

ФГБОУ ВО «БАШКИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
ФАКУЛЬТЕТ БАШКИРСКОЙ ФИЛОЛОГИИ, ВОСТОКОВЕДЕНИЯ И ЖУРНАЛИСТИКИ

Утверждено:
на заседании кафедры физического воспитания
протокол № 31 от «02» февраля 2022 г.
Зав. кафедрой



Аслаев С.Т.

Согласовано:
Председатель УМК факультета башкирской
филологии, востоковедения и журналистики



Гареева Г.Н.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Дисциплина **Спортивные секции**

Обязательная часть

программа бакалавриата

Направление подготовки (специальность)

Направление подготовки

45.03.01 Филология

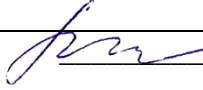
Направленность (профиль) программы

«Отечественная филология»

(башкирский язык и литература, русский язык и литература)

Квалификация

Бакалавр

Разработчики (составители): Старший преподаватель	 Азнабаев О.Ф.
--	--

Для приема 2022

Уфа 2022 г.

Составитель: старший преподаватель Азнабаев О.Ф.

Рабочая программа дисциплины утверждена на заседании кафедры физического воспитания, протокол № 31 от «02» февраля 2022 г.

Дополнения и изменения, внесенные в рабочую программу дисциплины, актуализированы на заседании кафедры физического воспитания, протокол № 25 от «9» июня 2021 г.

Зав. 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/

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	4
2. Цель и место дисциплины в структуре образовательной программы	5
3. Содержание рабочей программы (объем дисциплины, типы и виды учебных занятий, учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся)	5
4. Фонд оценочных средств по дисциплине	5
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	5
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.	7
5. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины	20
5.1. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины	20
5.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» и программного обеспечения, необходимых для освоения дисциплины, включая профессиональные базы данных и информационные справочные системы	21
6. Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине	22

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

По итогам освоения дисциплины обучающийся должен достичь следующих результатов обучения:

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

Дисциплина изучается на 1 курсе во 2 семестре.

Цели изучения дисциплины физического воспитания студентов является формирование физической подготовленности студентов и целенаправленное использование разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья и психофизической готовности будущих специалистов к профессиональной деятельности.

Для достижения поставленной цели предусматривается решение многообразных воспитательных, образовательных, развивающих и оздоровительных задач.

Основными задачами освоения дисциплины «Спортивные секции» являются:

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

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

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

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

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

Логическая и содержательно-методическая взаимосвязь дисциплины с другими частями ОП ВО осуществляется посредством взаимообусловленности со следующими дисциплинами (модулями): «Физическая культура и спорт», «Общая физическая подготовка».

Формирование физической культуры личности. Достижение поставленной цели, предусматривает решение в различных формах воспитательных, образовательных, развивающих и оздоровительных задач на всех курсах обучения в университете в соответствии с требованиями высшего профессионального образования, с учетом материальной базы и местных климатических условий.

Эти дисциплины направлены на формирование компетенции УК-7.

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 индикаторов достижения компетенций с указанием соотнесенных с ними запланированных результатов обучения по дисциплине.

Описание критериев и шкал оценивания результатов обучения по дисциплине.

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

Код и	Результаты обучения по	Критерии оценивания результатов обучения
-------	------------------------	--

наименование индикатора достижения компетенции	дисциплине	Не зачтено	Зачтено
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<i>Знать:</i> 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	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
	<i>Уметь:</i> поддерживать должный уровень физической подготовленности; грамотно распределять нагрузки; вырабатывать индивидуальную программу физической подготовки, учитывающую индивидуальные особенности развития организма	Не умеет поддерживать должный уровень физической подготовленности; грамотно распределять нагрузки; вырабатывать индивидуальную программу физической подготовки, учитывающую индивидуальные особенности развития организма	Умеет поддерживать должный уровень физической подготовленности; грамотно распределять нагрузки; вырабатывать индивидуальную программу физической подготовки, учитывающую индивидуальные особенности развития организма
	<i>Владеть:</i> 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	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.

Код и наименование индикатора достижения компетенции	Результаты обучения по дисциплине	Оценочные средства
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<i>Знать:</i> 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	Индивидуальный и групповой опрос, реферат, контрольные нормативы.
	<i>Уметь:</i> поддерживать должный уровень физической подготовленности; грамотно распределять нагрузки; выработать индивидуальную программу физической подготовки, учитывающую индивидуальные особенности развития организма	Индивидуальный и групповой опрос, реферат, контрольные нормативы.
	<i>Владеть:</i> методами поддержки должного уровня физической подготовленности; навыками обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; базовыми приемами пропаганды здорового образа жизни	Индивидуальный и групповой опрос, реферат, контрольные нормативы.

