

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

Кафедра Физического воспитания и спорта

Актуализировано:  
на заседании кафедры  
протокол от «19» сентября 2017 г. № 13  
Зав. кафедрой С.Т. Аслаев

Согласовано  
Председатель УМК  
Химического факультета

Г.Г. Гарифуллина

Г.Г. Гарифуллина

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

дисциплина Б1.Ф.ДВ.01.02 Спортивные секции  
(Мини-футбол)  
(наименование дисциплины)

дисциплина по выбору  
(Целя дисциплины и его часть (базовая, вариативная, дисциплина по выбору))

**программа специалитета<sup>1</sup>**

Направление подготовки  
04.05.01-ФПХ  
(указывается код и наименование направления подготовки (специальности))

Направленность (профиль) подготовки  
Аналитическая химия  
Физическая химия и химическая экология  
Органическая и биоорганическая химия  
Высокомолекулярные соединения и общая химическая технология  
(указывается наименование направленности (профиля) подготовки)

Квалификация  
Специалист  
(указывается квалификация)<sup>2</sup>

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

Для приёма 2016 г.  
Уфа 2017 г.

Составитель / составители:

Ст. преподаватель Баунов А.А.  
доц. Султанов А.Д.

Рабочая программа дисциплины актуализирована на заседании кафедры протокол от «19» мар  
2017 г. № 13

Дополнения и изменения, внесенные в рабочую программу дисциплины, утверждены на заседании  
кафедры: изменения не вносились  
протокол № 12 от «23» мар 2018 г.

Заведующий кафедрой



С.Т. Аслаев

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

Заведующий кафедрой

\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_ С.Т. Аслаев

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

Заведующий кафедрой

\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_ С.Т. Аслаев

Дополнения и изменения, внесенные в рабочую программу дисциплины, утверждены на заседании  
кафедры \_\_\_\_\_,  
протокол № \_\_\_\_ от « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20 \_ 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)	19-33
4. Фонд оценочных средств по дисциплине	6
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	6
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	10
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	16
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**  
*(с ориентацией на карты компетенций)*

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

Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-8)

Результаты обучения		Формируемая компетенция (с указанием кода)	Примечание
знания	основные средства и методы физического воспитания	ОК -8 Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	
умения	подбирать и применять методы и средства физической культуры для совершенствования основных физических качеств	ОК -8 Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	
Владения (навыки/опыт деятельности)	Методами и средствами физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	ОК -8 Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	

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

Дисциплина «Спортивные секции. (Мини-футбол)» относится к *вариативной* части.

Дисциплина изучается на 1-3 *курсе(ах)* в 2-6 *семестре(ах)*.

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.20 «Физическая культура и спорт».

Освоение данной дисциплины обеспечивает базовую основу для результативного изучения следующих частей ОП ВО:

- Б3 Государственная итоговая аттестация.

В соответствии с компетентностно-ориентированным учебным планом ОП ВО дисциплина Б1.Ф.ДВ.01.02 «Спортивные секции» направлена на формирование общекультурной 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 А.

#### 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**

**ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА КОМПЕТЕНЦИИ**

Тип компетенции: **общекультурная (универсальная)** компетенция выпускника образовательной программы уровня высшего образования (ВО) **бакалавриат**

Входной уровень знаний, умений, опыта деятельности, требуемых для формирования компетенции, определяется федеральным государственным образовательным стандартом среднего (полного) общего образования (утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от «12» марта 2015 г. № 210).

**ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ДЛЯ ФОРМИРОВАНИЯ КОМПЕТЕНЦИИ И КРИТЕРИИ ИХ ОЦЕНИВАНИЯ**

Этап (уровень) освоения компетенции	Планируемые результаты обучения (показатели достижения заданного уровня освоения компетенций)	Критерии оценивания результатов обучения	
		Не зачтено	Зачтено

<p><b>Первый этап (уровень)</b></p>	<p>Знать: основные средства и методы физического воспитания</p>	<p>Фрагментарные знания об основных средствах и методах физического воспитания</p>	<p>Сформированные, но содержащие отдельные пробелы представления об основных средствах и методах физического воспитания Сформированные представления об основных средствах и методах физического воспитания</p>
---	---	--	---

