

МИНОБРНАУКИ РОССИИ  
ФГБОУ ВО «БАШКИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

ФИЛОЛОГИЧЕСКИЙ ФАКУЛЬТЕТ

Актуализировано:  
на заседании кафедры  
протокол №14 от «8» июня 2017 г.  
Зав. кафедрой \_\_\_\_\_ / С.Т. Аслаев

Согласовано:  
Председатель УМК филологического факультета  
к.ф.н, доцент \_\_\_\_\_ / Григорьева Т.В.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

**Б1.Ф.ДВ.01.02 Спортивные секции. Мини-футбол.**

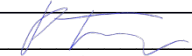
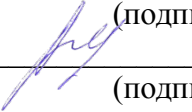
Базовая часть

**программа бакалавриата**

45.03.01. Филология

Отечественная филология (русский язык и литература)

Бакалавр

|  |   |
|--|---|
| Разработчики (составители)<br><u>Ст. преподаватель</u><br><u>Ст. преподаватель</u> |  / <u>Буранбаев Р.А.</u><br>(подпись, Фамилия И.О.) |
|  |  / <u>Базунов А.А.</u><br>(подпись, Фамилия И.О.)   |

Для приема 2015 г.

Уфа 2017 г.

Составитель / составители:

старший преподаватель кафедры физического воспитания Буранбаев Р.А.

старший преподаватель кафедры физического воспитания Баунов А.А.

Рабочая программа дисциплины актуализирована на заседании кафедры физического воспитания протокол №14 от «8» июня 2017 г.

Дополнения и изменения (обновили программное обеспечение и базы данных), внесенные в рабочую программу дисциплины, утверждены на заседании кафедры физического воспитания протокол № 14 от «20» июня 2018 г.

Заведующий кафедрой

 / \_\_\_\_\_ С.Т. Аслаев /

### Список документов и материалов

|  |       |
|--|-------|
| 1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы  | 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)  | 19-47 |
| 4. Фонд оценочных средств по дисциплине  | 7     |
| 4.1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания  | 7     |
| 4.2. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций | 9     |
| 5. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины   | 16    |
| 5.1. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины  | 16    |
| 5.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» и программного обеспечения, необходимых для освоения дисциплины  | 17    |
| 6. Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине   | 18    |

## 1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

В результате освоения образовательной программы обучающийся должен овладеть следующими результатами обучения по дисциплине:

| Результаты обучения |   | Формируемая компетенция (с указанием кода)  | Примечание |
|---------------------|---|---|------------|
| Знания              | <ul style="list-style-type: none"> <li>- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</li> <li>- принципы и методы совершенствования физического воспитания и укрепления здоровья, формирования здорового образа жизни;</li> <li>- опыт физического воспитания и укрепления здоровья, формирования здорового образа жизни.</li> </ul>  | Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-8). |            |
| Умения              | <ul style="list-style-type: none"> <li>- использовать принципы и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа жизни;</li> <li>- использовать в профессиональной деятельности и повседневной жизни принципы и методы совершенствования физического воспитания и укрепления здоровья, формирования здорового образа жизни;</li> <li>- использовать в профессиональной деятельности и повседневной жизни международный опыт физического воспитания и укрепления здоровья, формирования и пропаганду здорового образа жизни.</li> </ul> | Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-8). |            |

|   |  |  |  |
|---|--|--|--|
| <p>Владения (навыки/ опыт деятельности)</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и упрочение здоровья, развитие двигательных способностей для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности; формирования и пропаганду здорового образа жизни;</li> <li>- практическими навыками совершенствования физического воспитания и укрепления здоровья, формирования и пропаганду здорового образа жизни;</li> <li>- практикой использования в профессиональной деятельности и повседневной жизни международного опыта физического воспитания и укрепления здоровья, формирования и пропаганду здорового образа жизни.</li> </ul> | <p>Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-8).</p> |  |
|---|--|--|--|

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

Дисциплина Б1.Ф.ДВ.01.02 «*Спортивные секции. Мини-футбол*» относится к дисциплине по выбору.

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

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

Логическая и содержательно-методическая взаимосвязь дисциплины с другими частями ОП ВО осуществляется посредством взаимообусловленности со следующими дисциплинами (модулями):

- Б1.Б.20 «*Физическая культура и спорт*» , Б1.Ф.ДВ.01 «*Элективные дисциплины по физической культуре и спорту*» Б1.Ф.ДВ.01.01 «*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 ОК-8.

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

**Компетенция :** ОК-8 Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

| Этап (уровень) освоения компетенции и | Планируемые результаты обучения (показатели достижения заданного уровня освоения компетенций)   | Критерии оценивания результатов обучения   |   |
|---------------------------------------|---|--|---|
|                                       |   | Не зачтено   | Зачтено   |
| Первый этап (уровень)                 | <p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</li> <li>- принципы и методы совершенствования физического воспитания и укрепления здоровья, формирования здорового образа жизни;</li> <li>- опыт физического воспитания и укрепления здоровья, формирования здорового образа жизни.</li> </ul>  | <p>Не знает или имеет фрагментарные знания об основных средствах и методах физического воспитания.</p>   | <p>В целом сформированные представления об основных средствах и методах физического воспитания.</p>   |
| Второй этап (уровень)                 | <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- использовать принципы и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа жизни;</li> <li>- использовать в профессиональной деятельности и повседневной жизни принципы и методы совершенствования физического воспитания и укрепления здоровья, формирования здорового образа жизни;</li> </ul> | <p>Не умеет или не способен подбирать и применять методы и средства физической культуры для совершенствования основных физических качеств.</p> | <p>Сформированное умение подбирать и применять методы и средства физической культуры для совершенствования основных физических качеств.</p> |



