

МИНОБРНАУКИ РОССИИ  
ФГБОУ ВО «БАШКИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
ИНСТИТУТА ПРАВА

Утверждено:  
на заседании кафедры  
протокол № 32 от «16» февраля 2022 г.

Зав. кафедрой



Аслаев С.Т.

Согласовано:  
Председатель УМК Института права



/ Кострова М.Б.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

Спортивные секции

Обязательная часть

**программа бакалавриата**

Направление подготовки


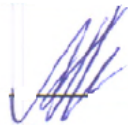

41.03.05 Международные отношения

Направленность (профиль) подготовки

Международные отношения и внешняя политика

Квалификация

Бакалавр

Разработчики (составитель) <u>доцент, канд.социол.наук</u>	 / <u>Матвеев С.С.</u>
<u>старший преподаватель</u>	 / <u>Алгушаев Ф.Н.</u>
<u>доцент</u>	 / <u>Сайфутдинов В.В.</u>

Для приема: 2022 г.

Уфа 2022 г.

Рабочая программа дисциплины утверждена на заседании кафедры физического воспитания протокол № 32 от «16» февраля 2022 г.

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

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_ / Аслаев С.Т. /

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

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ Ф.И.О. /

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

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ Ф.И.О. /

## Список документов и материалов

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

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

По итогам освоения дисциплины обучающийся должен достичь следующих результатов обучения:

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

		социальной и профессиональной деятельности; базовыми приемами пропаганды здорового образа жизни.	социальной и профессиональной деятельности; базовыми приемами пропаганды здорового образа жизни.
--	--	--	--

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

Дисциплина «Спортивные секции» относится к обязательной части, дисциплине по выбору.

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

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

## 3. Содержание рабочей программы (объем дисциплины, типы и виды учебных занятий, учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся)

Содержание рабочей программы представлено в Приложении № 1.

### Фонд оценочных средств по дисциплине

#### 4.1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания

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

Код и наименование индикатора достижения компетенции	Планируемые результаты обучения (показатели достижения заданного уровня освоения компетенций)	Критерии оценивания результатов обучения	
		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	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.	Знает: закономерности функционирования здорового организма; принципы распределения физических нагрузок; нормативы физической готовности по общей физической группе и с учетом индивидуальных условий физического развития человеческого организма; способы пропаганды здорового образа жизни.	Не знает: закономерности функционирования здорового организма; принципы распределения физических нагрузок; нормативы физической готовности по общей физической группе и с учетом индивидуальных условий физического развития человеческого организма; способы пропаганды здорового образа жизни.
УК 7.2. Умеет:	Уметь:	Умеет: поддерживать	Не умеет: поддерживать

поддерживать должный уровень физической подготовленности; грамотно распределять нагрузки; выработать индивидуальную программу физической подготовки, учитывающую индивидуальные особенности развития организма	- поддерживать должный уровень физической подготовленности; - грамотно распределять нагрузки; - выработать индивидуальную программу физической подготовки, учитывающую индивидуальные особенности развития организма.	должный уровень физической подготовленности; грамотно распределять нагрузки; выработать индивидуальную программу физической подготовки, учитывающую индивидуальные особенности развития организма.	должный уровень физической подготовленности; грамотно распределять нагрузки; выработать индивидуальную программу физической подготовки, учитывающую индивидуальные особенности развития организма.
УК 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.	Владеет: методами поддержки должного уровня физической подготовленности; навыками обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; базовыми приемами пропаганды здорового образа жизни.	Не владеет: методами поддержки должного уровня физической подготовленности; навыками обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; базовыми приемами пропаганды здорового образа жизни.

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

<b>Код и наименование индикатора достижения компетенции</b>	<b>Результаты обучения по дисциплине</b>	<b>Оценочные средства</b>
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	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	Практические задания

УК 7.2. Умеет: поддерживать должный уровень физической подготовленности; грамотно распределять нагрузки; вырабатывать индивидуальную программу физической подготовки, учитывающую индивидуальные особенности развития организма	УК 7.2. Умеет: поддерживать должный уровень физической подготовленности; грамотно распределять нагрузки; вырабатывать индивидуальную программу физической подготовки, учитывающую индивидуальные особенности развития организма	Практические задания Тестирование оценки уровня физической подготовленности
УК 7.3. Владеет: методами поддержки должного уровня физической подготовленности; навыками обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; базовыми приемами пропаганды здорового 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.	Практические задания Тестирование оценки уровня физической подготовленности

Показатели сформированности компетенции:

Критериями оценивания являются баллы, которые выставляются преподавателем за виды деятельности (оценочные средства) по итогам изучения модулей (разделов дисциплины), перечисленных в рейтинг-плане дисциплины).