<p>Второй этап (уровень)</p>	<p>Уметь: подбирать и применять методы и средства физической культуры для совершенствования основных физических качеств</p>	<p>Фрагментарное использование умения подбирать и применять методы и средства физической культуры для совершенствования основных физических качеств</p>	<p>В целом успешное, но содержащее отдельные пробелы использование умения подбирать и применять методы и средства физической культуры для совершенствования основных физических качеств Сформированное умение подбирать и применять методы и средства физической культуры для совершенствования основных физических качеств</p>
----------------------------------	---	---	---



<p>Третий этап (уровень)</p>	<p>Владеть: Методами и средствами физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>	<p>Фрагментарное владение средствами и методами физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>	<p>В целом успешное, но содержащее отдельные пробелы владение 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 Знания	Знать: основные средства и методы физического воспитания	ОК-8 Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<i>Индивидуальный, групповой опрос</i>
2-й этап Умения	Уметь: подбирать и применять методы и средства физической культуры для совершенствования основных физических качеств  1.	ОК-8 Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<i>Индивидуальный, групповой опрос</i>
3-й этап Владеть навыками	Владеть: Методами и средствами физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	ОК-8 Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<i>реферат; сдача нормативов</i>

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

2. Здоровье и здоровый образ жизни.
3. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов вузов.
4. Гигиенические средства восстановления и повышения работоспособности.
5. Общая физическая подготовка в системе физического воспитания.
6. Студенческий спорт, его формы организации и отличительные особенности.
7. Воспитание физических качеств в избранном виде спорта.
8. Воспитание быстроты, силы, координационных способностей, гибкости и выносливости (определение и понятия физических качеств).
9. Основы техники ходьбы и бега.
10. Основы техники прыжков.
11. Оздоровительная направленность легкоатлетических упражнений.
12. Оздоровительная направленность легкоатлетических упражнений.
13. Методика проведения оздоровительного бега.
14. Требования к подбору игр, организация и проведение подвижных игр.
15. Игры, активизирующие внимание и повышение эмоционального состояния.
16. Средства физического воспитания и их классификация.

17. Факторы природной среды как средства физического воспитания.
18. Обучение технике и методика обучения игры в футбол.
19. Техника передвижения в футболе и её разновидности.
20. Основные технические приёмы владения мячом.
21. 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 3х10м (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)

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

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег на 30 м (не более 5,1 с)	Бег на 30 м (не более 5,9 с)
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)
Челночный бег 6x5 (не более 11 с)	Челночный бег 6x5 (не более 12 с)	
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 195 см)	Прыжок в длину с места (не менее 185 см)
Метание волана (не менее 6,5 м)	Метание волана (не менее 5,5 м)	
Скоростная выносливость	Бег 400 м (не менее 1 мин.20с.)	Бег 400 м (не менее 1 мин.50с.)

Техническое мастерство	Обязательная техническая подготовка	
Количество точно выполненных технических приемов	Высокая подача, 9	
Короткая подача, 8		
Укороченный удар, 9		
Высокий удар, 8		
Смэш, 7		
Прием подачи в передней зоне, 6		
Прием смэша в задней зоне, 6		
Прием смэша в передней зоне, 6		
Нормативы общей физической и специализированной физической подготовки для зачисления в группы на этапе совершенствование спортивного мастерства		
Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
Юноши	Девушки	
Быстрота	Бег на 30 м (не более 4,5 с)	Бег на 30 м (не более 5,5 с)
Координация	Челночный бег 6x5 (не более 9 с)	Челночный бег 6x5 (не более 11 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 236 см)	Прыжок в длину с места (не менее 210 см)
Метание волана (не менее 9 м)	Метание волана (не менее 7 м)	
Техническое мастерство	Обязательная техническая подготовка	
Количество точно выполненных технических приемов	Прием подачи в передней зоне, 8	
Прием смэша в задней зоне, 8		
Прием смэша в передней зоне, 8		
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта	

## 5. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

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

#### Основная литература:

1. Физическая культура : учебник для вузов / А. Б. Муллер и др. — Москва : Юрайт, 2013 .— 424 с. : ил. — (Бакалавр. Базовый курс) .— Библиогр.: с. 421 .
2. [Киржацких, Николай Михайлович](#). Развитие выносливости у спортсменов : учеб.-метод. пособие / Н. М. Киржацких, И. И. Миниева ; Башкирский государственный университет .— Уфа : РИЦ БашГУ, 2013 .— 68 с. — Библиогр.: с. 67.

