

ФГБОУ ВО «БАШКИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
ИНСТИТУТ 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)**

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

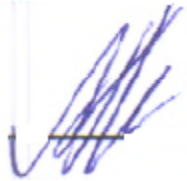
Обязательная часть

**программа бакалавриата**

Направление подготовки  
40.03.01 Юриспруденция

Направленность (профиль) подготовки  
Юрист общей практики

Квалификация  
Бакалавр

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

Для приема: 2022 г.

Уфа 2022 г.

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

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
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:

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

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

Дисциплина Общая физическая подготовка относится к обязательной части.

Дисциплина изучается на 1, 2, 3 курсах в 1, 2, 3, 4, 5, 6 семестрах по очной форме обучения; на 1 курсе в 1 семестре по очно-заочной форме обучения; на 1 курсе в 3 сессии по заочной форме обучения.

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

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

Содержание рабочей программы представлено в Приложении № 1.

## **4. Фонд оценочных средств по дисциплине**

**4.1. Перечень компетенций и индикаторов достижения компетенций с указанием соотнесенных с ними запланированных результатов обучения по дисциплине. Описание**

## критериев и шкал оценивания результатов обучения по дисциплине.

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

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

Показатели сформированности компетенции:

Для дисциплины, формой итогового контроля которой является зачет:

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

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

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

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

**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 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.

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.

### Сдача 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   |

### Выполнение практических заданий:

#### Вид спорта:

#### Легкая атлетика

##### *Практическое занятие №1*

Техника и методика обучения горизонтальных легкоатлетических прыжков

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

##### *Практическое занятие №2*

Техника и методика обучения вертикальных легкоатлетических прыжков

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

##### *Практическое занятие №3*

Подвижные игры различной интенсивности

##### *Практическое занятие №3*

1.Совершенствование техники бега на короткие и длинные дистанции.

2.Бег с высоким подниманием бедра.

3.Бег с ускорением на 30 метров.

4.Челночный бег 4x10 метров.

5. Техника передачи эстафетной палочки.
6. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега «согнув ноги»:
  - а) отталкивание с шага.
  - б) прыжок в шаг с приземлением на маховую ногу.
  - с) прыжок с трёх шагов.

#### *Практическое занятие №4*

Техника и методика обучения легкоатлетических метаний.

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

#### **Волейбол**

##### ***Зачетные упражнения по технике игры в волейбол***

1. Верхняя передача над собой – 20 раз
2. Верхняя передача в парах вдоль сетки на расстоянии 6-8 метров – 25 передач,
3. 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 3x10 м, сек.                       | 7.8             | 8.0 | 8.2 | 8.4 | 8.6 |

#### **(Девушки)**

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

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

##### ***Для девушек:***

Передача мяча в парах в движении.

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

*Оценка норматива*

- 5 повторений 3 попадания.

3.10 штрафных бросков. Оценка норматива

- 4 попадания.

4. Броски со средней дистанции. Оценка норматива

- 5 повторений 3 попадания.

*Для юношей:*

### **1. Передача мяча на быстроту**

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

Расстояние между выполняющими упражнение 6 метров.

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

Упражнение выполняется из трех попыток.

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

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

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

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

Для выполнения норматива дается 3 попытки.

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

Упражнение на волейбольной площадке выполняется следующим образом:

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

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

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

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

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

## **IV. Штрафные броски.**

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

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

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

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

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

## **Лыжный спорт**

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

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

км).

### **Гимнастика**

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

- «ОРУ в парах»

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

- «ОРУ в кругу».

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

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

#### ***Теоретическое задание:***

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

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

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

Таблица 1

| Средство | Характеристика средств |
|----------|------------------------|
|          |                        |
|          |                        |
|          |                        |

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

Таблица 3

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

## **5. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины**

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

#### **Основная литература:**

1. Физическая культура : учебное пособие для вузов / Е. В. Конеева [и др.] ; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 599 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12033-2. — Текст : электронный

// ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/446683>

#### **Дополнительная литература:**

1. Филиппов, С. С. Менеджмент физической культуры и спорта : учебник для вузов / С. С. Филиппов. — 4-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 234 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12771-3. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/448324>
2. Астахова, М.В. Волейбол : учебно-методическое пособие / М.В. Астахова, В.Ф. Стрельченко, Д.П. Крахмалев. - Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2015. - 132 с. URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=426425>
3. Волейбол: теория и практика : учебник / под общ. ред. В.В. Рыцарева ; худож. Е. Ильин. - Москва : Спорт, 2016. - 456 с. : URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=430479>
4. Губа, В.П. Волейбол в университете: Теоретическое и учебно-методическое обеспечение системы подготовки студентов в спортивном клубе : учебное пособие / В.П. Губа, А.В. Родин. - Москва : Советский спорт, 2009. - 162 с. URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210477>
5. Демидкина, И.А. Организация проведения учебно-тренировочных занятий по физической подготовке баскетболистов : учебное пособие / И.А. Демидкина ; Министерство образования и науки РФ, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Самарский государственный архитектурно-строительный университет». - Самара : Самарский государственный архитектурно-строительный университет, 2014. - 158 с. : ил. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-9585-0573-9; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=256101>
6. Иванков, Ч.Т. Организация и проведение студенческих соревнований по культивируемым видам спорта / Ч.Т. Иванков, С.А. Литвинов, М.В. Стефановский. - Москва : Владос, 2018. - 168 с. : ил. - (Учебное пособие для вузов). - ISBN 978-5-907013-02-5 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=486099>
7. Манжелей, И.В. Педагогические модели физического воспитания : учебное пособие / И.В. Манжелей. - Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2015. - 199 с. URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=426946>
8. Родин, А.В. Баскетбол в университете: Теоретическое и учебно-методическое обеспечение системы подготовки студентов в спортивном клубе : учебное пособие / А.В. Родин, Д.В. Губа. - Москва : Советский спорт, 2009. - 168 с. URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210476>

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

1. Электронная библиотечная система Центральной отраслевой библиотеки по физической культуре и спорту — <http://lib.sportedu.ru/>
2. ЭБС «Знаниум». — <http://znanium.com/bookread.php/>
3. Электронные учебники по физической культуре. — <http://zolkina.gym5cheb.ru/p22aa1.html/>
4. Национальная информационная сеть "Спортивная Россия"— <http://www.infosport.ru/>
5. Российская Спортивная Энциклопедия. Предоставляются электронные версии учебников, лекционных материалов, практических заданий, тестов, электронных версий периодических изданий, информационно-справочных и библиографических баз данных, а также ссылки на тематические ресурсы Интернета. В энциклопедии содержатся как текстовые материалы, так и материалы в мультимедийных форматах — <http://www.libsport.ru/>
6. Научно-теоретический журнал "Теория и практика физической культуры" —

<http://www.teoriya.ru/journals/>

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

8. Научно теоретический журнал «Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта» входит перечень ведущих рецензируемых научных журналов и изданий, в которых должны быть опубликованы основные научные результаты диссертации на соискание ученой степени доктора и кандидата наук по педагогике и психологии. В журнале публикуются научные статьи по актуальным проблемам педагогики и психологии. В журнале публикуются оригинальные материалы, освещающие проблемы теории и методики физической культуры и спорта, спортивной тренировки, адаптивной физической культуры, медико-биологических и психологических проблем физической культуры и спорта, спорта высших достижений, теории и методики профессионального образования, научные изыскания носящие как экспериментальный, так и теоретический характер. — <http://lesgaft-notes.spb.ru/>.

#### **Интернет-ресурсы:**

bashlib.ru -Университетская библиотека онлайн- ЭБС

- рефераты по физкультуре - <http://www.bestreferat.ru/referat-category-23-1.html>

- <http://www.labyrinth.ru/genres/992/>

-<http://www.fizkult-ura.com/theory>

- Электронный архив Уральского федерального университета — <http://elar.urfu.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>                                                                                                      |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>1</b>                                                                                         | <b>2</b>                                                                                                                                  | <b>3</b>                                                                                                                                                         |
| Учебные аудитории для проведения учебных занятий                                                 | Лекционные занятия<br>Практические занятия<br>Лабораторные занятия<br>Промежуточная аттестация<br>Групповые и индивидуальные консультации | Оснащены учебной мебелью, наборами демонстрационного оборудования, учебно-наглядными материалами и техническими средствами обучения                              |
| Учебный зал судебных заседаний                                                                   | Практические занятия<br>Лабораторные занятия                                                                                              | Оснащен специализированной мебелью и учебно-наглядными материалами                                                                                               |
| Специализированные аудитории, оборудованные для проведения занятий по криминалистике             | Лабораторные занятия                                                                                                                      | Оснащены специализированной мебелью, учебно-наглядными материалами техническими средствами обучения, компьютерной техникой с комплектом программного обеспечения |
| Специализированные аудитории, оборудованные для проведения занятий по информационным технологиям | Практические занятия<br>Лабораторные занятия                                                                                              | Оснащены специализированной мебелью, техническими средствами обучения, компьютерной техникой с комплектом программного обеспечения                               |
| 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

| №<br>п/п | Тема и содержание                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Форма изучения материалов: лекции,<br>практические занятия, семинарские занятия,<br>лабораторные работы, самостоятельная<br>работа и трудоемкость (в часах) |        |    |      | Задания по<br>самостоятельной<br>работе студентов                                                         | Форма текущего<br>контроля успеваемости<br>(коллоквиумы,<br>контрольные работы,<br>компьютерные тесты и<br>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<br>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.<br>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