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

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

Тесты текущего контроля  
для оценки уровня общей физической подготовленности

Тест	Оценка в очках				
	5	4	3	2	1
<b>(Юноши)</b>					
Бег 1000 м (мин, с)	3.25	3.35	3.45	3.55	4.05
Бег 100 м (мин, с)	14.20	15.20	16.20	17.10	17.50
Прыжки в длину с разбега (см)	480	460	435	410	390
<b>(Девушки)</b>					
Бег 1000 м (мин, с)	4.25	4.35	4.45	4.55	5.05
Бег 100 м (мин, с)	16.20	17.10	17.50	18.00	18.10
Прыжки в длину с разбега (см)	365	350	325	300	280

**1.Составленного комплекса физических упражнений;**

**2.Сдачи нормативов.**

Практическое занятие №1

Выполнение различных комплексов физических упражнений.

Практическое занятие №2

1. Выполнение построений, перестроений, различных видов ходьбы, беговых и прыжковых упражнений, комплексов общеразвивающих упражнений, в том числе, с предметами.

2. Подвижные игры различной интенсивности

### Практическое занятие №3

1. Совершенствование техники бега на короткие и длинные дистанции.
2. Бег с высоким подниманием бедра.
3. Бег с ускорением на 30 метров.
4. Челночный бег 4x10 метров.
5. Техника передачи эстафетной палочки.
6. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега «согнув ноги»:
  - а) отталкивание с шага.
  - б) прыжок в шаге с приземлением на маховую ногу.
  - с) прыжок с трёх шагов.
7. Развитие двигательных качеств: быстроты, скоростно-силовых качеств, выносливости и координации движений.

**Практическое задание.** Составьте комплекс упражнений по ОФП на развитие координационных способностей.

**Практическое задание.** Составьте комплекс упражнений по ОФП на развитие силовых качеств.

### Сдачи нормативов

Тесты текущего контроля

для оценки уровня специальной подготовленности по легкой атлетике

Тест	Оценка в очках				
	5	4	3	2	1
<b>(Юноши)</b>					
Бег 1000 м (мин, с)	3.25	3.35	3.45	3.55	4.05
Бег 100 м (мин, с)	14.20	15.20	16.20	17.10	17.50
Прыжки в длину с разбега (см)	480	460	435	410	390
<b>(Девушки)</b>					
Бег 1000 м (мин, с)	4.25	4.35	4.45	4.55	5.05
Бег 100 м (мин, с)	16.20	17.10	17.50	18.00	18.10
Прыжки в длину с разбега (см)	365	350	325	300	280

### Критерии оценивания

Оценка «Зачтено» ставится студентам, не имеющим пропуски занятий без уважительной причины, принимающим активное участие на практических занятиях, научившихся определять проблемы в физической культуре и спорте. Успешно сдавшие практические нормативы семестра по дисциплине.

Оценка «Не зачтено» ставится студентам, не сдавшим практические нормативы семестра по дисциплине.

### Выполнение практических заданий:

#### Вид спорта:

#### Легкая атлетика

#### *Практическое занятие №1*

Техника и методика обучения горизонтальных легкоатлетических прыжков

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



### Практическое занятие №2

Техника и методика обучения вертикальных легкоатлетических прыжков

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

### Практическое занятие №3

Подвижные игры различной интенсивности

### Практическое занятие №3

1. Совершенствование техники бега на короткие и длинные дистанции.
2. Бег с высоким подниманием бедра.
3. Бег с ускорением на 30 метров.
4. Челночный бег 4х10 метров.
5. Техника передачи эстафетной палочки.
6. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега «согнув ноги»:
  - а) отталкивание с шага.
  - б) прыжок в шаге с приземлением на маховую ногу.
  - с) прыжок с трёх шагов.

### Практическое занятие №4

Техника и методика обучения легкоатлетических метаний.