3. [Самокатов, А. М.](#) Президентские спортивные игры / А. М. Самокатов, А. В. Базаров // Физическая культура в школе. — 2014 .— № 3 .— С. 29-33

#### **Дополнительная литература:**

1. Андреев С.М Организация подготовки спортивных резервов в футбольных клубах ГДР: Метод. рекоменд. / Андреев С.М., Кьянченков В.Г. – М.: 1986. – 42 с.
2. Андреев С.Н. Мини-футбол в школу / Андреев С.Н., Алиев Э.Г. – М.: Советский спорт, 2006. – 224 с.
3. Андреев С.Н. Мини-футбол. Подготовка юных футболистов в спортивных школах и любительских командах / Андреев С.Н., Левин В.С. – Липецк: ГУ РОГ «Липецкая газета», 2004. – 248 с.
4. Бальсевич, В.К. Физическая подготовка в системе воспитания здорового образа жизни/ В.К. Бальсевич // Теория и практика физической культуры. – 2008.
5. Бриль М.С. Отбор в спортивных играх / Бриль М.С. – М.: ФиС, 1980.–27 с.
6. Верхошанский, Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов/ Ю.В. Верхошанский. - М.: Физкультура и спорт, 2006.
7. Голомазов С.В. Теория и методика футбола. Техника игры/ Голомазов С.В., Чирва Б.Г. – М.: «СпортАкадемПресс», 2002. – 472 с.
8. Гуревич И.А. 1500 упражнений для моделирования круговой тренировки/ Гуревич И.А. – Минск: Высшая школа, 1980. – 255 с.
9. Железняков Ю.Д. Спортивные игры / Железняков Ю.Д – М.: Академия,2001.
10. Качани Л. Тренировка футболистов : Пер. со словацк.. / Качани Л., Горский Л. – И.: ФиС, 1984. – 245 с.
11. Кузнецов А.А. Футбол. Настольная книга детского тренера. IV этап / А.А.Кузнецов. – М.: Олимпия, 2007. – 160 с.
12. Кузнецов А.А. Футбол. Настольная книга детского тренера. III этап / А.А.Кузнецов. – М.: Олимпия, 2008. – 312 с.
13. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры/ Матвеев Л.П. – М.: ФиС, 1991.- 543 с.
14. Проминский В.А. Футзал. Современный метод подготовки / В.А.Проминский, Н.И.Ковеня. – Кострома: ГУИПП «Кострома», 2002.
15. Хабибуллин И.Р. Мини-футбол в вузе: Учебное пособие/ Хабибуллин И.Р., Галиуллина С.Д., Политика О.И. – Уфа: УГАЭС, 2011. – 181 с.

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

1. [Гуревич, И.А.](#) Физическая культура и здоровье. 300 соревновательно-игровых заданий. Учебно-методическое пособие / Гуревич И. А. — Минск : Высшэйшая школа, 2011 .— 351 с. — Доступ к тексту электронного издания возможен через Электронно-библиотечную систему «Университетская библиотека» .— ISBN 978-985-06-1911-2 .— <URL:<http://www.biblioclub.ru/book/110086/>>.
2. [Григорович, Е. С.](#) Физическая культура / Е. С. Григорович, К. Романов .— 3-е изд., доп. и перераб. — Минск : Высшэйшая школа, 2011 .— 352 с. — Доступ к тексту электронного издания возможен через Электронно-библиотечную систему "Университетская библиотека online" .— ISBN 978-985-06-1979-2 .— <URL:<http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=144214>>
3. [Иванова, С.Ю.](#) Физическая культура [Электронный ресурс] : лыжная подготовка студентов вуза / С.Ю. Иванова ; Конькова Р. В. ; Сантьева Е. В. — Кемерово : Кемеровский государственный университет, 2011 .— 150 с. — ISBN 978-5-8353-1174-3 .— <URL:<http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=232501>>.
4. [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. Барчуков, И.С. Физическая культура и физическая подготовка. Учебник [[Электронный ресурс]] / Барчуков И. С. — М. : Юнити-Дана, 2012 .— 432 с. — Доступ к тексту электронного издания возможен через Электронно-библиотечную систему «Университетская библиотека» .— ISBN 978-5-238-01157-8 .— <URL:<http://www.biblioclub.ru/book/117573/>>
6. Шулятьев, В. М. Физическая культура студента [Электронный ресурс] : учеб. пособие / В. М. Шулятьев, В. С. Побыванец .— Москва : Российский университет дружбы народов, 2012 .— Доступ к тексту электронного издания возможен через Электронно-библиотечную систему «Университетская библиотека online» .— <URL:[http://biblioclub.ru/index.php?page=book\\_view&book\\_id=226786](http://biblioclub.ru/index.php?page=book_view&book_id=226786)>.
7. Чеснова, Е. Л. Физическая культура [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Е. Л. Чеснова .— Москва : Директ-Медиа, 2013 .— Доступ к тексту электронного издания возможен через Электронно-библиотечную систему «Университетская библиотека online» .— <URL:[http://biblioclub.ru/index.php?page=book\\_view&book\\_id=210945](http://biblioclub.ru/index.php?page=book_view&book_id=210945)>.