Вопросы для индивидуального и группового опроса

1. Понятие о средствах формирования физической культуры человека, их классификационная характеристика.
2. Физические упражнения как основное специфическое средство при решении задач в области физической культуры.
3. Суть и основные признаки физических упражнений.
4. Классификации физических упражнений и их значение.
5. Характеристика наиболее распространенных классификаций.
6. Эффект физических упражнений (ближайший, отложенный, кумулятивный).
7. Факторы, влияющие на эффективность физических упражнений.
8. Общая и специальная физическая подготовка.
9. Техническая подготовка.
10. Тактическая подготовка
11. Морально-волевая и психологическая подготовка
12. Установка перед играми и разбор проведенных игр.
13. Места проведения занятий. Оборудование и инвентарь.
14. Принципы, средства и методы обучения технике игры в баскетбол.
15. Методы организации занимающихся.
16. Классификация техники игры.
17. Последовательность обучения технике игры.
18. Анализ техники и методика обучения стойке и передвижению нападающего.

19. Анализ техники и методика обучения ловле мяча.
20. Анализ техники и методика обучения остановке с мячом прыжком и двумя шагами.
21. Анализ техники и методика обучения поворотам с мячом на месте.
22. Анализ техники и методика обучения передачам мяча на месте.
23. Анализ техники и методика обучения передачам мяча в движении.
24. Анализ техники и методика обучения ведению мяча на месте.
25. Анализ техники и методика обучения ведению мяча в движении.
26. Анализ техники и методика обучения броску мяча с места одной рукой сверху.
27. Анализ техники и методика обучения броску в движении после двух шагов.
28. Анализ техники и методика обучения штрафному броску.
29. Анализ техники и методика обучения броску в прыжке.
30. Анализ техники и методика обучения стойке и передвижениям защитника.
31. Анализ техники и методика обучения вырыванию мяча.
32. Анализ техники и методика обучения выбиванию мяча.
33. Анализ техники и методика обучения накрыванию мяча.
34. Техническая подготовка волейболистов.
35. Тактическая подготовка волейболистов.
36. Требования к подбору игр, организация и проведение подвижных игр.
37. Игры, активизирующие внимание и повышение эмоционального состояния.
38. Средства физического воспитания и их классификация.
39. Факторы природной среды как средства физического воспитания.
40. Выдающиеся отечественные игроки в мини-футбол.
41. Выдающиеся зарубежные игроки в мини-футбол.
42. История возникновения и развития мини-футбол.
43. Эволюция и развития инвентаря для игры в мини-футбол.
44. Современные тенденции и характеристики инвентаря для игры в мини-футбол.
45. Содержание игры в футбол и ее характеристика как средства физического воспитания.
46. Координационные способности в мини-футболе. Специфика развития.
47. Гибкость и способность к расслаблению в мини-футболе. Специфика развития.
48. Выносливость в мини-футболе. Специфика развития.
49. Специальная работоспособность в мини-футболе.
50. История развития Международной, Европейской и Российской федерации мини-футбола.
51. Структура и функционирование Международной, Европейской и Российской федерации мини-футбола.
52. Методика организации соревнований по мини-футболу.

Устный индивидуальный и групповой опрос проводится с целью выяснения наиболее сложных вопросов, степени усвоения информации.

Студент излагает содержание вопроса изученной темы.

Критерии и методика оценивания:

- зачтено выставляется студенту, если студент дал полные, развернутые ответы на все вопросы, продемонстрировал знание функциональных возможностей, терминологии, основных элементов, умение применять теоретические знания при выполнении практических заданий. Студент без затруднений ответил на все дополнительные вопросы.

- не зачтено выставляется студенту, если при ответе на вопросы студентом допущено несколько существенных ошибок в толковании основных понятий. Логика и полнота ответа страдают заметными изъянами. Заметны пробелы в знании основных методов.

Теоретические вопросы в целом изложены достаточно, но с пропусками материала. Имеются принципиальные ошибки в логике построения ответа на вопрос.