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

### Волейбол

#### Зачетные упражнения по технике игры в волейбол

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

### Баскетбол

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

Тесты	Оценка в баллах				
	5	4	3	2	1
Штрафной бросок (из 5 бросков попасть в корзину)	5	4	3	2	1
Бросок в корзину после ведения (из 5 попыток попасть кол-во раз)	5	4	3	2	1
Челночный бег с ведением мяча 3х10 м,	7.8	8.0	8.2	8.4	8.6

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

### **Зачетные нормативы по технике игры в баскетбол**

#### **Для девушек:**

Передача мяча в парах в движении.

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

#### *Оценка норматива*

- 5 повторений 3 попадания.

3.10 штрафных бросков. Оценка норматива

- 4 попадания.

4. Броски со средней дистанции. Оценка норматива

- 5 повторений 3 попадания.

#### **Для юношей:**

#### **1. Передача мяча на быстроту**

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

Расстояние между выполняющими упражнение 6 метров.

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

Упражнение выполняется из трех попыток.

#### **II. Ведение мяча с броском из-под щита**

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

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

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

Для выполнения норматива дается 3 попытки.

#### **III. Скоростное ведение мяча «челнок».**

Упражнение на волейбольной площадке выполняется следующим образом:

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

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

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

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

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

#### **IV. Штрафные броски.**

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

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

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

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

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

### **Лыжный спорт**

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

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

### **Гимнастика**

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

- «ОРУ в парах»

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

- «ОРУ в кругу».

### **Требования для студентов, отнесенных к специальной медицинской группе**

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

#### ***Теоретическое задание:***

#### ***Задание 1. Ответьте на вопросы***

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

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

Таблица 1

Средство	Характеристика средств

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

Таблица 3

Методы воспитания	Характеристикам методов
1.	
2.	

3.	
4.	
5.	

**4. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины**  
**5.1. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины**

1. Евсеев, Ю.И. Физическая культура : учебное пособие / Ю.И. Евсеев. - 9-е изд., стер. - Ростов-на-Дону : Издательство «Феникс», 2014. - 448 с. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=271591>
2. Чеснова, Е.Л. Физическая культура : учебное пособие / Е.Л. Чеснова. - Москва : Директ-Медиа, 2013. - 160 с. [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210945>
3. Чертов, Н.В. Физическая культура : учебное пособие / Н.В. Чертов ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Южный федеральный университет», Педагогический институт, Факультет физической культуры и спорта. - Ростов-на-Дону : Издательство Южного федерального университета, 2012. - 118 с. - библиогр. с: С. 112. [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=241131>
4. Астахова, М.В. Волейбол : учебно-методическое пособие / М.В. Астахова, В.Ф. Стрельченко, Д.П. Крахмалев. - Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2015. - 132 с. URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=426425>
5. Волейбол: теория и практика : учебник / под общ. ред. В.В. Рыцарева ; худож. Е. Ильин. - Москва : Спорт, 2016. - 456 с. : URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=430479> (03.12.2018).
6. Губа, В.П. Волейбол в университете: Теоретическое и учебно-методическое обеспечение системы подготовки студентов в спортивном клубе : учебное пособие / В.П. Губа, А.В. Родин. - Москва : Советский спорт, 2009. - 162 с. URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210477>
7. Демидкина, И.А. Организация проведения учебно-тренировочных занятий по физической подготовке баскетболистов : учебное пособие / И.А. Демидкина ; Министерство образования и науки РФ, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Самарский государственный архитектурно-строительный университет». - Самара : Самарский государственный архитектурно-строительный университет, 2014. - 158 с. : ил. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-9585-0573-9; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=256101>
8. Иванков, Ч.Т. Организация и проведение студенческих соревнований по культивируемым видам спорта / Ч.Т. Иванков, С.А. Литвинов, М.В. Стефановский. - Москва : Владос, 2018. - 168 с. : ил. - (Учебное пособие для вузов). - ISBN 978-5-907013-02-5 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=486099>
9. Козин, В.В. Повышение эффективности атакующих действий квалифицированных баскетболистов : учебное пособие / В.В. Козин, А.А. Гераськин ; Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. - Омск : Издательство СибГУФК, 2014. - 139 с. URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=336076>
10. Манжелей, И.В. Педагогические модели физического воспитания : учебное пособие / И.В. Манжелей. - Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2015. - 199 с. URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=426946>
11. Родин, А.В. Баскетбол в университете: Теоретическое и учебно-методическое