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

№ пп	Наименование специализированных аудиторий, кабинетов, лабораторий.	Вид занятий	Наименование оборудования, программного обеспечения
1	Спортивный комплекс: Игровой зал	практические занятия	сетка для бадминтона; стойки для сеток ракетки воланы
2	Тренажерный зал	практические занятия	Тренажеры для различных групп мышц, грифы, т/а блины
3	Открытая площадка для игры в мини-футбол	практические занятия	Футбольные ворота для мини-футбола
4	Парковая зона	практические занятия	Беговые дорожки с разметками
5	Методический кабинет	практические занятия	Компьютер
6	Спортивный клуб	практические занятия	Компьютер
7	Раздевалка для команды по бадминтону	практические занятия	Шкафы
8	Душевые кабины	практические занятия	Шкафы

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

**СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ**

дисциплины Спортивные секции. (Мини-футбол) на 1 семестр  
 (наименование дисциплины)

очная

форма обучения

Рабочую программу осуществляют:

Практические занятия: ст. преподаватель Базунов А.А.

(должность, уч. степень, ф.и.о.)

Вид работы	Объем дисциплины
Общая трудоемкость дисциплины (ЗЕТ / часов)	54
Учебных часов на контактную работу с преподавателем:	54
лекций	
практических / семинарских	54
Других (групповая, индивидуальная консультация и иные виды учебной деятельности, предусматривающие работу обучающихся с преподавателем) (ФКР)	
Учебных часов на самостоятельную работу обучающихся, включая подготовку к экзамену / зачету	
Форма контроля	-



№ 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	ЛК	ПР/СЕМ	ЛР	СРС			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
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.</p>	26		26			О 1-3 Д 1-8	О 1 Д 8	Индивидуальный, групповой опрос

	Значение мышечной релаксации. Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте. Формы занятий физическими упражнениями.								
2.	<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 средства ППФП студентов в вузе. Контроль за	28		28			О 1-3 Д 1-8	О 1 Д 1-9	Индивидуальный, групповой опрос

	эффективностью профессионально-прикладной физической подготовленности студентов.								
	<b>Всего часов:</b>	54		54					

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

**СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ**  
дисциплины Спортивные секции. (Мини-футбол) на 2 семестр  
(наименование дисциплины)

очная  
форма обучения

Рабочую программу осуществляют:

Практические занятия: ст. преподаватель Базунов А.А.

(должность, уч. степень, ф.и.о.)

Вид работы	Объем дисциплины
Общая трудоемкость дисциплины (ЗЕТ / часов)	64
Учебных часов на контактную работу с преподавателем:	64
лекций	
практических / семинарских	63,8
Других (групповая, индивидуальная консультация и иные виды учебной деятельности, предусматривающие работу обучающихся с преподавателем) (ФКР)	0,2
Учебных часов на самостоятельную работу обучающихся, включая подготовку к экзамену / зачету	
Форма контроля	зачёт

№ 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	ЛК	ПР/СЕМ	ЛР	СРС			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1.	<b>Развитие бадминтона в России и за рубежом.</b> Развитие бадминтона в России. Популярность бадминтона. Физическая подготовка бадминтониста. Характеристика основных физических качеств бадминтониста, связь физической подготовки с особенностями в современной игре. Специальная физическая подготовка. Особенности воспитания физических качеств на начальном этапе. Тактика игры, её характеристика, разновидности. Применение и взаимосвязь ОФП, СФП, техники игры для тактических действий, выбора стратегий игрового стиля. Простейшие методы изучения соперников. Методы обучения	32,8		32,8			О 3, Д 1-5	О 3, Д 9	Реферат, Индивидуальный, групповой опрос