|                       |  |   |  |
|-----------------------|--|---|--|
|                       | <p>- использовать в профессиональной деятельности и повседневной жизни международный опыт физического воспитания и укрепления здоровья, формирования и пропаганду здорового образа жизни.</p>  |   |  |
| Третий этап (уровень) | <p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и упрочение здоровья, развитие двигательных способностей для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности; формирования и пропаганду здорового образа жизни;</li> <li>- практическими навыками совершенствования физического воспитания и укрепления здоровья, формирования и пропаганду здорового образа жизни;</li> <li>- практикой использования в профессиональной деятельности и повседневной жизни международного опыта физического воспитания и укрепления здоровья, формирования и пропаганду здорового образа жизни.</li> </ul> | <p>Не владеет средствами и методами физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</p> | <p>Успешное и систематическое владение средствами и методами физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</p> |

**4.2. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций**

| Этапы освоения     | Результаты обучения   | Компетенция   | Оценочные средства   |
|--------------------|---|---|--|
| 1-й этап<br>Знания | 1. роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;  | ОК-8 Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. | Индивидуальный, групповой опрос, реферат, контрольные нормативы. |
|                    | 2. принципы и методы совершенствования физического воспитания и укрепления здоровья, формирования здорового образа жизни;   | ОК-8 Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. | Индивидуальный, групповой опрос, реферат, контрольные нормативы. |
|                    | 2. опыт физического воспитания и укрепления здоровья, формирования здорового образа жизни;  | ОК-8 Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. | Индивидуальный, групповой опрос, реферат, контрольные нормативы. |
| 2-й этап<br>Умения | 1. использовать принципы и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа жизни;                  | ОК-8 Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. | Контрольные нормативы, реферат.                                  |
|                    | 2. использовать в профессиональной деятельности и повседневной жизни принципы и методы совершенствования физического воспитания и укрепления здоровья, формирования здорового образа жизни; | ОК-8 Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. | Контрольные нормативы, реферат.                                  |
|                    | 3. использовать в профессиональной деятельности и   | ОК-8 Способность использовать методы и средства физической  | Контрольные нормативы, реферат.                                  |

|                                     |  |   |                                       |
|-------------------------------------|--|---|---------------------------------------|
|                                     | повседневной жизни<br>международный опыт<br>физического воспитания<br>и укрепления здоровья,<br>формирования и<br>пропаганду здорового<br>образа жизни;  | культуры для обеспечения<br>полноценной социальной и<br>профессиональной<br>деятельности.   |                                       |
| 3-й этап<br><br>Владеть<br>навыками | 1. системой практических<br>умений и навыков,<br>обеспечивающих<br>сохранение и упрочение<br>здоровья, развитие<br>двигательных<br>способностей для<br>успешной социально–<br>культурной и<br>профессиональной<br>деятельности;<br>формирования и<br>пропаганду здорового<br>образа жизни; | ОК-8 Способность<br>использовать методы и<br>средства физической<br>культуры для обеспечения<br>полноценной социальной и<br>профессиональной<br>деятельности. | Контрольные<br>нормативы,<br>реферат. |
|                                     | 2. практическими<br>навыками<br>совершенствования<br>физического воспитания<br>и укрепления здоровья,<br>формирования и<br>пропаганду здорового<br>образа жизни;   | ОК-8 Способность<br>использовать методы и<br>средства физической<br>культуры для обеспечения<br>полноценной социальной и<br>профессиональной<br>деятельности. | Контрольные<br>нормативы,<br>реферат. |
|                                     | 3. практикой<br>использования в<br>профессиональной<br>деятельности и<br>повседневной жизни<br>международного опыта<br>физического воспитания<br>и укрепления здоровья,<br>формирования и<br>пропаганду здорового<br>образа жизни.   | ОК-8 Способность<br>использовать методы и<br>средства физической<br>культуры для обеспечения<br>полноценной социальной и<br>профессиональной<br>деятельности. | Контрольные<br>нормативы,<br>реферат. |

### Вопросы для индивидуального и группового опроса

1. Понятие о средствах формирования физической культуры человека, их классификационная характеристика.
2. Физические упражнения как основное специфическое средство при решении задач в области физической культуры.
3. Суть и основные признаки физических упражнений.
4. Классификации физических упражнений и их значение.
5. Характеристика наиболее распространенных классификаций.

6. Эффект физических упражнений (ближайший, отставленный, кумулятивный).
7. Факторы, влияющие на эффективность физических упражнений.
8. Общая и специальная физическая подготовка.
9. Техническая подготовка футболистов.
10. Тактическая подготовка футболистов.
11. Морально-волевая и психологическая подготовка.
12. Установка перед играми и разбор проведенных игр.
13. Места проведения занятий. Оборудование и инвентарь.

#### **Критерии и методика оценивания:**

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

Студент излагает содержание вопроса изученной темы.

Критерии и методика оценивания:

- 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.