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

1. Здоровье и здоровый образ жизни.
2. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов вузов.
3. Гигиенические средства восстановления и повышения работоспособности.
4. Общая физическая подготовка в системе физического воспитания.
5. Студенческий спорт, его формы организации и отличительные особенности.
6. Воспитание физических качеств в избранном виде спорта.
7. Воспитание быстроты, силы, координационных способностей, гибкости и выносливости (определение и понятия физических качеств).
8. Основы техники ходьбы и бега.
9. Основы техники прыжков.
10. Оздоровительная направленность легкоатлетических упражнений.
11. Оздоровительная направленность легкоатлетических упражнений.
12. Методика проведения оздоровительного бега.
13. Требования к подбору игр, организация и проведение подвижных игр.
14. Игры, активизирующие внимание и повышение эмоционального состояния.
15. Средства физического воспитания и их классификация.
16. Факторы природной среды как средства физического воспитания.
17. Выдающиеся отечественные игроки в бадминтон.
18. Выдающиеся зарубежные игроки в бадминтон.
19. История возникновения и развития бадминтона.
20. Эволюция и развития инвентаря для игры в бадминтон.
21. Современные тенденции и характеристики инвентаря для игры в бадминтон.
22. Скоростные способности в бадминтоне. Специфика развития.
23. Координационные способности в бадминтоне. Специфика развития.
24. Гибкость и способность к расслаблению в бадминтоне. Специфика развития.
25. Выносливость в бадминтоне. Специфика развития.
26. Специальная работоспособность в бадминтоне.
27. История развития Международной, Европейской и Российской федерации бадминтона.
28. Структура и функционирование Международной, Европейской и Российской федерации бадминтона
29. Методика организации соревнований по бадминтону.
30. Классификация техники игры.
31. Принципы, средства и методы обучения технике игры в баскетбол.
32. Последовательность обучения технике игры.
33. Анализ техники и методика обучения стойке и передвижению нападающего.
34. Анализ техники и методика обучения ловле мяча.
35. Анализ техники и методика обучения остановке с мячом прыжком и двумя шагами.
36. Анализ техники и методика обучения поворотам с мячом на месте.
37. Анализ техники и методика обучения передачам мяча на месте.
38. Анализ техники и методика обучения передачам мяча в движении.
39. Анализ техники и методика обучения ведению мяча на месте.
40. Анализ техники и методика обучения ведению мяча в движении.
41. Анализ техники и методика обучения броску мяча с места одной рукой сверху.
42. Анализ техники и методика обучения броску в движении после двух шагов.

43. Анализ техники и методика обучения штрафному броску.
44. Анализ техники и методика обучения броску в прыжке.
45. Анализ техники и методика обучения стойке и передвижениям защитника.
46. Анализ техники и методика обучения вырыванию мяча.
47. Анализ техники и методика обучения выбиванию мяча.
48. Анализ техники и методика обучения накрыванию мяча.
49. Размеры площадки и оборудования.
50. Игровое время, ничейный счёт и дополнительные периоды.
51. Затребованный тайм-аут, продолжительность, количество, когда предоставляется. Персональный фол (определение, количество). Командные фолы (определение, количество). Неспортивный фол (определение, наказание).
52. Обоюдный фол (определение, продолжение игры). Дисквалифицирующий фол. Технический фол (определение, наказание).
53. Правила пробития штрафных бросков.
54. Обязанности судьи в поле. Обязанности секретаря.
55. Выдающиеся отечественные игроки волейбола.
56. Выдающиеся зарубежные игроки волейбола.
57. История возникновения и развития волейбола.
58. Эволюция и развития инвентаря для игры в волейбол.
59. Современные тенденции и характеристики инвентаря для игры в волейбол.
60. Скоростные способности в волейболе. Специфика развития.
61. Координационные способности в волейболе. Специфика развития.
62. Гибкость и способность к расслаблению в волейболе. Специфика развития.
63. Выносливость в волейболе. Специфика развития.
64. Специальная работоспособность в волейболе.
65. История развития Международной, Европейской и Российской федерации волейбола.
66. Структура и функционирование Международной, Европейской и Российской федерации волейбола.
67. Методика организации соревнований по волейболу.
68. История возникновения и развития мини-футбола.
69. Эволюция и развитие инвентаря для игры в мини-футбол.
70. Современные тенденции и характеристики инвентаря для игры в мини-футбол.
71. Содержание игры в футбол и ее характеристика как средства физического воспитания.
72. Координационные способности в мини-футболе. Специфика развития.
73. Гибкость и способность к расслаблению в мини-футболе. Специфика развития.
74. Выносливость в мини-футболе. Специфика развития.
75. Специальная работоспособность в мини-футболе.
76. История развития Международной, Европейской и Российской федерации мини-футбола.
77. Структура и функционирование Международной, Европейской и Российской федерации мини-футбола.
78. Методика организации соревнований по мини-футболу.