	<p>тактическим действиям.  Тактическая подготовка. Цель и задачи тактической подготовки у начинающих.  Теоретическая подготовка.  Значение теоретической подготовки в процессе тренировки на разных этапах обучения.</p>								
4.	<p><b>Сведения о строениях и функциях организма человека.</b>  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>	31		31			О 3, Д 1-5	О 3, Д 9	Индивидуальный, групповой опрос
	<b>Всего часов:</b>	63,8		63,8					

МИНОБРНАУКИ РОССИИ  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«БАШКИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
**СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ**  
дисциплины Спортивные секции. (Мини-футбол) на 3 семестр  
(наименование дисциплины)

очная  
форма обучения

Рабочую программу осуществляют:

Практические занятия: ст. преподаватель Базунов А.А.

(должность, уч. степень, ф.и.о.)

Вид работы	Объем дисциплины
Общая трудоемкость дисциплины (ЗЕТ / часов)	48
Учебных часов на контактную работу с преподавателем:	48
лекций	
практических / семинарских	47,8
Других (групповая, индивидуальная консультация и иные виды учебной деятельности, предусматривающие работу обучающихся с преподавателем) (ФКР)	0,2
Учебных часов на самостоятельную работу обучающихся, включая подготовку к экзамену / зачету	
Форма контроля	зачёт

№ 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	ЛК	ПР/СЕМ	ЛР	СРС			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	<p><b>Гигиена. Закаливание. Режим питания спортсмена.</b></p> <p>Закаливание. режим и питание спортсменов. Гигиена. Общее понятие о гигиене. Личная 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</p>	24		24			О 1-3, Д 1-5	О 3, Д 8-9	Реферат, Индивидуальный, групповой опрос

	<p>работоспособности и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Роль закаливания и методика их применения. Использование естественных природных сил (солнца, воздуха, воды) для закаливания организма. Питание. Значение питания. Понятие о калорийности и усвояемости пищи. Примерные суточные пищевые нормы спортсменов в зависимости от объема и интенсивности тренировочных занятий и соревнований. Вредное влияние курения и употребление спиртных напитков на здоровье и работоспособность спортсмена</p>								
2	<p><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</p>	23,8		23,8			О 1-3, Д 1-5	О 3, Д 8-9	Индивидуальный, групповой опрос

	<p>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</p>								
	<b>Всего часов:</b>	47,8		47,8					

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

**СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ**  
дисциплины Спортивные секции. (Мини-футбол) на 4 семестр  
(наименование дисциплины)

очная  
форма обучения

Рабочую программу осуществляют:

Практические занятия: ст. преподаватель Базунов А.А.

(должность, уч. степень, ф.и.о.)

Вид работы	Объем дисциплины
Общая трудоемкость дисциплины (ЗЕТ / часов)	54
Учебных часов на контактную работу с преподавателем:	54
лекций	
практических / семинарских	53,8
Других (групповая, индивидуальная консультация и иные виды учебной деятельности, предусматривающие работу обучающихся с преподавателем) (ФКР)	0,2
Учебных часов на самостоятельную работу обучающихся, включая подготовку к экзамену / зачету	
Форма контроля	зачёт

№ 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	ЛК	ПР/СЕМ	ЛР	СРС			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	<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.	26		26			О 3, Д 1-7	Д 2-7	Контрольные нормативы

2	<p><b>Тактическая подготовка Морально-волевая и психологическая подготовка.</b></p> <p>Понятие о стратегии, тактике и силе игры. Характеристика и анализ тактических вариантов игры. Тактика отдельных линий и игроков (вратаря, защитников, нападающих)</p> <p>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.</p> <p>Тактика игры в защите «коллективная зона», «персональная опека», комбинированная оборона. Создание преимущества в обороне, соблюдение принципов подстраховки</p>	27,8		27,8			О 3, Д 1-5	Д 1-8	Индивидуальный, групповой опрос, контрольные нормативы
---	---	------	--	------	--	--	------------	-------	--



<p>(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, 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 крутизне траекторию полёта и</p>								
---	--	--	--	--	--	--	--	--

<p>различное направление полёта. Удары в единоборстве. 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. 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</p>								
--	--	--	--	--	--	--	--	--

<p>(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»).</p> <p>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</p>								
---	--	--	--	--	--	--	--	--

<p>мяча через перекладину ворот ладонями (двумя, одной) в прыжке. Броски мяча одной рукой с боковым замахом и снизу. Броски рукой на точность и дальность.</p>								
<b>Всего часов:</b>	53,8		53,8					

МИНОБРНАУКИ РОССИИ  
 ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
 «БАШКИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
**СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ**  
 дисциплины Спортивные секции. (Мини-футбол) на 5 семестр  
 (наименование дисциплины)  
 очная  
 форма обучения

Рабочую программу осуществляют:

Практические занятия: ст. преподаватель Базунов А.А.