#### **Критерии и методика оценивания:**

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

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 мини-футбол.
18. Выдающиеся зарубежные игроки в мини-футбол.
19. История возникновения и развития мини-футбол.
20. Эволюция и развития инвентаря для игры в мини-футбол.
21. Современные тенденции и характеристики инвентаря для игры в мини-футбол.
22. Содержание игры в футбол и ее характеристика как средства физического воспитания.
23. Координационные способности в мини-футболе. Специфика развития.
24. Гибкость и способность к расслаблению в мини-футболе. Специфика развития.
25. Выносливость в мини-футболе. Специфика развития.
26. Специальная работоспособность в мини-футболе.
27. История развития Международной, Европейской и Российской федерации мини-футбола.
28. Структура и функционирование Международной, Европейской и Российской федерации мини-футбола.
29. 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**

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.<br>(не более 4,8с.)  |         |
| 2.    | Координация                     | Челночный бег 10х9м.<br>(не более 35 с.)                                     |         |
| 3.    | Выносливость                    | Бег 800 м<br>(не более 4 мин)  |         |
| 4.    | Силовая выносливость            | Подъем туловища из положения лежа на спине<br>(не менее 20 раз)              |         |
|       |                                 | Сгибание-разгибание рук в упоре лежа<br>(не менее 20 раз)                    |         |
| 5.    | Скоростно-силовые качества      | Сгибание-разгибание выставленной ноги в колене за 1 мин<br>(не менее 30 раз) |         |
|       |                                 | Подъем туловища из положения лежа на животе за 1 мин<br>(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<br>(не более 10 с)                             |         |
| 3.    | Выносливость                    | Бег 800 м<br>(не более 3 мин)                                      |         |
| 4.    | Сила                            | Бросок медицинбола (2кг) двумя руками вперед<br>(не менее 10 раз)  |         |
|       |                                 | Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине<br>(не менее 10 раз) |         |
| 5.    | Скоростно-силовые качества      | Подъем туловища из положения лежа на спине<br>(не менее 10 раз)    |         |
|       |                                 | Подъем туловища из положения лежа на животе<br>(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

| №<br>п/<br>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)

| №<br>п/п | Развиваемое физическое качество                              | Контрольные упражнения (тесты)                                       |  |
|----------|--|--|--|
|          |  | Юноши  | Девушки  |
| 1.       |  | Бег на 30 м (не более 5,1 с)   | Бег на 30 м (не более 5,9 с)   |
| 2.       | Быстрота   |  |  |
| 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.       | 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), | 30   | 22   |

|  |     |  |  |
|--|-----|--|--|
|  | раз |  |  |
|--|-----|--|--|

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. 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> (03.12.2018).

2. 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> (03.12.2018).

3. 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> (03.12.2018).

#### Дополнительная литература:

1. 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> (03.12.2018).

2. Манжелей, И.В. Педагогические модели физического воспитания : учебное пособие / И.В. Манжелей. - Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2015. - 199 с. : ил. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-4475-5265-7 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=426946> (03.12.2018).

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

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

**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, боксерские груши.  |
| Зал кикбоксинга   |                             | Боксерские груши, 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   |                             | Шкафы.   |

|                                      |  |        |
|--------------------------------------|--|--------|
| волейболу                            |  |        |
| Раздевалка для команды по баскетболу |  | Шкафы. |
| Душевые кабины                       |  | Шкафы. |

**Перечень договоров ЭБС (за период, соответствующий сроку получения образования по ООП)**

| <b>Учебный год</b> | <b>Наименование документа с указанием реквизитов</b>  | <b>Срок действия документа</b> |
|--------------------|---|--------------------------------|
| 2015/2016          | Электронно-библиотечная система «Университетская библиотека online», договор с ООО «Нексмедиа» № 587 от 29.07.2015 г.                   | С 01.10.2015 по 30.09.2016 г.  |
|                    | Электронно-библиотечная система «Университетская библиотека online», договор с ООО «Нексмедиа» №690 от 26.07.2016 г.                    | С 01.10.2016 по 30.09.2017 г.  |
|                    | Электронно-библиотечная система издательства «Лань», договор с ООО «Издательство «Лань» № 586 от 29.07.2015 г.                          | С 01.10.2015 по 30.09.2016 г.  |
|                    | Электронно-библиотечная система издательства «Лань», договор с ООО «Издательство «Лань» №691 от 01.08.2016 г.                           | С 01.10.2016 по 30.09.2017 г.  |
|                    | Электронная база данных диссертаций РГБ, Договор с ФГБУ «РГБ» № 095/04/0496 от 19.10.2015 г.  | С 19.10.2015 по 18.10.2016 г.  |
|                    | База данных периодических изданий (на платформе East ViewEBSCO), договор с ООО «ИВИС» № 381 от 08.06.2015 г.                            | С 08.06.2015 по 30.06.2016 г.  |
|                    | База данных периодических изданий (на платформе East ViewEBSCO), договор с ООО «ИВИС» №85-П от 10.06.2016 г.                            | С 10.06.2016 по 30.06.2017 г.  |
|                    | База данных периодических изданий на платформе Научной электронной библиотеки (eLibrary), Договор с ООО «РУНЭБ» № 1051 от 18.11.2015 г. | С 01.01.2015 до 31.12.2016 г.  |
|                    | База данных международных индексов научного цитирования SCOPUS, договор с ГПНТБ России №2/БП/32 от 01.06.2015 г.                        | С 01.06.2015 по 31.12.2015 г.  |
|                    | База данных международных индексов научного цитирования Web of Science, договор с ГПНТБ России №1/БП/5 от 01.06.2015 г.                 | С 01.06.2015 по 31.12.2015 г.  |
|                    | База данных компании Annual Rewievs, договор с ГПНТБ России №AR 593/004 от 01.03.2016 г.  | С 01.03.2016 по 31.12.2016 г.  |
|                    | База данных издательства Taylor&Francis, договор с ГПНТБ России №T&F/593/004 от 01.03.2016 г.   | С 01.03.2016 по 31.12.2016 г.  |

