


МИНОБРНАУКИ РОССИИ  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«БАШКИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
Кафедра Физического воспитания

Утверждено:  
на заседании кафедры  
протокол от «23» мая 2018 г. № 13

Согласовано  
Председатель УМК  
Химического факультета

Зав. кафедрой  /С.Т. Аслаев



Г.Г. Гарифуллина

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

дисциплина Б1.Б.ДВ.01.02 Спортивные секции

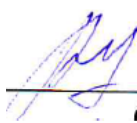
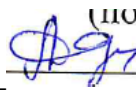
Базовая часть

**программа бакалавриата<sup>1</sup>**

Направление подготовки  
18.03.01-Химическая технология

Направленность (профиль) подготовки  
Технология и переработка полимеров  
программа подготовки  
академический бакалавриат

Квалификация  
Бакалавр  
Форма обучения  
заочная

<p>Разработчики (составители) <u>Ст. преподаватель Базунов А.А.</u> <u>Доц. Султанов А.Д.</u> (должность, ученая степень, ученое звание)</p>	<p> / <u>Базунов А.А.</u> (подпись, Фамилия И.О.)   / <u>Султанов А.Д.</u> (подпись, Фамилия И.О.)</p>
--	--

Для приёма 2018 г.  
Уфа 2018

Составитель / составители: доц. Султанов А.Д.

Ст. преподаватель Баунов А.А.

Рабочая программа дисциплины рассмотрена и одобрена на заседании кафедры физического воспитания протокол от «23» мая 2018 г. № 18

### 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	6
3. Содержание рабочей программы (объем дисциплины, типы и виды учебных занятий, учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся)	19-25
4. Фонд оценочных средств по дисциплине	8-9
4.1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах информирования, описание шкал оценивания	8-9
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	9-15
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	Знать: основные средства и методы физического воспитания	Способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-8).	
Умения	Уметь: подбирать и применять методы и средства физической культуры для совершенствования основных физических качеств	Способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-8).	
Владения (навыки/ опыт деятельности)	Владеть: Методами и средствами физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-8).	

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

Дисциплина Б1.Б.ДВ.01.02 «Спортивные секции» относится к базовой части.

Дисциплина изучается на 1 курсе в летнюю сессию.

Целью дисциплины 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.

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

- Б1.Б.21 «Физическая культура и спорт» Б1.Б.ДВ.01.01 «Общая физическая подготовка».

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

**Код и формулировка компетенции :** ОК-8 Способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Этап (уровень) освоения компетенции	Планируемые результаты обучения (показатели достижения заданного уровня освоения компетенций)	Критерии оценивания результатов обучения	
		Не зачтено	Зачтено
Первый этап (уровень)	Знать: основные средства и методы физического воспитания	Не знает или имеет фрагментарные знания об основных средствах и методах физического воспитания.	В целом сформированные представления об основных средствах и методах физического воспитания.
Второй этап (уровень)	Уметь: подбирать и применять методы и средства физической культуры для совершенствования основных физических качеств	Не умеет или не способен подбирать и применять методы и средства физической культуры для совершенствования основных	Сформированное умение подбирать и применять методы и средства физической культуры для совершенствования основных физических качеств.

		физических качеств.	
Третий этап (уровень)	Владеть: Методами и средствами физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Не владеет средствами и методами физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	Успешное и систематическое владение средствами и методами физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

**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 Знания	основные средства и методы физического воспитания	ОК-8 Способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	Индивидуальный, групповой опрос, реферат, контрольные нормативы.
2-й этап Умения	подбирать и применять методы и средства физической культуры для совершенствования основных физических качеств	ОК-8 Способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	Контрольные нормативы, реферат.
3-й этап Владеть навыками	Методами и средствами физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	ОК-8 Способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	Контрольные нормативы, реферат.

## **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. Обучение технике и методика обучения игры в футбол.
18. Техника передвижения в футболе и её разновидности.
19. Основные технические приёмы владения мячом.
20. Содержание игры в футбол и ее характеристика как средства физического воспитания.