Критерии и методика оценивания:

- студенту засчитывается реферат, если студент полностью раскрыл тему реферата, даны развернутые ответы на все пункты содержания реферата, продемонстрировано знание функциональных возможностей, терминологии, основных элементов, умение применять теоретические знания при выполнении практических заданий. Практическая часть работы выполнена полностью без неточностей и ошибок; Заключение (выводы) раскрывают суть

исследования. Список литературы не менее 15 современных источников. Уникальность при проверке на антиплагиат не менее 65 %;

- студенту не засчитывается реферат, если студент не полностью раскрыл тему реферата, не даны развернутые ответы на большинство пунктов содержания реферата, не продемонстрировано знание функциональных возможностей, терминологии, основных элементов, умение применять теоретические знания при выполнении практических заданий. Практическая часть работы выполнена с неточностями и ошибками; Заключение (выводы) не раскрывают суть исследования. Список литературы менее 15 современных источников. Уникальность при проверке на антиплагиат менее 65.

Контрольные нормативы (бадминтон)

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

№ п/п	Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
		Мужчины	Женщины
1.	Быстрота	Бег на 30м. (не более 4,8с.)	
2.	Координация	Челночный бег 10х9м. (не более 35 с.)	
3.	Выносливость	Бег 800 м (не более 4 мин)	
4.	Силовая выносливость	Подъем туловища из положения лежа на спине (не менее 20 раз)	
		Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (не менее 20 раз)	
5.	Скоростно-силовые качества	Сгибание-разгибание выставленной ноги в колене за 1 мин (не менее 30 раз)	
		Подъем туловища из положения лежа на животе за 1 мин (не менее 60 раз)	

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства

№ п/п	Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
		Мужчины	Женщины
1.	Быстрота	Бег на 30м (не более 6 с)	
		Бег 60 м (не более 11 с)	
2.	Координация	Челночный бег 3х10м (не более 10 с)	
3.	Выносливость	Бег 800 м (не более 3 мин)	
4.	Сила	Бросок медицинбола (2кг) двумя руками вперед (не менее 10 раз)	
		Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине (не менее 10 раз)	
5.	Скоростно-силовые качества	Подъем туловища из положения лежа на спине (не менее 10 раз)	

		Подъем туловища из положения лежа на животе (не менее 10 раз)
6.	Спортивный разряд	Кандидат в мастера сорта

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления (перевода) в группы на этапе высшего спортивного мастерства

№ п/п	Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
		Мужчины	Женщины
1.	Быстрота	Бег 60 м (не более 10 с)	
2.	Выносливость	12 минутный бег (не менее 2600 м)	
3.	Силовая выносливость	Подъем туловища из положения лежа на спине (не менее 30 раз)	
		Подъем ног из положения лежа на спине (не менее 18 раз)	
4.	Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 1,8 м)	
		Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине за 20 с (не менее 10 раз)	

Нормативы общей физической и специализированной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе (этап спортивной специализации)

№ п/п	Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
1.		Юноши	Девушки
2.	Быстрота	Бег на 30 м (не более 5,1 с)	Бег на 30 м (не более 5,9 с)
3.		Прыжки боком через гимнастическую скамейку за 30 с (не менее 16 раз)	Прыжки боком через гимнастическую скамейку за 30 с (не менее 12 раз)
4.	Челночный бег 6х5 (не более 11 с)	Челночный бег 6х5 (не более 12 с)	
5.	Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 195 см)	Прыжок в длину с места (не менее 185 см)
6.	Метание волана (не менее 6,5 м)	Метание волана (не менее 5,5 м)	
7.	Скоростная выносливость	Бег 400 м (не менее 1мин.20с.)	Бег 400 м (не менее 1мин.50с.)
8.		Обязательная техническая подготовка	
9.	Количество точно выполненных технических приемов	Высокая подача, 9	
10.	Короткая подача, 8		
11.	Укороченный удар, 9		
12.	Высокий удар, 8		
13.	Смэш, 7		
14.	Прием подачи в передней зоне, 6		

15.	Прием смэша в задней зоне, б		
16.	Прием смэша в передней зоне, б		

Нормативы общей физической и специализированной физической подготовки для зачисления в группы на этапе совершенствование спортивного мастерства