МИНОБРНАУКИ РОССИИ  
ФГБОУ ВО «БАШКИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
ФИЛОЛОГИЧЕСКИЙ ФАКУЛЬТЕТ

**СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ**

Спортивные секции. Мини-футбол на 1 семестр

очная

форма обучения

Рабочую программу осуществляют:

Лекции: не предусмотрены

Практические занятия: ст. преподаватель Буранбаев Р.А.; ст. преподаватель Базунов А.А.

| Вид работы  | Объем дисциплины |
|---|------------------|
| Общая трудоемкость дисциплины (ЗЕТ / часов)   | 72               |
| Учебных часов на контактную работу с преподавателем:  | 72               |
| лекций  |                  |
| практических/ семинарских   | 71.8             |
| 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)  |                  |
| Учебных часов на подготовку к экзамену/зачету/дифференцированному зачету (Контроль)   |                  |

Форма(ы) контроля:

зачет 1 семестр

| № п/п | Тема и содержание  | Форма изучения материалов:<br>лекции, практические занятия,<br>семинарские занятия,<br>лабораторные работы,<br>самостоятельная работа и<br>трудоемкость (в часах) |        |    |    | Основная и<br>дополнительная<br>литература,<br>рекомендуемая<br>студентам (номера из<br>списка) | Задания по<br>самостоятельной<br>работе студентов | Форма текущего<br>контроля<br>успеваемости<br>(коллоквиумы,<br>контрольные<br>работы,<br>компьютерные<br>тесты и т.п.) |
|-------|--|---|--------|----|----|---|---|--|
|       |  | ЛК  | ПР/СЕМ | ЛР | СР |   |   |  |
| 1     | 2  | 3   | 4      | 5  | 6  | 7   | 8   | 9  |
| 1.    | <p><b>Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания.</b></p> <p>Методические принципы физического воспитания. Методы физического воспитания. Основы обучения движениям. Основы совершенствования физических качеств. Формирование психических качеств в процессе физического воспитания .</p> <p>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</p> |   | 36     |    |    | Основная: 1-3   |   | Индивидуальный, групповой опрос, реферат.  |

|    |   |  |    |  |  |              |   |
|----|---|--|----|--|--|--------------|---|
|    | средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте. Формы занятий физическими упражнениями.  |  |    |  |  |              |   |
| 2. | <b>Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов</b><br>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 |  | 36 |  |  | Основная:1-3 | Индивидуальный, групповой опрос, реферат. |
|    | <b>Всего часов:</b>   |  | 72 |  |  |              |   |

МИНОБРНАУКИ РОССИИ  
ФГБОУ ВО «БАШКИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
ФИЛОЛОГИЧЕСКИЙ ФАКУЛЬТЕТ

**СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ**

Спортивные секции. Мини-футбол на 2 семестр

очная

форма обучения

Рабочую программу осуществляют:

Лекции: не предусмотрены

Практические занятия: ст. преподаватель Буранбаев Р.А.; ст. преподаватель Базунов А.А.

| Вид работы  | Объем дисциплины |
|---|------------------|
| Общая трудоемкость дисциплины (ЗЕТ / часов)   | 64               |
| Учебных часов на контактную работу с преподавателем:  | 64               |
| лекций  |                  |
| практических/ семинарских   | 63,8             |
| 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)  |                  |
| Учебных часов на подготовку к экзамену/зачету/дифференцированному зачету (Контроль)   |                  |

Форма(ы) контроля:

зачет 2 семестр



| №<br>п/п | Тема и содержание   | Форма изучения материалов:<br>лекции, практические занятия,<br>семинарские занятия,<br>лабораторные работы,<br>самостоятельная работа и<br>трудоемкость (в часах) |        |    |    | Основная и<br>дополнительная литература,<br>рекомендуемая студентам<br>(номера из списка) | Задания по<br>самостоятельной работе<br>студентов | Форма текущего<br>контроля<br>успеваемости<br>(коллоквиумы,<br>контрольные<br>работы,<br>компьютерные<br>тесты и т.п.) |
|----------|---|---|--------|----|----|---|---|--|
|          |   | ЛК  | ПР/СЕМ | ЛР | СР |   |   |  |
| 1        | 2   | 3   | 4      | 5  | 6  | 7   | 8   | 9  |
| 1.       | <p><b>Развитие мини-футбола в России и за рубежом.</b><br/>           Развитие мини-футбола в России.<br/>           Популярность мини-футбола . Физическая подготовка мини-футболистов .<br/>           Характеристика основных физических качеств мини-футболистов , связь физической подготовки с особенностями в современной игре.<br/>           Специальная физическая подготовка.<br/>           Особенности воспитания физических качеств на начальном этапе.</p> |   | 32     |    |    | Основная:1-3  |   | Реферат, контрольные нормативы.  |