### **Критерии оценки**

*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 %*

### **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.
10. Тактическая подготовка

11. Морально-волевая и психологическая подготовка
12. Установка перед играми и разбор проведенных игр.
13. Места проведения занятий. Оборудование и инвентарь.

Критерии оценки:

- зачёт 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.

– - незачёт 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.

#### Контрольные нормативы

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

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
	Мужчины, женщины
Быстрота	Бег на 30м. (не более 4,8с.)
Координация	Челночный бег 10х9м. (не более 35 с.)
Выносливость	Бег 800 м (не более 4 мин)
Силовая выносливость	Подъем туловища из положения лежа на спине (не менее 20 раз)
	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (не менее 20 раз)
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

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
	Мужчины, женщины
Быстрота	Бег на 30м (не более 6 с)
	Бег 60 м (не более 11 с)



Координация	Челночный бег 3x10м (не более 10 с)
Выносливость	Бег 800 м (не более 3 мин)
Сила	Бросок медицинбола (2кг) двумя руками вперед (не менее 10 раз)
	Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине (не менее 10 раз)
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)
Спортивный разряд	Кандидат в мастера сорта

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

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
	Мужчины, женщины
Быстрота	Бег 60 м (не более 10 с)
Выносливость	12 минутный бег (не менее 2600 м)
Силовая выносливость	Подъем туловища из положения лежа на спине (не менее 30 раз)
	Подъем ног из положения лежа на спине (не менее 18 раз)
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)

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. Физическая культура и спорт в Республике Башкортостан [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие для студентов / Башкирский государственный университет, Бирский филиал; авт. - сост. В.С. Кругликова; Е.В. Тулкубаева; Л.Ю. Десяткина. — Бирск: Бирский филиал БашГУ, 2018. — Электрон. версия печ. публикации. — Доступ возможен через Электронную библиотеку БашГУ. — <URL:[https://elib.bashedu.ru/dl/corp/Kruglikova\\_i\\_dr\\_Fiz\\_kultura\\_i\\_sport\\_v\\_RB\\_ump\\_Birsk\\_2018.pdf](https://elib.bashedu.ru/dl/corp/Kruglikova_i_dr_Fiz_kultura_i_sport_v_RB_ump_Birsk_2018.pdf)>.

2. Яшин, В. Н. ОБЖ: Здоровый образ жизни [Электронный ресурс] : учебное пособие / В. Н. Яшин. — 3-е изд., перераб. — М. : Флинта, 2011. — 128 с.

Доступ к тексту электронного издания возможен через Электронно-библиотечную систему издательства "Лань" .— ISBN 978-5-9765-1121-7 .— <URL:[http://e.lanbook.com/books/element.php?p11\\_id=3758](http://e.lanbook.com/books/element.php?p11_id=3758)>

#### Дополнительная литература:

1. Мини-футбол : правила соревнований / сост. С.Н. Андреев и др. — М. : Сов. спорт, 1991. — 44с. : ил. — 32к.

3. Матвеев, С.С. Физическая культура [Электронный ресурс] : учеб. пособие для студентов заочного отделения / С.С. Матвеев, Л.М. Матвеева ; Башкирский государственный университет. — Уфа : РИЦ БашИФК, 2012. — Электрон. версия печ. публикации. — <URL:<https://elib.bashedu.ru/dl/read/MatveevFiz.Kultur.UchPos.2012.pdf>>.

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

1. Электронная библиотечная система «ЭБ БашГУ» - <https://elib.bashedu.ru/>

2. Электронная библиотечная система «Университетская библиотека онлайн» - <https://biblioclub.ru/>

3. Электронная библиотечная система издательства «Лань» - <https://e.lanbook.com/>

4. Электронный каталог Библиотеки БашГУ - <http://www.bashlib.ru/catalogi/>

5. Универсальная Базы данных EastView (доступ к электронным научным журналам) - <https://dlib.eastview.com/browse>

6. Научная электронная библиотека - elibrary.ru (доступ к электронным научным журналам) - [https://elibrary.ru/projects/subscription/rus\\_titles\\_open.asp](https://elibrary.ru/projects/subscription/rus_titles_open.asp)