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

#### **Дополнительная литература:**

1. Манжелей, И.В. Педагогические модели физического воспитания : учебное пособие / И.В. Манжелей. - Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2015. - 199 с. URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=426946>
2. Родин, А.Я. Введение в профессию (Физическая культура) : учебное пособие / А.Я. Родин, М.А. Родин. - Кемерово : Кемеровский государственный университет, 2011. - 108 с. URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=232464>
3. Костихина, Н.М. Педагогика физической культуры : учебник / Н.М. Костихина, О.Ю. Гаврикова ; Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. - Изд. 2-е. - Омск : Издательство СибГУФК, 2015. - 296 с. URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=429371>

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

1. Электронная библиотечная система Центральной отраслевой библиотеки по физической культуре и спорту — <http://lib.sportedu.ru/>
2. ЭБС «Знаниум». — <http://znanium.com/bookread.php/>
3. Электронные учебники по физической культуре. — <http://zolkin.gym5cheb.ru/p22aa1.html/>
4. Национальная информационная сеть "Спортивная Россия"— <http://www.infosport.ru/>
5. Российская Спортивная Энциклопедия. Предоставляются электронные версии учебников, лекционных материалов, практических заданий, тестов, электронных версий периодических изданий, информационно-справочных и библиографических баз данных, а также ссылки на тематические ресурсы Интернета. В энциклопедии содержатся как текстовые материалы, так и материалы в мультимедийных форматах — <http://www.libsport.ru/>
6. Научно-теоретический журнал "Теория и практика физической культуры" — <http://www.teoriya.ru/journals/>
7. Научно-методический журнал "Физическая культура: воспитание, образование, тренировка" — <http://www.teoriya.ru/fkvot/>
8. Научно теоретический журнал «Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта» входит перечень ведущих рецензируемых научных журналов и изданий, в которых должны быть опубликованы основные научные результаты диссертации на соискание ученой степени доктора и кандидата наук по педагогике и психологии. В журнале публикуются научные статьи по актуальным проблемам педагогики и психологии. В журнале публикуются оригинальные материалы, освещающие проблемы теории и методики физической культуры и спорта, спортивной тренировки, адаптивной физической культуры, медико-биологических и психологических проблем физической культуры и спорта, спорта высших достижений, теории и методики профессионального образования, научные изыскания носящие как экспериментальный, так и теоретический характер. — <http://lesgaft-notes.spb.ru/>

#### **интернет-ресурсы:**

- [bashlib.ru](http://bashlib.ru) -Университетская библиотека онлайн- ЭБС  
- рефераты по физкультуре - <http://www.bestreferat.ru/referat-category-23-1.html>  
- <http://www.labirint.ru/genres/992/>  
-<http://www.fizkult-ura.com/theory>  
- Электронный архив Уральский федеральный университет — <http://elar.ufu.ru/handle/10995/1309>

- Основы физической культуры в вузах  
- [http://cnit.ssau.ru/kadis/ocnov\\_set/](http://cnit.ssau.ru/kadis/ocnov_set/)  
Научная электронная библиотека Elibrary.ru  
bashlib.ru - Университетская библиотека онлайн- ЭБС  
[http://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_73038](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_73038)  
<https://ros-obrazovanie.ru/articles/gimnastika-dlja-studentov.html>

### **Программное обеспечение<sup>1</sup>**

---

<sup>1</sup> Перечень аудиторий, оборудования и программного обеспечения изложен в Реестре аудиторного фонда, оборудования и программного обеспечения Института права.

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

<i>Наименование специализированных аудиторий, кабинетов, лабораторий<sup>2</sup></i>	<i>Вид занятий</i>	<i>Наименование оборудования, программного обеспечения*</i>
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>
Учебные аудитории для проведения учебных занятий	Лекционные занятия Практические занятия Лабораторные занятия Промежуточная аттестация Групповые и индивидуальные консультации	Оснащены учебной мебелью, наборами демонстрационного оборудования, учебно-наглядными материалами и техническими средствами обучения
Помещения для проведения учебных занятий по иностранным языкам	Практические занятия Лабораторные занятия	Оснащены специализированной мебелью, техническими средствами обучения, компьютерной техникой с комплектом программного обеспечения, лингафонными системами (аудио, видео и мультимедийные средства)
Помещения для самостоятельной работы обучающихся	Самостоятельная работа обучающихся	Оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечены доступом к электронной информационно-образовательной среде БашГУ

<sup>2</sup> Перечень аудиторий, оборудования и программного обеспечения изложен в Реестре аудиторного фонда, оборудования и программного обеспечения Института права.