|    |  |  |    |  |  |               |  |                                 |
|----|--|--|----|--|--|---------------|--|---------------------------------|
|    | <p>Тактика игры, её характеристика, разновидности.</p> <p>Применение и взаимосвязь ОФП, СФП, техники игры для тактических действий, выбора стратегий игрового стиля. Простейшие методы изучения соперников. Методы обучения тактическим действиям.</p> <p>Тактическая подготовка. Цель и задачи тактической подготовки у начинающих.</p> <p>Теоретическая подготовка. Значение теоретической подготовки в процессе тренировки на разных этапах обучения.</p> |  |    |  |  |               |  |                                 |
| 2. | <p><b>Сведения о строениях и функциях организма человека.</b></p> <p>Сведения о строении и функциях организма человека. Краткие сведения о строении и функциях организма</p>   |  | 32 |  |  | Основная: 1-3 |  | Реферат, контрольные нормативы. |

|   |  |    |  |  |  |  |  |
|---|--|----|--|--|--|--|--|
| <p>человека. Влияние занятий физическими упражнениями на организм занимающихся, совершенствование функций мышечной системы, органов дыхания, кровообращения под воздействием регулярных занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья, развитие физических способностей и достижение высоких спортивных результатов.</p> |  |    |  |  |  |  |  |
| <b>Всего часов:</b>   |  | 64 |  |  |  |  |  |

МИНОБРНАУКИ РОССИИ  
ФГБОУ ВО «БАШКИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
ФИЛОЛОГИЧЕСКИЙ ФАКУЛЬТЕТ

**СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ**

Спортивные секции. Мини-футбол на 3 семестр

очная

форма обучения

Рабочую программу осуществляют:

Лекции: не предусмотрены

Практические занятия: ст. преподаватель Буранбаев Р.А.; ст. преподаватель Базунов А.А.

| <b>Вид работы</b>   | <b>Объем дисциплины</b> |
|---|-------------------------|
| Общая трудоемкость дисциплины (ЗЕТ / часов)   | 54                      |
| Учебных часов на контактную работу с преподавателем:  | 54                      |
| лекций  |                         |
| практических/ семинарских   | 53,8                    |
| 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)  |                         |
| Учебных часов на подготовку к экзамену/зачету/дифференцированному зачету (Контроль)   |                         |

Форма(ы) контроля:

зачет 3 семестр

| №<br>п/п | Тема и содержание  | Форма изучения материалов:<br>лекции, практические занятия,<br>семинарские занятия,<br>лабораторные работы,<br>самостоятельная работа и<br>трудоемкость (в часах) |        |    |    | Основная и<br>дополнительная<br>литература,<br>рекомендуемая<br>студентам (номера из<br>списка) | Задания по самостоятельной<br>работе студентов | Форма текущего<br>контроля<br>успеваемости<br>(коллоквиумы,<br>контрольные<br>работы,<br>компьютерные<br>тесты и т.п.) |
|----------|--|---|--------|----|----|---|--|--|
|          |  | ЛК  | ПР/СЕМ | ЛР | СР |   |  |  |
| 1        | 2  | 3   | 4      | 5  | 6  | 7   | 8  | 9  |
| 1.       | <b>Гигиена.</b><br><b>Закаливание. Режим</b><br><b>питания спортсмена.</b><br>Закаливание. режим и<br>питание спортсменов.<br>Гигиена. Общее<br>понятие о гигиене.<br>Личная гигиена: уход<br>за кожей, волосами,<br>ногтями, ногами.<br>Гигиена полости рта.<br>Гигиеническое<br>значение водных<br>процедур (умывание,<br>душ, баня, купание).<br>Гигиена сна.<br>Гигиенические основы<br>для юного спортсмена:<br>спортивная одежда,<br>обувь,<br>индивидуальные<br>средства защиты,<br>личные предметы<br>утреннего туалета. |   | 27     |    |    | Основная: 1-3   |  | Реферат,<br>контрольные<br>нормативы.  |

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

|    |  |  |    |  |  |               |  |                                 |
|----|--|--|----|--|--|---------------|--|---------------------------------|
|    | тренировочных занятий и соревнований. Вредное влияние курения и употребление спиртных напитков на здоровье и работоспособность спортсмена.   |  |    |  |  |               |  |                                 |
| 2. | <b>Врачебный контроль и самоконтроль.</b><br><b>Оказание первой помощи.</b><br>Оказание первой помощи. Спортивный массаж. Понятие о травмах. Особенности спортивного травматизма. Причины травм и их профилактика применительно к занятиям мини-футболом. Оказание первой помощи (до осмотра врача). Раны и их разновидности. Спортивный массаж. Общее понятие. Основные приемы массажа (поглаживание, |  | 27 |  |  | Основная: 1-3 |  | Реферат, контрольные нормативы. |

|  |  |  |    |  |  |  |  |  |
|--|--|--|----|--|--|--|--|--|
|  | растирание,<br>разминание,<br>поколачивание,<br>потряхивание).<br>Отличие массажа до,<br>во время и после<br>тренировки и<br>соревнований.<br>Противопоказания к<br>массажу. |  |    |  |  |  |  |  |
|  | <b>Всего часов:</b>  |  | 54 |  |  |  |  |  |



МИНОБРНАУКИ РОССИИ  
ФГБОУ ВО «БАШКИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
ФИЛОЛОГИЧЕСКИЙ ФАКУЛЬТЕТ

**СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ**

Спортивные секции. Мини-футбол на 4 семестр

очная

форма обучения

Рабочую программу осуществляют:

Лекции: не предусмотрены

Практические занятия: ст. преподаватель Буранбаев Р.А.; ст. преподаватель Базунов А.А.