7. Windows 8 Russian. Windows Professional 8 Russian Upgrade. Договор № 104 от 17.06.2013 г. Лицензии бессрочные

8. Microsoft Office Standard 2013 Russian. Договор № 114 от 12.11.2014 г. Лицензии

бессрочные

9. Linux OpenSUSE 12.3 (x84\_64) GNU General Public License

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

<b>Наименование специальных* помещений и помещений для самостоятельной работы</b>	<b>Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы</b>	<b>Перечень лицензионного программного обеспечения. Реквизиты подтверждающего документа</b>
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>
<p><b>1. учебные аудитории для проведения занятий семинарского типа:</b> Игровой зал (учебно-спортивный корпус), зал бокса (учебно-спортивный корпус), зал кикбоксинга (учебно-спортивный корпус), тренажерный зал (учебно-спортивный корпус), лыжная база (учебно-спортивный корпус), спортивная площадка</p> <p><b>2. учебная аудитория групповых и индивидуальных консультаций:</b> аудитория №402 (главный корпус).</p> <p><b>3. учебная аудитория для текущего контроля и промежуточной аттестации:</b> аудитория №402 (главный корпус).</p> <p><b>4. помещения для самостоятельной работы:</b> Читальный зал №1 (главный корпус), Читальный зал №2 (физмат корпус-учебное), Читальный зал №4 (корпус биофака), Читальный зал №5 (гуманитарный корпус), Читальный зал №6 (учебный корпус), Читальный зал №7 (гуманитарный корпус).</p> <p><b>5. помещение для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования:</b> Игровой зал (учебно-спортивный корпус), зал бокса (учебно-спортивный корпус), зал кикбоксинга (учебно-спортивный корпус), тренажерный зал (учебно-спортивный корпус), лыжная база (учебно-спортивный корпус).</p>	<p><b>Игровой зал</b> Стойки волейбольные-2 шт, сетки волейбольные-1 шт, мячи волейбольные-10 шт., щиты баскетбольные с кольцом-2 шт (игровые), щиты баскетбольные с кольцом-2 шт (тренировочные), мячи баскетбольные-20 шт, ворота мини- футбольные-2 шт, мячи мини- футбольные-5 шт</p> <p><b>Зал бокса</b> Ринг тренировочный-1 шт., мешок боксерский тренировочный-10 шт., тренажеры-7 шт., шведские стенки-5 шт., набивные мячи-10 шт</p> <p><b>Зал кикбоксинга</b> Ковер борцовский-1 шт, мешки- боксерские-5 шт., беговая дорожка-1 шт., тренажеры-2 шт</p> <p><b>Тренажерный зал</b> Тренажеры-10 шт.</p> <p><b>Лыжная база</b> Лыжи-120 пар</p> <p><b>Спортивная площадка</b> Ворога мини-футбольная-2 шт., площадка для мини-футбола-1 шт., для баскетбола-1 шт, для волейбола -1</p> <p><b>Аудитория № 402</b> Учебная мебель, учебно-наглядные пособия, доска, компьютеры – 5штук, стеллажи.</p> <p><b>Читальный зал № 1</b> Научный и учебный фонд, научная периодика, ПК (моноблок) - 3 шт, неограниченный доступ к ЭБС и БД; количество посадочных мест – 76.</p> <p><b>Читальный зал №2</b> Научный и учебный фонд, научная периодика, ПК (моноблок), подключенных к</p>	<p>1. Windows 8 Russian. Windows Professional 8 Russian Upgrade. Договор № 104 от 17.06.2013 г. Лицензии бессрочные</p> <p>2. Microsoft Office Standard 2013 Russian. Договор № 114 от 12.11.2014 г. Лицензии бессрочные</p>

	<p>сети Интернет, – 8 шт., неограниченный доступ к ЭБС и БД; количество посадочных мест – 50</p> <p><b>Читальный зал № 5</b> Научный и учебный фонд, научная периодика, ПК (моноблок) - 3 шт, неограниченный доступ к ЭБС и БД; количество посадочных мест – 27.</p> <p><b>Читальный зал № 6</b> Научный и учебный фонд, научная периодика, ПК (моноблок) - 6 шт, неограниченный доступ к ЭБС и БД; количество посадочных мест – 30.</p> <p><b>Читальный зал № 7</b> Научный и учебный фонд, научная периодика, ПК (моноблок) - 5 шт, неограниченный доступ к ЭБС и БД; количество посадочных мест – 18.</p>	
--	--	--