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

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

| №<br>п/п | Тема и содержание                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Форма изучения материалов: лекции,<br>практические занятия, семинарские<br>занятия, лабораторные работы,<br>самостоятельная работа и трудоемкость (в<br>часах) |        |    |      | Задания по самостоятельной<br>работе студентов                                                            | Форма текущего<br>контроля успеваемости<br>(коллоквиумы,<br>контрольные работы,<br>компьютерные тесты и<br>т.п.) |
|----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|----|------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | ЛК                                                                                                                                                             | ПР/СЕМ | ЛР | СР   |                                                                                                           |                                                                                                                  |
| 1.       | <u>Тема 1.</u> 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.<br>2) Самостоятельное выполнение упражнений | Текущий контроль:<br>проверка практических заданий                                                               |
| 2.       | <u>Тема 2.</u> 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:<br>проверка практических заданий                                                               |
| 3.       | <u>Тема 3.</u> 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:<br>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

| №<br>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><br><i>Тема 1.</i> Основы техники и методика обучения передвижению на лыжах.                | -                                                                                                                                                  | 10     | -  | 9    | 1) Выполнение практических заданий по указанию преподавателя.<br>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.<br>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

| №<br>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><br><u>Тема 1.</u> Гибкость и методика развития. Понятие о гибкости, их виды. | -                                                                                                                                                  | 5      | -  | 37,8 | Выполнение практических заданий по указанию преподавателя. | Текущий контроль: проверка практических заданий                                                   |
| 2.       | <u>Тема 2.</u> Методика и средства воспитания гибкости.                                        | -                                                                                                                                                  | 5      | -  | -    | Самостоятельное выполнение упражнений                      | Текущий контроль: проверка практических заданий                                                   |
| 3.       | <u>Тема 3.</u> 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 | -                                                          |                                                                                                   |

ФГБОУ ВО «БАШКИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
ИНСТИТУТ ПРАВА

**СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ**

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

на 1 курсе, семестр 1 по очно-заочной форме обучения

| <b>Вид работы</b>                                                                                                                             | <b>Объем дисциплины</b> |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|
| Общая трудоемкость дисциплины (ЗЕТ / часов)                                                                                                   | 328                     |
| Учебных часов на контактную работу с преподавателем:                                                                                          | 6,2                     |
| лекций                                                                                                                                        | -                       |
| практических/ семинарских                                                                                                                     | 6                       |
| 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)                                                                                      | 321,8                   |
| Учебных часов на самостоятельную работу обучающихся (СР) включая подготовку к экзамену/зачету (Контроль)                                      | 0                       |

Форма контроля:  
зачет 1 семестр

| №<br>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><br><u>Тема 1.</u> Гибкость и методика развития. Понятие о гибкости, их виды. | -                                                                                                                                                  | 1      | -  | 107   | Выполнение практических заданий по указанию преподавателя. | Текущий контроль: проверка практических заданий                                                   |
| 2.       | <u>Тема 2.</u> Методика и средства воспитания гибкости.                                        | -                                                                                                                                                  | 1      | -  | 107   | Самостоятельное выполнение упражнений                      | Текущий контроль: проверка практических заданий                                                   |
| 3.       | <u>Тема 3.</u> Методы развития гибкости.                                                       | -                                                                                                                                                  | 1      | -  | 107,8 | -                                                          | Текущий контроль: проверка практических заданий                                                   |
| 4.       | Выполнение практического задания.                                                              | -                                                                                                                                                  | 3      | -  | -     | -                                                          | <b>Контрольные тесты</b>                                                                          |
|          | <b>Всего часов:</b>                                                                            | -                                                                                                                                                  | 6      | -  | 321,8 | -                                                          |                                                                                                   |

ФГБОУ ВО «БАШКИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
ИНСТИТУТ ПРАВА

**СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ**

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

на 1 курсе, 3 сессия по заочной форме обучения

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

Форма контроля:  
зачет 3 сессия 1 курса

| №<br>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><br><u>Тема 1.</u> Гибкость и методика развития. Понятие о гибкости, их виды. | -                                                                                                                                                  | 0,5    | -  | 107   | Выполнение практических заданий по указанию преподавателя. | Текущий контроль: проверка практических заданий                                                   |
| 2.       | <u>Тема 2.</u> Методика и средства воспитания гибкости.                                        | -                                                                                                                                                  | 0,5    | -  | 107   | Самостоятельное выполнение упражнений                      | Текущий контроль: проверка практических заданий                                                   |
| 3.       | <u>Тема 3.</u> Методы развития гибкости.                                                       | -                                                                                                                                                  | 1      | -  | 105,8 | -                                                          | Текущий контроль: проверка практических заданий                                                   |
| 4.       | Выполнение практического задания.                                                              | -                                                                                                                                                  | 2      | -  | -     | -                                                          | <b>Контрольные тесты</b>                                                                          |
|          | <b>Всего часов:</b>                                                                            | -                                                                                                                                                  | 4      | -  | 319,8 | -                                                          |                                                                                                   |