№ п/п	Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
1.		Юноши	Девушки
2.	Быстрота	Бег на 30 м (не более 4,5 с)	Бег на 30 м (не более 5,5 с)
3.	Координация	Челночный бег 6х5 (не более 9 с)	Челночный бег 6х5 (не более 11 с)
4.	Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 236 см)	Прыжок в длину с места (не менее 210 см)
5.	Метание волана (не менее 9 м)	Метание волана (не менее 7 м)	
6.	Техническое мастерство	Обязательная техническая подготовка	
7.	Количество точно выполненных технических приемов	Прием подачи в передней зоне, 8	
8.	Прием смэша в задней зоне, 8		
9.	Прием смэша в передней зоне, 8		
10.	Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта	

Контрольные нормативы (баскетбол)

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

Мужчины

Контрольные нормативы по выбору

№ п/п	Упражнения	5	4	3	2	1
1	Бег 1000 м (мин, с)	3.25	3.35	3.45	3.55	4.04
2	Бег 100 м (мин, с)	14.20	15.20	16.20	17.10	17.50
3	Прыжки в длину с разбега (см)	480	460	435	410	390

Женщины

Контрольные нормативы по выбору

№ п/п	Упражнения	5	4	3	2	1
1	Бег 1000 м (мин, с)	4.25	4.35	4.45	4.55	5.05
2	Бег 100 м (мин, с)	16.20	17.10	17.50	18.00	18.10
3	Прыжки в длину с разбега (см)	365	350	325	300	280

**Тесты рубежного контроля для оценки физической подготовленности студентов
основного отделения по модулю баскетбол**

Мужчины

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

Женщины

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

Контрольные нормативы (волейбол)

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

№ п/п	Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
		Мужчины	Женщины
1.	Быстрота	Бег на 30м. (не более 4,8с.)	
2.	Координация	Челночный бег 10x9м. (не более 35 с.)	
3.	Выносливость	Бег 800 м (не более 4 мин)	
4.	Силовая выносливость	Подъем туловища из положения лежа на спине (не менее 20 раз)	

		Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (не менее 20 раз)
5.	Скоростно-силовые качества	Сгибание-разгибание выставленной ноги в колене за 1 мин (не менее 30 раз)
		Подъем туловища из положения лежа на животе за 1 мин (не менее 60 раз)

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства

№ п/п	Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
		Мужчины	Женщины
1.	Быстрота	Бег на 30м (не более 6 с)	
		Бег 60 м (не более 11 с)	
2.	Координация	Челночный бег 3x10м (не более 10 с)	
3.	Выносливость	Бег 800 м (не более 3 мин)	
4.	Сила	Бросок медицинбола (2кг) двумя руками вперед (не менее 10 раз)	
		Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине (не менее 10 раз)	
5.	Скоростно-силовые качества	Подъем туловища из положения лежа на спине (не менее 10 раз)	
		Подъем туловища из положения лежа на животе (не менее 10 раз)	
6.	Спортивный разряд	Кандидат в мастера сорта	

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления (перевода) в группы на этапе высшего спортивного мастерства

№ п/п	Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
		Мужчины	Женщины
1.	Быстрота	Бег 60 м (не более 10 с)	
2.	Выносливость	12 минутный бег (не менее 2600 м)	
3.	Силовая выносливость	Подъем туловища из положения лежа на спине (не менее 30 раз)	
		Подъем ног из положения лежа на спине (не менее 18 раз)	
4.	Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 1,8 м)	
		Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине за 20 с (не менее 10 раз)	

Нормативы общей физической и специализированной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе (этап спортивной специализации)

№ п/п	Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
1.		Юноши	Девушки
2.	Быстрота	Бег на 30 м (не более 5,1 с)	Бег на 30 м (не более 5,9 с)
3.	Координация	Прыжки боком через гимнастическую скамейку за 30 с (не менее 16 раз)	Прыжки боком через гимнастическую скамейку за 30 с (не менее 12 раз)
4.	Челночный бег 6х5 (не более 11 с)	Челночный бег 6х5 (не более 12 с)	
5.	Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 195 см)	Прыжок в длину с места (не менее 185 см)
6.	Метание волана (не менее 6,5 м)	Метание волана (не менее 5,5 м)	
7.	Скоростная выносливость	Бег 400 м (не менее 1мин.20с.)	Бег 400 м (не менее 1мин.50с.)
8.	Техническое мастерство	Обязательная техническая подготовка	
9.	Количество точно выполненных технических приемов	Высокая подача, 9	
10.	Короткая подача, 8		
11.	Укороченный удар, 9		
12.	Высокий удар, 8		
13.	Смэш, 7		
14.	Прием подачи в передней зоне, 6		
15.	Прием смэша в задней зоне, 6		
16.	Прием смэша в передней зоне, 6		

