.
8.	2.12 Подготовительные упражнения.	-	4	-	2	<i>Изучение теоретического мате- риала</i>	Реферат, контроль- ные нормативы.
	<b>Всего часов:</b>		32		26		



№ 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/СЕ М	ЛР	СР		
1	2	3	4	5	6	8	9
1.	2.13 Специальные упражнения.	-	6	-	2	<i>Изучение теоретического материала</i>	Реферат, контрольные нормативы.
2.	2.14 Методика обучения основным техническим элементам волейбола.	-	4	-	2	<i>Изучение теоретического материала</i>	Реферат, контрольные нормативы.
3.	2.15 Командные действия в нападении и защите: овладение и совершенствование.	-	6	-	2	<i>Изучение теоретического материала</i>	Реферат, контрольные нормативы.
4.	2.16 Двусторонняя учебная игра.	-	4	-	2	<i>Изучение теоретического материала</i>	Реферат, контрольные нормативы.
5.	2.17 Личная и зонная защита. Противодействия защите.	-	6	-	2	<i>Изучение теоретического материала</i>	Реферат, контрольные нормативы.
6.	<b>Раздел 3</b> Игровая подготовка.						
7.	3.1 Игровая подготовка.	-	4	-	4	<i>Изучение теоретического материала</i>	Реферат, контрольные нормативы.
8.	3.2 Соревновательная подготовка.	-	6	-	3.8	<i>Изучение теоретического материала</i>	Реферат, контрольные нормативы.
	<b>Всего часов:</b>		36		17,8		

№ 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/СЕ М	ЛР	СР		
1	2	3	4	5	6	8	9
1.	3.3 Методика обучения тактическим действиям в волейболе	-	2	-	6	<i>Изучение теоретического материала</i>	Реферат, контрольные нормативы.
2.	3.4 Тактика защиты	-	2	-	6	<i>Изучение теоретического материала</i>	Реферат, контрольные нормативы.
3.	3.5 Тактика нападения	-	2	-	6	<i>Изучение теоретического материала</i>	Реферат, контрольные нормативы.
4.	3.6 Взаимодействия в нападении и в защите (стенка, двойка, тройка, заслон).	-	2	-	6	<i>Изучение теоретического материала</i>	Реферат, контрольные нормативы.
5.	<b>Раздел 4:</b>						
6.	4.1 Тренировочные упражнения с мячом.	-	2	-	6	<i>Изучение теоретического материала</i>	Реферат, контрольные нормативы.
7.	4.2 Ведение с сопротивлением.	-	2	-	4	<i>Изучение теоретического материала</i>	Реферат, контрольные нормативы.
8.	4.3 Броски с места.	-	4	-	3,8	<i>Изучение теоретического материала</i>	Реферат, контрольные нормативы.
	<b>Всего часов:</b>		16		37,8		

№ 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/СЕ М	ЛР	СР		
1	2	3	4	5	6	8	9
1.	4.4 Техника эффективного решения двигательных задач волейболистов.	-	6	-	2	<i>Изучение теоретического материала</i>	Реферат, контрольные нормативы.
2.	4.5 Техника и общая характеристика игровой деятельности.	-	4	-	2	<i>Изучение теоретического материала</i>	Реферат, контрольные нормативы.
3.	4.6 Развитие общей выносливости.	-	6	-	2	<i>Изучение теоретического материала : Развитие общей выносливости.</i>	Реферат, контрольные нормативы.
4.	<b>Раздел 5</b>						
5.	5.1 Гимнастика.	-	4	-	2	<i>Изучение теоретического материала : Гимнастика.</i>	Реферат, контрольные нормативы.
6.	5.2 Гимнастика. ОРУ.	-	6	-	2	<i>Изучение теоретического материала : ОФП, ОРУ.</i>	Реферат, контрольные нормативы.
7.	5.3 Упражнения на развитие силы: 1-с преодолением собственного веса, 2-парные упражнения с сопротивлением, 3-с отягощениями, 4-поднимание и переноска груза,	-	4		4	<i>Изучение теоретического материала : Упражнения на развитие силы.</i>	Реферат, контрольные нормативы.
8.	5.4 Занятия избранным видом спорта.	-	6	-	3,8	<i>Изучение теоретического материала : Виды спорта.</i>	Реферат, контрольные нормативы.
	<b>Всего часов:</b>		36		17,8		

№ 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/СЕ М	ЛР	СР		
1	2	3	4	5	6	8	9
1.	5.5 Методико-практические занятия.	-	2	-	6	<i>Изучение теоретического материала</i> : Методико-практические занятия.	Реферат, контрольные нормативы.
2.	5.6 Методика проведения разминки.	-	2	-	6	<i>Изучение теоретического материала</i> : Методика проведения разминки.	Реферат, контрольные нормативы.
3.	5.7 Простейшие методы оценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств ФК для их направленной коррекции.	-	2	-	6	<i>Изучение теоретического материала</i> : Методы оценки работоспособности, усталости, утомления.	Реферат, контрольные нормативы.
4.	5.8 Упражнения на развитие гибкости, ловкости, равновесия.	-	2	-	6	<i>Изучение теоретического материала</i> : Упражнения на развитие гибкости, ловкости, равновесия.	Реферат, контрольные нормативы.
5.	5.9 Развитие скоростных качеств, быстроты ответных действий.	-	2	-	6	<i>Изучение теоретического материала</i> : Развитие скоростных качеств, быстроты ответных действий.	Реферат, контрольные нормативы.
6.	5.10 Упражнения для развития общих физических качеств.	-	4	-	4	<i>Изучение теоретического материала</i> : Контроль за состоянием организма.	Реферат, контрольные нормативы.