| Вид работы  | Объем дисциплины |
|---|------------------|
| Общая трудоемкость дисциплины (ЗЕТ / часов)   | 30               |
| Учебных часов на контактную работу с преподавателем:  | 30               |
| лекций  |                  |
| практических/ семинарских   | 30               |
| лабораторных  |                  |
| других (групповая, индивидуальная консультация и иные виды учебной деятельности, предусматривающие работу обучающихся с преподавателем) (ФКР) |                  |
| Учебных часов на самостоятельную работу обучающихся (СР)  |                  |
| Учебных часов на подготовку к экзамену/зачету/дифференцированному зачету (Контроль)   |                  |

Форма(ы) контроля:

зачет 4 семестр

| №<br>п/п | Тема и содержание  | Форма изучения материалов:<br>лекции, практические занятия, семинарские занятия, лабораторные работы, самостоятельная работа и трудоемкость (в часах) |        |    |    | Основная и дополнительная литература, рекомендуемая студентам (номера из списка) | 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   | 9   |
| 1.       | <b>Техническая подготовка.</b><br>Высокая техника владения мячом – основа спортивного мастерства. Качественные показатели индивидуальной техники владения мячом – рациональность и быстрота выполнения, эффективность выполнения в конкретных игровых условиях. Анализ выполнения технических приемов и их применение в различных игровых ситуациях: ударов по мячу ногами и |   | 15     |    |    | Основная:1-3   |   | Реферат, контрольные нормативы.   |

|    |   |  |    |  |  |               |                                 |
|----|---|--|----|--|--|---------------|---------------------------------|
|    | головой, остановок, ведения, обводки и ложных движений (финтов), отборов мяча, ввода мяча и других тактических приемов игры, как полевого игрока, так и вратаря. Контрольные упражнения и нормативы по технической подготовке.  |  |    |  |  |               |                                 |
| 2. | <p><b>Тактическая подготовка</b><br/> <b>Морально-волевая и психологическая подготовка.</b><br/> Понятие о стратегии, тактике и силе игры. Характеристика и анализ тактических вариантов игры. Тактика отдельных линий и игроков (вратаря, защитников, нападающих)<br/> Коллективная и индивидуальная игра и их сочетание. Тактика игры в нападении: позиционная, контратака, численное</p> |  | 15 |  |  | Основная: 1-3 | Реферат, контрольные нормативы. |

|   |  |  |  |  |  |  |  |
|---|--|--|--|--|--|--|--|
| <p>преимущество, ускорение атаки. Атакующие комбинации через фланги и центр, заканчивающиеся ударом, поворотом или обостряющей передачей в район штанги. Завершающая фаза атаки.</p> <p>Тактика игры в защите « коллективная зона», «персональная опека», комбинированная оборона. Создание преимущества в обороне, соблюдение принципов подстраховки (расположение игроков при обороне и их перемещении).</p> <p>Морально-волевая и психологическая подготовка.</p> <p>Моральные качества спортсмена: добросовестное отношение к труду, смелость, решительность, настойчивость в</p> |  |  |  |  |  |  |  |
|---|--|--|--|--|--|--|--|

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| <p>достижении цели, умение преодолевать трудности, чувства ответственности перед коллективом, взаимопомощь, организованность. Понятие о психологической подготовке мини - футболистов. Значение развития волевых качеств и психологической подготовленности для повышения спортивного мастерства футболистов.</p> <p><b>Удары по мячу ногой.</b> Удары серединой и внешней частью подъёма по неподвижному и катящемуся мячу. Удары подъёмом по прыгающему и летящему мячу. Удары носком, пяткой (назад). Выполнение всех ударов по мячу, придавая ему различную по</p> |  |  |  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|--|--|--|--|

|   |  |  |  |  |  |  |  |
|---|--|--|--|--|--|--|--|
| <p>крутизне траекторию полёта и различное направление полёта.<br/>Удары в единоборстве.<br/>Удары на точность и дальность.</p> <p><b>Удары по мячу головой.</b> Удары боковой частью лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега. Удары серединой и боковой частью лба в прыжке с пассивным сопротивлением.<br/>Удары на точность.</p> <p><b>Остановка мяча.</b><br/>Остановка подошвой, внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча.<br/>Остановка грудью летящего мяча.<br/>Остановка мяча изученными способами, находясь в движении, с последующим ведением или передачей мяча.</p> <p><b>Ведение мяча.</b><br/>Ведение серединой</p> |  |  |  |  |  |  |  |
|---|--|--|--|--|--|--|--|

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| <p>подъёма и носком.<br/>Ведение мяча всеми изученными способами, увеличивая скорость движения.<br/><b>Обманные движения (финты).</b> Обучение финтам: при ведении показать остановку мяча подошвой (без касания или с касанием мяча подошвой) или удар пяткой назад – неожиданным рывком вперёд уйти с мячом; быстро отвести мяч подошвой под себя – рывком с мячом уйти вперёд; при ведении неожиданно остановить мяч и оставить его партнёру, который движется за спиной, а самому без мяча уйти вперёд, увлекая соперника («скрещивание»).<br/>Выполнение обманных движений в единоборстве.<br/><b>Отбор мяча.</b><br/>Обучение умению</p> |  |  |  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|--|--|--|--|

|   |  |    |  |  |  |  |  |
|---|--|----|--|--|--|--|--|
| <p>выбрать момент для отбора мяча, выполняя ложные движения и вызывая соперника, владеющего мячом, на определённые действия с мячом.</p> <p><b>Техника игры вратаря.</b> Ловля катящегося и летящего на различной высоте мяча на выходе из ворот без падения, с падением, в броске. Ловля опускающегося мяча.</p> <p>Отбивание (в сторону, за линию ворот) ладонями, пальцами рук в броске мячей, летящих и катящихся в сторону от вратаря. Перевод мяча через перекладину ворот ладонями (двумя, одной) в прыжке.</p> <p>Броски мяча одной рукой с боковым замахом и снизу.</p> <p>Броски рукой на точность и дальность.</p> |  |    |  |  |  |  |  |
| <b>Всего часов:</b>   |  | 30 |  |  |  |  |  |