Нормативы общей физической и специализированной физической подготовки для зачисления в группы на этапе совершенствование спортивного мастерства

№ п/п	Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
1.		Юноши	Девушки
2.	Быстрота	Бег на 30 м (не более 4,5 с)	Бег на 30 м (не более 5,5 с)
3.	Координация	Челночный бег 6х5 (не более 9 с)	Челночный бег 6х5 (не более 11 с)
4.	Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 236 см)	Прыжок в длину с места (не менее 210 см)
5.	Техническое мастерство	Обязательная техническая подготовка	
6.	Количество точно выполненных технических приемов	Прием подачи в передней зоне, 8	

7.	Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта	
----	-------------------	---------------------------	--

Форма учета знаний и умения (контрольные нормативы для зачисления в группы на этапе совершенствование спортивного мастерства)

Правила соревнований	Знание
Передача в парах через сетку двумя руками сверху без потерь	10
Передача от стены двумя руками сверху с расстояния 2-3 метра без потерь	10
Передача от стены двумя руками снизу с расстояния 2-3 метра без потерь	10
Передача над собой в круге без потерь	12
Подача (любая) из 6 попыток	4
Передача на точность через сетку из зоны 4 в зону 6 после паса преподавателя из 6 попыток	3

Контрольные нормативы (мини-футбол)

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

№ п/п	Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
		Мужчины	Женщины
1.	Быстрота	Бег на 30м. (не более 4,8с.)	
2.	Координация	Челночный бег 10х9м. (не более 35 с.)	
3.	Выносливость	Бег 800 м (не более 4 мин)	
4.	Силовая выносливость	Подъем туловища из положения лежа на спине (не менее 20 раз)	
		Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (не менее 20 раз)	
5.	Скоростно-силовые качества	Сгибание-разгибание выставленной ноги в колене за 1 мин (не менее 30 раз)	
		Подъем туловища из положения лежа на животе за 1 мин (не менее 60 раз)	

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства

№ п/п	Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
		Мужчины	Женщины
1.	Быстрота	Бег на 30м (не более 6 с)	
		Бег 60 м (не более 11 с)	
2.	Координация	Челночный бег 3x10м (не более 10 с)	
3.	Выносливость	Бег 800 м (не более 3 мин)	
4.	Сила	Бросок медицинбола (2кг) двумя руками вперед (не менее 10 раз)	
		Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине (не менее 10 раз)	
5.	Скоростно-силовые качества	Подъем туловища из положения лежа на спине (не менее 10 раз)	
		Подъем туловища из положения лежа на животе (не менее 10 раз)	
6.	Спортивный разряд	Кандидат в мастера сорта	

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления (перевода) в группы на этапе высшего спортивного мастерства

№ п/п	Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
		Мужчины	Женщины
1.	Быстрота	Бег 60 м (не более 10 с)	
2.	Выносливость	12 минутный бег (не менее 2600 м)	
3.	Силовая выносливость	Подъем туловища из положения лежа на спине (не менее 30 раз)	
		Подъем ног из положения лежа на спине (не менее 18 раз)	
4.	Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 1,8 м)	
		Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине за 20 с (не менее 10 раз)	

Нормативы общей физической и специализированной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе (этап спортивной специализации)

№ п/п	Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
		Юноши	Девушки
1.	Быстрота	Бег на 30 м (не более 5,1 с)	Бег на 30 м (не более 5,9 с)
2.		Координация	Прыжки боком через
3.			

		гимнастическую скамейку за 30 с (не менее 16 раз)	гимнастическую скамейку за 30 с (не менее 12 раз)
4.	Челночный бег 6х5 (не более 11 с)	Челночный бег 6х5 (не более 12 с)	
5.	Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 195 см)	Прыжок в длину с места (не менее 185 см)
6.	Бег, 30 м с ведением мяча, с	4,8	5,1
7.	Скоростная выносливость	Бег 400 м (не менее 1мин.20с.)	Бег 400 м (не менее 1мин.50с.)
8.	Техническое мастерство	Обязательная техническая подготовка	
9.	Ведение мяча по «восьмерке», с		
10.	Удар ногой по неподвижному мячу в цель, число попаданий	5	4
11.	Вбрасывание мяча в цель, количество попаданий	5	4
12.	Удар ногой с полулета в цель, число попаданий	4	3
13.	Жонглирование мяча головой, раз	40	30
14.	Жонглирование мяча ногами (поочередно правой и левой ногой), раз	30	22