МИНОБРНАУКИ РОССИИ  
ФГБОУ ВО «БАШКИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
КАФЕДРА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

**СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ**

Спортивные секции на летнюю сессию

заочная

форма обучения

Вид работы	Объем дисциплины
Общая трудоемкость дисциплины (ЗЕТ / часов)	328
Учебных часов на контактную работу с преподавателем:	2.2
лекций	0
практических/ семинарских	2
лабораторных	
других (групповая, индивидуальная консультация и иные виды учебной деятельности, предусматривающие работу обучающихся с преподавателем) (ФКР)	0.2
Учебных часов на самостоятельную работу обучающихся (СР)	321,8
Учебных часов на подготовку к экзамену/зачету/дифференцированному зачету (Контроль)	

Форма(ы) контроля:

зачет летняя сессия

№ п/п	Тема и содержание	Форма изучения материалов: 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.)
		Всего	ПР/СЕ М	ЛР	СР			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
1.	<b>Раздел 1.</b> Теоретическая подготовка.							
2.	<b>Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания.</b> 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	32			32	Основная:1-2	Самостоятельное изучение литературы и материалов интернет по данной теме.	Индивидуальный, групповой опрос, реферат.

	<p>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.</p>						
3.	<p><b>Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов</b>          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</p>	32		32	Основная:1-2	Самостоятельное изучение литературы и материалов интернет по данной теме.	Индивидуальный, групповой опрос, реферат.

	средства ППФП студентов в вузе. Контроль за эффективностью профессионально-прикладной физической подготовленности студентов.							
4.	<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 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>	32			32	Основная:1-2; дополнительная: 1	Самостоятельное изучение литературы и материалов интернет по данной теме.	Индивидуальный, групповой опрос, реферат.
5.	<p><b>Гигиена. Закаливание. Режим питания спортсмена.</b></p> <p>Закаливание. режим и питание спортсменов. Гигиена. Общее понятие о гигиене. Личная</p>	32			32	Основная:1-2	Самостоятельное изучение литературы и материалов интернет по данной теме.	Индивидуальный, групповой опрос, реферат.



<p>гигиена: уход за кожей, волосами, ногтями, ногами. Гигиена полости рта. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, баня, купание). Гигиена сна.</p> <p>Гигиенические основы для юного спортсмена: спортивная одежда, обувь, индивидуальные средства защиты, личные предметы утреннего туалета.</p> <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. Использование естественных природных сил (солнца, воздуха, воды) для закаливания организма.</p> <p>Питание. Значение питания. Понятие о калорийности и усвояемости пищи. Примерные суточные пищевые нормы спортсменов в зависимости от</p>							
---	--	--	--	--	--	--	--

	объема и интенсивности тренировочных занятий и соревнований. Вредное влияние курения и употребление спиртных напитков на здоровье и работоспособность спортсмена							
6.	<b>Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой помощи.</b> 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, растирание, разминание, поколачивание, потряхивание). Отличие массажа до, во время и после тренировки и соревнований. Противопоказания к массажу	32			32	Основная: 1-2 дополнительная: 1.	Самостоятельное изучение литературы и материалов интернет по данной теме.	Индивидуальный, групповой опрос, реферат.
7.	1.6. Теоретические основы лыжного спорта.	32			32	Основная: 1-2	Самостоятельное изучение литературы и	Индивидуальный, групповой опрос,

							материалов интернет по данной теме.	реферат.
8.	<p><b>Техническая подготовка.</b>  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 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.</p>							
9.	<p><b>Тактическая подготовка</b>  <b>Морально-волевая и психологическая подготовка.</b></p> <p>Понятие о стратегии, тактике и силе игры. Характеристика и</p>	33	1		32	Основная: 1-2	Самостоятельное изучение литературы и материалов интернет по данной теме.	Реферат, контрольные нормативы.