МИНОБРНАУКИ РОССИИ  
ФГБОУ ВО «БАШКИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
ФИЛОЛОГИЧЕСКИЙ ФАКУЛЬТЕТ

**СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ**

Спортивные секции. Мини-футбол на 5 семестр

очная

форма обучения

Рабочую программу осуществляют:

Лекции: не предусмотрены

Практические занятия: ст. преподаватель Буранбаев Р.А.; ст. преподаватель Базунов А.А.

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

Форма(ы) контроля:

зачет 5 семестр

| №<br>п/п | Тема и содержание   | Форма изучения материалов:<br>лекции, практические занятия,<br>семинарские занятия,<br>лабораторные работы,<br>самостоятельная работа и<br>трудоемкость (в часах) |        |    |    | Основная и<br>дополнительная<br>литература,<br>рекомендуемая студентам<br>(номера из списка) | Задания по самостоятельной<br>работе студентов | Форма текущего<br>контроля<br>успеваемости<br>(коллоквиумы,<br>контрольные<br>работы,<br>компьютерные<br>тесты и т.п.) |
|----------|---|---|--------|----|----|--|--|--|
|          |   | ЛК  | ПР/СЕМ | ЛР | СР |  |  |  |
| 1        | 2   | 3   | 4      | 5  | 6  | 7  | 8  | 9  |
| 1.       | <p><b>Тактика нападения.</b><br/><b>Групповые действия.</b><br/>Уметь взаимодействовать с партнёрами, используя короткие и средние передачи. Комбинации в парах: «стенка», «скрещивание».<br/>Начинать и развивать атаку из стандартных положений.</p> <p><b>Командные действия.</b><br/>Уметь выполнять обязанности в атаке на своём игровом месте.</p> <p><b>Тактика защиты.</b><br/><b>Индивидуальные действия.</b><br/>Противодействие маневрированию, т. е. осуществлять «закрывание» и препятствовать</p> |   | 27     |    |    | Основная: 1-3  |  | Реферат, контрольные нормативы.  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|--|--|--|
| <p>сопернику в получении мяча.<br/>Совершенствование в «перехвате» мяча. В зависимости от игровой обстановки применять отбор мяча изученным способом.<br/>Уметь противодействовать передаче, ведению и удару по воротам.<br/><b>Групповые действия.</b><br/>Уметь взаимодействовать в обороне, осуществляя правильный выбор позиции и страховку партнёров Уметь взаимодействовать в обороне при выполнении противником стандартных комбинаций.<br/>Организация и построение «стенки».<br/>Комбинация с участием вратаря.<br/><b>Тактика вратаря.</b><br/>Уметь организовать построение «стенки» при пробитии</p> |  |  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|--|--|--|

|    |   |  |    |  |  |               |                                 |
|----|---|--|----|--|--|---------------|---------------------------------|
|    | <p>штрафного и свободного ударов вблизи своих ворот; играть на выходах из ворот при ловле катящихся и летящих на различной высоте мячей; подсказывать партнёрам по обороне, как занять правильную позицию; выполнять с защитниками комбинации при введении мяча в игру от ворот; введение мяча в игру, адресуя его свободному от опеки партнёру.</p> <p>Учебные и тренировочные игры, совершенствуя индивидуальные, групповые и командные тактические действия.</p> |  |    |  |  |               |                                 |
| 2. | <p><b>Правила игры. Организация и проведение соревнований.</b><br/>Состав команды. Замена игроков. Форма игрока. Основы судейской</p>   |  | 27 |  |  | Основная: 1-3 | Реферат, контрольные нормативы. |

|   |  |  |    |  |  |  |  |  |
|---|--|--|----|--|--|--|--|--|
| терминологии и жеста.<br>Виды соревнований.<br>Понятие о методике<br>судейства. |  |  |    |  |  |  |  |  |
| <b>Всего часов:</b>   |  |  | 54 |  |  |  |  |  |

МИНОБРНАУКИ РОССИИ  
ФГБОУ ВО «БАШКИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
ФИЛОЛОГИЧЕСКИЙ ФАКУЛЬТЕТ

**СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ**

Спортивные секции. Мини-футбол на 6 семестр

очная

форма обучения

Рабочую программу осуществляют:

Лекции: не предусмотрены

Практические занятия: ст. преподаватель Буранбаев Р.А.; ст. преподаватель Базунов А.А.

| <b>Вид работы</b>   | <b>Объем дисциплины</b> |
|---|-------------------------|
| Общая трудоемкость дисциплины (ЗЕТ / часов)   | 54                      |
| Учебных часов на контактную работу с преподавателем:  | 54                      |
| лекций  |                         |
| практических/ семинарских   | 53,8                    |
| 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)  |                         |
| Учебных часов на подготовку к экзамену/зачету/дифференцированному зачету (Контроль)   |                         |

Форма(ы) контроля:

зачет 6 семестр

| №<br>п/п | Тема и содержание   | Форма изучения материалов:<br>лекции, практические занятия,<br>семинарские занятия,<br>лабораторные работы,<br>самостоятельная работа и<br>трудоемкость (в часах) |        |    |    | Основная и<br>дополнительная литература,<br>рекомендуемая студентам<br>(номера из списка) | Задания по самостоятельной<br>работе студентов | Форма текущего<br>контроля<br>успеваемости<br>(коллоквиумы,<br>контрольные<br>работы,<br>компьютерные<br>тесты и т.п.) |
|----------|---|---|--------|----|----|---|--|--|
|          |   | ЛК  | ПР/СЕМ | ЛР | СР |   |  |  |
| 1        | 2   | 3   | 4      | 5  | 6  | 7   | 8  | 9  |
| 1.       | <p><b>Установка перед играми и разбор проведенных игр.</b><br/>Значение предстоящей игры и особенности турнирного положения команд. Сведения о сопернике: тактика игры команды и отдельных звеньев, сильные и слабые стороны игры, примерный состав, характеристика игроков. Определение состава своей команды. Тактические варианты предстоящей игры. Задание отдельных игроков и роль стандартных положений.<br/>Возможные положения тактического плана в</p> |   | 27     |    |    | Основная: 1-3   |  | Реферат, контрольные нормативы.  |

|    |   |  |    |  |  |              |  |                                 |
|----|---|--|----|--|--|--------------|--|---------------------------------|
|    | <p>процессе игры.<br/>Использование 10-минутного перерыва для отдыха и исправления допущенных ошибок в игре команды.<br/>Разбор прошедшей игры. Анализ игры своей команды, отдельных звеньев игроков. Оценки за проведенную игру.<br/>Положительные и отрицательные моменты в ходе игры команды, звеньев и отдельных игроков.<br/>Причины успеха или невыполнения заданий и пути для дальнейшего роста.</p> |  |    |  |  |              |  |                                 |
| 2. | <p><b>Места проведения занятий.</b><br/><b>Оборудование и инвентарь.</b><br/>Спортивная площадка для занятий и проведение соревнований по мини-футболу и требования к ее состоянию.</p>   |  | 27 |  |  | Основная:1-3 |  | Реферат, контрольные нормативы. |



|  |   |  |    |  |  |  |  |  |
|--|---|--|----|--|--|--|--|--|
|  | <p>Спортивный зал или комплекс перед соревнованием. Подсобное оборудование (скамейки, стойки, различные манишки, маленькие ворота и т.п.) и его назначение. Мини-футбольные мячи, подготовка их к тренировочным занятиям и играм. Требования к спортивной одежде и обуви. Тренировочная и игровая форма, уход</p> |  |    |  |  |  |  |  |
|  | <b>Всего часов:</b>   |  | 54 |  |  |  |  |  |

МИНОБРНАУКИ РОССИИ  
ФГБОУ ВО «БАШКИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
ФИЛОЛОГИЧЕСКИЙ ФАКУЛЬТЕТ

**СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ**

Спортивные секции. Мини-футбол на 3 семестр

заочная

форма обучения

Рабочую программу осуществляют:

Лекции: не предусмотрены

Практические занятия: ст. преподаватель Буранбаев Р.А.; ст. преподаватель Базунов А.А.

| <b>Вид работы</b>   | <b>Объем дисциплины</b> |
|---|-------------------------|
| Общая трудоемкость дисциплины (ЗЕТ / часов)   | 328                     |
| Учебных часов на контактную работу с преподавателем:  | 10,2                    |
| лекций  |                         |
| практических/ семинарских   | 10                      |
| 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)  | 313,8                   |
| Учебных часов на подготовку к экзамену/зачету/дифференцированному зачету (Контроль)   | 4                       |

Форма(ы) контроля:

зачет 1 семестр

| №<br>п/п | Тема и содержание  | Форма изучения материалов:<br>лекции, практические занятия,<br>семинарские занятия,<br>лабораторные работы,<br>самостоятельная работа и<br>трудоемкость (в часах) |        |    |     | Основная и<br>дополнительная<br>литература,<br>рекомендуемая<br>студентам (номера из<br>списка) | Задания по<br>самостоятельной<br>работе студентов | Форма текущего<br>контроля<br>успеваемости<br>(коллоквиумы,<br>контрольные<br>работы,<br>компьютерные<br>тесты и т.п.) |
|----------|--|---|--------|----|-----|---|---|--|
|          |  | ЛК  | ПР/СЕМ | ЛР | СР  |   |   |  |
| 1        | 2  | 3   | 4      | 5  | 6   | 7   | 8   | 9  |
| 1.       | <p><b>Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания.</b></p> <p>Методические принципы физического воспитания. Методы физического воспитания. Основы обучения движениям. Основы совершенствования физических качеств. Формирование психических качеств в процессе физического воспитания .</p> <p>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</p> |   | 5      |    | 157 | Основная: 1-3   |   | Индивидуальный, групповой опрос, реферат.  |

|    |   |  |    |  |     |              |  |   |
|----|---|--|----|--|-----|--------------|--|---|
|    | средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте. Формы занятий физическими упражнениями.  |  |    |  |     |              |  |   |
| 2. | <b>Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов</b><br>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 |  | 5  |  | 157 | Основная:1-3 |  | Индивидуальный, групповой опрос, реферат. |
|    | <b>Всего часов:</b>   |  | 10 |  | 314 |              |  |   |