Средняя оценка тестов общефизической и профессионально-прикладной физической подготовленности

Оценка тестов общей физической, спортивно – технической и профессионально прикладной подготовленности	Удовлетворительно	Хорошо	Отлично
Средняя оценка тестов в очках	2.0	3.0	3.5

Критерии и методика оценивания:

Условием зачета является выполнение тестов по общей физической и профессионально-прикладной физической подготовке не ниже чем на «удовлетворительно», оценка результатов учебно-тренировочных занятий определяется по таблице при условии выполнения каждого из запланированных тестов.

5. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

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

Основная литература:

1. Смирнов, Ю.Н. Бадминтон: учебник / Ю.Н. Смирнов. - 2-е изд., изм. и дополн. - Москва: Советский спорт, 2011. - 248 с. - ISBN 978-5-9718-0492-5; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210493>
2. Евсеев, Ю.И. Физическая культура: учебное пособие / Ю.И. Евсеев. - 9-е изд., стер. - Ростов-на-Дону: Издательство «Феникс», 2014. - 448 с.: табл. - (Высшее образование). - ISBN 978-5-222-21762-7; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=271591>
3. Родин, А.В. Баскетбол в университете: Теоретическое и учебно-методическое обеспечение системы подготовки студентов в спортивном клубе: учебное пособие / А.В. Родин, Д.В. Губа. - Москва : Советский спорт, 2009. - 168 с. - ISBN 978-5-9718-0380-5; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210476>
4. 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>
5. 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. : схем., табл., ил. - Библиогр. в кн.; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=336076>
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. - ISBN 978-5-9718-0378-2; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210477>
7. Волейбол: теория и практика : учебник / под общ.ред. В.В. Рыцарева ; худож. Е. Ильин. - Москва: Спорт, 2016. - 456 с.: ил. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-9906734-7-2; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=430479>
8. Астахова, М.В. Волейбол: учебно-методическое пособие / М.В. Астахова, В.Ф. Стрельченко, Д.П. Крахмалев. - Москва; Берлин: Директ-Медиа, 2015. - 132 с.: ил. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-4475-4904-6; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=426425>
9. Губа, В.П. Теория и методика мини-футбола (футзала): учебник / В.П. Губа. - Москва: Спорт, 2016. - 201 с.: ил. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-906839-28-2; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=461299>
10. Андреев, С.Н. Техника дриблинга и финтов в мини-футболе (футзале) : учебное пособие / С.Н. Андреев, С. Кардозо ; под общ.ред. С.Н. Андреева. - Москва: Спорт, 2016. - 246 с.: ил. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-906839-60-2; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=471209>
11. Осипов, С.В. Футбол: история, теория и методика обучения: учебное пособие / С.В. Осипов, Е.В. Мудриевская; Минобрнауки России, Омский государственный

технический университет. - Омск: Издательство ОмГТУ, 2017. - 90 с.: ил. - Библиогр.: с. 84-85. - ISBN 978-5-8149-2520-6; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=493422>

Дополнительная литература:

1. Щербаков, А.В. Бадминтон. Спортивная игра / А.В. Щербаков, Н.И. Щербакова. - Москва: Советский спорт, 2010. - 156 с. - ISBN 978-5-9718-0423-9; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210353>
2. 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 [
3. Манжелей, И.В. Педагогические модели физического воспитания: учебное пособие / И.В. Манжелей. - Москва; Берлин: Директ-Медиа, 2015. - 199 с.: ил. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-4475-5265-7; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=426946>

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://znaniyum.com/bookread.php/>
3. Электронные учебники по физической культуре. — <http://zolk.in.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/>.