7.	5.11 Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приемов игры.	-	2	-	3,8	<i>Изучение теоретического материала :</i> Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приемов игры.	Реферат, контрольные нормативы.
	<b>Всего часов:</b>		16		37,8		

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

**СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ**

Дисциплин **Общая физическая подготовка. Баскетбол** на 2 семестр

Заочная форма обучения

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

Форма 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)				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.	Цели и задачи игры. Правила. Баскетбол. Понятие о технике игры. Общая характеристика игровой деятельности.	-	-	-	40	<i>Изучение теоретического материала</i> : Цели и задачи игры	Реферат, контрольные нормативы.
2.	Методика начального обучения технико-тактическим действиям. Методика обучения техники перемещения, обучения техники бегового шага, обучения техники бега при ускорениях, обучения техники бега по дугам, обучения прыжков с места, обучения владения мячом. обучения бросков, обучения передач.	-	-	-	60	<i>Изучение теоретического материала</i> : Методика начального обучения технико-тактическим действиям.	Реферат, контрольные нормативы.
3.	Игровая подготовка. Соревновательная подготовка. Ведение мяча правой и левой рукой без зрительного контроля с изменением направления и скорости. Броски мяча с двойного шага после ведения и ловли Личная и зонная защита. Взаимодействия в нападении и в защите (стенка, двойка, тройка, заслон).	-	2	-	40	<i>Изучение теоретического материала</i> : Игровая подготовка	Реферат, контрольные нормативы.
4.	Гимнастика.	-	-	-	60	<i>Изучение теоретического материала</i> : Гимнастика.	Реферат, контрольные нормативы.

							тивы.
5.	ОРУ	-	2	-	40	<i>Изучение теоретического материала : ОРУ</i>	Реферат, контрольные нормативы.
6.	Упражнения на развитие гибкости, ловкости, равновесия баскетболистов. Развитие скоростных качеств, быстроты ответных действий баскетболистов.	-	-	-	60	<i>Изучение теоретического материала : Упражнения на развитие гибкости, ловкости, равновесия баскетболистов.</i>	Реферат, контрольные нормативы.
7.	Упражнения для развития общих физических качеств баскетболистов. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приемов игры.	-	-	-	19,8	<i>Изучение теоретического материала : Упражнения для развития общих физических качеств баскетболистов.</i>	Реферат, контрольные нормативы.
	<b>Всего часов:</b>		4		319,8		



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

**СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ**

дисциплины **Общая физическая подготовка. Волейбол** на 2 семестр

Заочная форма обучения

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

Форма 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)				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.	Цели и задачи игры. Правила. Волейбол. Понятие о технике игры. Общая характеристика игровой деятельности.	-	-	-	40	<i>Изучение теоретического материала</i> : Цели и задачи игры	Реферат, контрольные нормативы.
2.	Методика начального обучения технико-тактическим действиям. Методика обучения техники перемещения . Методика обучения основным технико-тактическим элементам волейбола.	-	-	-	60	<i>Изучение теоретического материала</i> : Методика начального обучения технико-тактическим действиям.	Реферат, контрольные нормативы.
3.	Игровая подготовка. Соревновательная подготовка. Методика обучения тактическим действиям в волейболе.	-	2	-	40	<i>Изучение теоретического материала</i> : Игровая подготовка.	Реферат, контрольные нормативы.
4.	Гимнастика.	-	-	-	60	<i>Изучение теоретического материала</i> : Гимнастика.	Реферат, контрольные нормативы.
5.	ОРУ	-	2	-	40	<i>Изучение теоретического материала</i> : ОРУ	Реферат, контрольные нормативы.
6.	Упражнения на развитие гибкости, ловкости, равновесия волейболистов . Развитие скоростных качеств, быстроты ответных действий .	-	-	-	60	<i>Изучение теоретического материала</i> : Упражнения на развитие гибкости, ловкости, равновесия волейболистов	Реферат, контрольные нормативы.
7.	Упражнения для развития общих физических качеств . Упражнения для	-	-	-	19,8	<i>Изучение теоретического материала</i> : Упражнения для раз-	Реферат, контрольные норма-

	развития качеств, необходимых при выполнении приемов игры.					вития общих физических качеств.	тивы.
	<b>Всего часов:</b>		4		319,8		