(должность, уч. степень, ф.и.о.)

Вид работы	Объем дисциплины
Общая трудоемкость дисциплины (ЗЕТ / часов)	54
Учебных часов на контактную работу с преподавателем:	36
лекций	
практических / семинарских	36
Других (групповая, индивидуальная консультация и иные виды учебной деятельности, предусматривающие работу обучающихся с преподавателем) (ФКР)	
Учебных часов на самостоятельную работу обучающихся, включая подготовку к экзамену / зачету	18
Форма контроля	зачёт

№ 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	ЛК	ПР/СЕМ	ЛР	СРС			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1.	<p><b>Тактика нападения.</b> <b>Групповые действия.</b> Уметь взаимодействовать с партнёрами, используя короткие и средние передачи. 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> <b>Индивидуальные действия.</b> Противодействие маневрированию, т. е. осуществлять «закрывание» и препятствовать сопернику в получении мяча. Совершенствование в «перехвате» мяча. В зависимости от игровой обстановки применять отбор</p>	28		18		10	О 1-3	Д 2-8	Индивидуальный, групповой опрос

<p>мяча изученным способом.  Уметь противодействовать передаче, ведению и удару по воротам.</p> <p><b>Групповые действия.</b>  Уметь взаимодействовать в обороне, осуществляя правильный выбор позиции и страховку партнёров Уметь взаимодействовать в обороне при выполнении противником стандартных комбинаций.  Организация и построение «стенки». Комбинация с участием вратаря.</p> <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>								
---	--	--	--	--	--	--	--	--

	Учебные и тренировочные игры, совершенствуя индивидуальные, групповые и командные тактические действия.								
2	<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.	26		18		8	О 1-3	Д 2-8	Индивидуальный, групповой опрос, реферат
	<b>Всего часов:</b>	54		36		18			



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

**СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ**  
дисциплины Спортивные секции. (Мини-футбол) на 6 семестр  
(наименование дисциплины)

очная  
форма обучения

Рабочую программу осуществляют:  
Практические занятия: ст. преподаватель Базунов А.А.  
(должность, уч. степень, ф.и.о.)

Вид работы	Объем дисциплины
Общая трудоемкость дисциплины (ЗЕТ / часов)	54
Учебных часов на контактную работу с преподавателем:	32,2
лекций	
практических / семинарских	32
Других (групповая, индивидуальная консультация и иные виды учебной деятельности, предусматривающие работу обучающихся с преподавателем) (ФКР)	0,2
Учебных часов на самостоятельную работу обучающихся, включая подготовку к экзамену / зачету	21,8
Форма контроля	зачёт

№ 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	ЛК	ПР/СЕМ	ЛР	СРС			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	<p><b>Установка перед играми и разбор проведенных игр.</b> 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. Возможные положения тактического плана в процессе игры. Использование 10-минутного перерыва для отдыха и исправления допущенных ошибок в игре команды. Разбор прошедшей игры. Анализ игры своей команды,</p>	26		16		10	О 3, Д 1-9	Д 2-5	Индивидуальный, групповой опрос

	отдельных звеньев игроков. Оценки за проведенную игру. Положительные и отрицательные моменты в ходе игры команды, звеньев и отдельных игроков. Причины успеха или невыполнения заданий и пути для дальнейшего роста.								
2	<p><b>Места проведения занятий. Оборудование и инвентарь.</b></p> <p>Спортивная площадка для занятий и проведение соревнований по мини-футболу и требования к ее состоянию. Спортивный зал или комплекс перед соревнованием.</p> <p>Подсобное оборудование (скамейки, стойки, различные мантишки, маленькие ворота и т.п.) и его назначение.</p> <p>Мини-футбольные мячи, подготовка их к тренировочным занятиям и играм.</p> <p>Требования к спортивной одежде и обуви.</p> <p>Тренировочная и игровая форма, уход</p>	27,8		16		11,8	О 3, Д 1-5	Д 6-9	

	<b>Всего часов:</b>	53,8		32		21,8			
--	---------------------	------	--	----	--	------	--	--	--