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

Наименование специализированных аудиторий, кабинетов, лабораторий	Вид занятий	Наименование оборудования, программного обеспечения
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>
<i>Спортивный комплекс</i>	<i>Практические занятия</i>	
Игровой зал		Футбольные ворота для мини-футбола, баскетбольные кольца, сетка для волейбола; ,сетка для тенниса, (мячи баскетбольные, футбольные, волейбольные).
Игровой зал (корпус И)		Баскетбольные кольца ,сетка для волейбола.
Зал единоборств (корпус И)		Борцовский ковер, гимнастические маты.
Зал бокса		Ринг, боксерскиегрушы.
Зал кикбоксинга		Боксерские грушы, борцовский ковер, гимнастические маты.
Тренажерный зал		Тренажеры для различных групп мышц, грифы, т/а блины.
Лыжная база		Беговые лыжи, столы для настольного тенниса, учебные парты для учебных занятий.
Открытая площадка для игры в мини-футбол		Футбольные ворота для мини-футбола.
Парковая зона		Беговые дорожки с разметками.
<i>Кабинеты</i>		
Тренерская бокса		Стол, стеллажи для инвентаря, шкафы.
Тренерская команды по волейболу		Шкафы.
Тренерская команды по баскетболу		Шкафы.
Тренерская кикбоксинга		Стол, стеллажи для инвентаря, шкафы.
Раздевалка для команды по волейболу		Шкафы.
Раздевалка для команды по баскетболу		Шкафы.
Душевые кабины		Шкафы.

ФГБОУ ВО «БАШКИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
ФАКУЛЬТЕТ БАШКИРСКОЙ ФИЛОЛОГИИ, ВОСТОКОВЕДЕНИЯ И ЖУРНАЛИСТИКИ

СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

Спортивные секции. Бадминтон, Баскетбол, Водный поло

заочная

Вид работы	Объем дисциплины
Общая трудоемкость дисциплины (з.е. / часов)	328
Учебных часов на контактную работу с преподавателем:	8.2
лекций	
практических/ семинарских	8
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)	315.8
Учебных часов на подготовку к экзамену/зачету/дифференцированному зачету (Контроль)	4

Форма(ы) контроля:

Зачет

№ 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.	Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания. Методические принципы физического воспитания. Методы физического воспитания. Основы обучения движениям. Основы совершенствования физических качеств. Формирование психических качеств в процессе физического воспитания. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи. Специальная физическая подготовка. Спортивная подготовка, ее цели и задачи. Структура подготовленности спортсмена. Зоны и интенсивность физических нагрузок. Значение мышечной релаксации. Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте. Формы занятий физическими упражнениями.		2		63	Самостоятельное изучение литературы, анализ тренировок и соревновательных игр, ведение дневника игроком и его выводы по тем или иным позициям тренировок и участия в соревнованиях, разбор методических материалов.	Индивидуальный и групповой опрос, реферат.
2.	Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов Личная и социально-экономическая необходимость специальной психофизической подготовки человека к труду. Определение понятия ППФП, ее цели, задачи, средства. Место ППФП в системе физического воспитания студентов. Факторы, определяющие конкретное содержание ППФП. Методика подбора средств ППФП. Организация, формы и средства ППФП студентов в вузе. Контроль за эффективностью профессионально-прикладной физической подготовленности студентов		2		63	Самостоятельное изучение литературы, анализ тренировок и соревновательных игр, ведение дневника игроком и его выводы по тем или иным позициям тренировок и участия в соревнованиях, разбор методических материалов	Индивидуальный и групповой опрос, реферат.

3.	Бадминтон Развитие бадминтона в России. Популярность бадминтона. Физическая подготовка бадминтониста. Характеристика основных физических качеств бадминтониста, связь физической подготовки с особенностями в современной игре. Специальная физическая подготовка.		2		63	Самостоятельное изучение литературы по бадминтону, анализ тренировок и соревновательных игр, ведение дневника игроком и его выводы по тем или иным позициям тренировок и участия в соревнованиях, разбор методических материалов по бадминтону.	Индивидуальный и групповой опрос, реферат.
4.	Баскетбол Развитие скоростных качеств, быстроты ответных действий. Упражнения для развития общих физических качеств. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приемов игры.		1		63	Самостоятельное изучение литературы по баскетболу, анализ тренировок и соревновательных игр, ведение дневника игроком и его выводы по тем или иным позициям тренировок и участия в соревнованиях, разбор методических материалов по баскетболу.	Индивидуальный и групповой опрос, реферат.
5.	Валейбол Методика обучения приемам игры в защите. Методика обучения блокированию. Методика обучения приему подач. Игровые и соревновательные упражнения по ФП.		1		63,8	Самостоятельное изучение литературы по волейболу, анализ тренировок и соревновательных игр, ведение дневника игроком и его выводы по тем или иным позициям тренировок и участия в соревнованиях, разбор методических материалов по волейболу.	Индивидуальный и групповой опрос, реферат.
	Всего часов:		8		315.8		