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

**СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ**

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

на 1 курсе, 1 семестр по очной форме обучения

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

Форма контроля:  
зачет 1 семестр



№ п/п	Тема и содержание	Форма изучения материалов: лекции, практические занятия, семинарские занятия, лабораторные работы, самостоятельная работа и трудоемкость (в часах)				Задания по самостоятельной работе студентов	Форма текущего контроля успеваемости (коллоквиумы, контрольные работы, компьютерные тесты и т.п.)
		ЛК	ПР/СЕМ	ЛР	СР		
1	2	3	4	5	6	7	8
1.	<u>Тема 1.</u> Техника и методика обучения горизонтальных легкоатлетических прыжков	-	10	-	-		Текущий контроль: проверка практических заданий
2.	<u>Тема 2.</u> Техника и методика обучения вертикальных легкоатлетических прыжков Техника и методика обучения прыжка в высоту способом «перешагивание» (фазы, ошибки). Техника и методика обучения прыжка в высоту способом «перекидной» (фазы, ошибки). Техника и методика обучения прыжка в высоту способом «фосбери-флоп» (фазы, ошибки). Техника и методика обучения прыжка в высоту способом «волна» (фазы, ошибки).	-	10	-	17,8	1) Выполнение практических заданий по указанию преподавателя. 2) Самостоятельное выполнение упражнений	Текущий контроль: проверка практических заданий
3.	<u>Тема 3.</u> Техника и методика обучения толкания ядра скачком (фазы, ошибки). Техника и методика обучения толкания ядра с поворотом (фазы, ошибки).	-	10	-	-	-	Текущий контроль: проверка практических заданий
4.	Прием контрольных нормативов/Выполнение практического задания.	-	6	-	-	-	контрольные тесты
	<b>Всего часов:</b>	-	36	-	17,8	-	

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

**СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ**

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

на 1 курсе, семестр 2 по очной форме обучения

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

Форма контроля: нет

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

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

**СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ**

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

на 2 курсе, семестр 3 по очной форме обучения

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

Форма контроля:  
зачет 3 семестр

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

ФГБОУ ВО «БАШКИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
ИНСТИТУТ ПРАВА

**СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ**

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

на 2 курсе, семестр 4 по очной форме обучения

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

Форма контроля:  
зачет 4 семестр

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

ФГБОУ ВО «БАШКИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
ИНСТИТУТ ПРАВА

**СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ**

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

на 3 курсе, семестр 5 по очной форме обучения

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

Форма контроля:  
зачет 5 семестр



№ п/п	Тема и содержание	Форма изучения материалов: лекции, практические занятия, семинарские занятия, лабораторные работы, самостоятельная работа и трудоемкость (в часах)				Задания по самостоятельной работе студентов	Форма текущего контроля успеваемости (коллоквиумы, контрольные работы, компьютерные тесты и т.п.)
		ЛК	ПР/СЕМ	ЛР	СР		
1.	<b>Лыжный спорт</b> <i>Тема 1.</i> Основы техники и методика обучения передвижению на лыжах.	-	10	-	9	1) Выполнение практических заданий по указанию преподавателя. 2) Самостоятельное выполнение упражнений	Текущий контроль: проверка практических заданий
2.	<i>Тема 2.</i> Способы спусков. Способы подъемов. Способы торможения лыжами. Поворот в движении переступанием.	-	10	-	8,8	1) Выполнение практических заданий по указанию преподавателя. 2) Самостоятельное выполнение упражнений	Текущий контроль: проверка практических заданий
3.	<i>Тема 3.</i> Совершенствование техники передвижения на лыжах	-	10	-	-	-	Текущий контроль: проверка практических заданий
4.	Выполнение практического задания.	-	6	-	-	-	Контрольные тесты
<b>Всего часов:</b>		-	36	-	17,8	-	

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

**СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ**

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

на 3 курсе, семестр 6 по очной форме обучения

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

Форма контроля:  
зачет 6 семестр

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