<p>анализ тактических вариантов игры. Тактика отдельных линий и игроков (вратаря, защитников, нападающих)  Коллективная и индивидуальная игра и их сочетание. Тактика игры в нападении: позиционная, контратака, численное преимущество, ускорение атаки. Атакующие комбинации через фланги и центр, заканчивающиеся ударом, поворотом или обостряющей передачей в район штанги. Завершающая фаза атаки. Тактика игры в защите «коллективная зона», «персональная опека», комбинированная оборона. Создание преимущества в обороне, соблюдение принципов подстраховки (расположение игроков при обороне и их перемещении). Морально-волевая и психологическая подготовка. Моральные качества спортсмена: добросовестное отношение к труду, смелость, решительность, настойчивость в достижении цели, умение преодолевать трудности,</p>							
---	--	--	--	--	--	--	--

<p>чувства ответственности перед коллективом, взаимопомощь, организованность.</p> <p>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></p> <p>Удары серединой и внешней частью подъёма по неподвижному и катящемуся мячу. Удары подъёмом по прыгающему и летящему мячу. Удары носком, пяткой (назад).</p> <p>Выполнение всех ударов по мячу, придавая ему различную по крутизне траекторию полёта и различное направление полёта. Удары в единоборстве.</p> <p>Удары на точность и дальность.</p> <p><b>Удары по мячу головой.</b></p> <p>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.</p> <p>Удары на точность.</p>							
---	--	--	--	--	--	--	--

<p><b>Остановка мяча.</b> Остановка подошвой, внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча. Остановка грудью летящего мяча. Остановка мяча изученными способами, находясь в движении, с последующим ведением или передачей мяча.</p> <p><b>Ведение мяча.</b> Ведение серединой подъёма и носком. Ведение мяча всеми изученными способами, увеличивая скорость движения.</p> <p><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</p>							
---	--	--	--	--	--	--	--

	<p>(«скрецивание»). Выполнение обманных движений в единоборстве.</p> <p><b>Отбор мяча.</b> Обучение умению выбрать момент для отбора мяча, выполняя ложные движения и вызывая соперника, владеющего мячом, на определённые действия с мячом. <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>							
10.	<p><b>Тактика нападения.</b></p> <p><b>Групповые действия.</b> Уметь взаимодействовать с партнёрами, используя короткие и средние передачи.</p>	33	1		32	Основная: 1-2	Самостоятельное изучение литературы и материалов интернет по данной теме.	Реферат, контрольные нормативы.

<p>Комбинации в парах: «стенка», «скрещивание». Начинать и развивать атаку из стандартных положений.</p> <p><b>Командные действия.</b> Уметь выполнять обязанности в атаке на своём игровом месте.</p> <p><b>Тактика защиты.</b></p> <p><b>Индивидуальные действия.</b></p> <p>Противодействие маневрированию, т. е. осуществлять «закрывание» и препятствовать сопернику в получении мяча.</p> <p>Совершенствование в «перехвате» мяча. В зависимости от игровой обстановки применять отбор мяча изученным способом.</p> <p>Уметь противодействовать передаче, ведению и удару по воротам.</p> <p><b>Групповые действия.</b></p> <p>Уметь взаимодействовать в обороне, осуществляя правильный выбор позиции и страховку партнёров. Уметь взаимодействовать в обороне при выполнении противником стандартных комбинаций.</p> <p>Организация и построение «стенки». Комбинация с участием вратаря.</p>							
---	--	--	--	--	--	--	--



11.	<p><b>Тактика вратаря.</b> Уметь организовать построение «стенки» при пробитии 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>							
12.	<p><b>Правила игры. Организация и проведение соревнований.</b> Состав команды. Замена игроков. Форма игрока. Основы судейской терминологии и жеста. Виды соревнований. Понятие о методике судейства. финиширование.</p>	33,8			33,8	Основная: 1-2	Самостоятельное изучение литературы и материалов интернет по данной теме.	Реферат, контрольные нормативы.
	<b>Всего часов:</b>	323,8	2		321,8			



