

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

Утверждено:
на заседании кафедры
протокол № 13 от «06» июня 2018 г.
Зав. кафедрой физического воспитания

Согласовано:
Председатель УМК инженерного факультета

Зав. кафедрой  / Аслаев С.Т.

 / Мельникова А.Я.
к.п.н., доцент

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Дисциплина «Спортивные секции» «Бадминтон»



Дисциплина по выбору

Программа академический бакалавриат

Направление подготовки
15.03.02 "Технологические машины и оборудование"

Направленность (профиль) подготовки
Инжиниринг технологического оборудования

Квалификация
Бакалавр

| | |
|--|---|
| Разработчики (составители) <u>Доцент</u> <u>Доцент</u> |  / <u>Линтварёв А.Л.</u> (подпись, Фамилия И.О.) |
| |  / <u>Кудашев Р.К.</u> (подпись, Фамилия И.О.) |

Для приема 2017г.

Уфа 2018 г.


Рабочая программа дисциплины актуализирована на заседании кафедры протокол от «13» июня 2017 г. № 17

Заведующий кафедрой

 / Абдеев Р.Г.

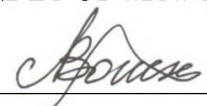
Дополнения и изменения, внесенные в рабочую программу дисциплины, утверждены на заседании кафедры: актуализированы темы модулей, литература. Протокол №17 от «15» июня 2018 г.

И.о. заведующего кафедрой

 / Юминов И.П.

Дополнения и изменения, внесенные в рабочую программу дисциплины, утверждены на заседании кафедры: обновлены билеты и список используемой литературы протокол № 28 от «15» мая 2019 г.

И.о.зав. кафедрой

 / Боткин А.В./

Дополнения и изменения, внесенные в рабочую программу дисциплины, утверждены на заседании кафедры: обновлены билеты и список используемой литературы протокол № 10 от «13» января 2020 г.

И.о.зав. кафедрой

 / Сайтов Р.И./

Список документов и материалов

| | |
|--|--------|
| 1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы | 4-5 |
| 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) | 29-117 |
| 4. Фонд оценочных средств по дисциплине | 8 |
| 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 | 10-24 |
| 5. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины | 25 |
| 5.1. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины | 25-26 |
| 5.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» и программного обеспечения, необходимых для освоения дисциплины | 27 |
| 6. Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине | 28 |

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 | <u>Знать:</u> о роли физической культуры и спорта в социальном и физическом развитии человека. | Способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-8) | |
| Умения | <u>Уметь:</u> использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. | Способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-8) | |
| Владения (навыки/опыт деятельности) | <u>Владеть:</u> нормативными требованиями по видам спорта. | 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 «Спортивные секции» относится к дисциплине по выбору.

Дисциплина изучается на 1-3 курсах в 1-6 семестрах при очной форме обучения и на 1 курсе в 2 и 3 семестре при заочной форме обучения.

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

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

Основными задачами освоения дисциплины «Спортивные секции» являются:

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

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

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

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

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

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

- «Физическая культура и спорт» и «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 | Планируемые результаты обучения (показатели достижения заданного уровня освоения компетенций) | Критерии оценивания результатов обучения | |
|-------------------------------------|--|--|--|
| | | Не зачтено | Зачтено |
| Первый этап (уровень) | <u>Знать:</u> теоретические и практические основы физической подготовки. | Не знает | В целом сформированные представления об основных средствах и методах физического воспитания |
| Второй этап (уровень) | <u>Уметь:</u> использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. | Не умеет | Сформированное умение подбирать и применять методы и средства физической культуры для совершенствования основных физических качеств |
| Третий этап (уровень) | <u>Владеть:</u> специальными навыками физической подготовки. | Не владеет | 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

Для очной формы обучения

| Этапы освоения | Результаты обучения | Компетенция | Оценочные средства |
|------------------------------|--|---|--|
| 1-й этап Знания | 1. Теоретические и практические основы физической подготовки. | Способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-8) | Индивидуальный, групповой опрос, реферат, контрольные норматив |
| 2-й этап Умения | 1. Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей | Способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-8) | Контрольные нормативы, реферат |
| 3-й этап Владеть навыками | 1. Приемами и навыками физической подготовки по видам направлений физической культуры. | Способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-8) | Контрольные нормативы, 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. Физическая культура в системе общекультурных ценностей.
 10. Физическая культура в ВУЗе.
 11. История возникновения и развития Олимпийских игр.
 12. Контроль, самоконтроль в занятиях физической культурой и спортом.
 13. Профилактика травматизма.
 14. Утренняя гигиеническая гимнастика и ее значение.
 15. Комплекс утренней гигиенической гимнастики.
 16. Здоровый образ жизни студентов.
 17. Символика и атрибутика Олимпийских игр.
 18. Двигательный режим и его значение.
 19. Физическая культура и спорт как социальные феномены.
 20. Роль общеразвивающих упражнений в физической культуре.
 21. Спортивная игра волейбол.
 22. История возникновения и развития игры.
 23. Правила игры.
 24. Спортивная игра баскетбол.
 25. История возникновения и развития игры.
 26. Правила игры.
 27. Формы самостоятельных занятий физическими упражнениями.
 28. Оздоровительная физическая культура и ее формы.
 29. Влияние оздоровительной физической культуры на организм.
 30. Атлетическая гимнастика и ее влияние на организм человека.
 31. Бег, как средство укрепления здоровья.
 32. Научная организация труда : утомление, режим, гиподинамия, работоспособность, двигательная активность, самовоспитание.
 33. Гигиенические и естественные факторы природы: режим труда и отдыха; биологические ритмы и сон; наука о весе тела и питании человека.
 34. Формирование двигательных умений и навыков.
 35. Воспитание основных физических качеств человека (определение понятия, методика воспитания качества).
 36. Основы спортивной тренировки.
 37. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.
 38. Организм, как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система.
 39. Анатомо-морфологические особенности и основные физиологические функции организма.
 40. Внешняя среда и ее воздействие на организм человека.
 41. Функциональная активность человека и взаимосвязь физической и умственной деятельности.
 42. Утомление при физической и умственной работе.
 43. Восстановление.
 44. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.
 45. Адаптация к физическим упражнениям.

46. Адаптация к выполнению специфических статических нагрузок.

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. Физическая культура и спорт как социальные феномены.
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. Физическая культура и спорт в высшем учебном заведении.
12. Методика проведения оздоровительного бега.
13. Распространённые заболевания учащихся.

14. Применение определённых физических упражнений для профилактики заболеваний.
15. Средства физического воспитания и их классификация.
16. Факторы природной среды как средства физического воспитания.
17. Значение физической культуры и спорта в жизни человека.
18. История развития физической культуры как дисциплины.
19. Отличие мужских и женских нагрузок в спорте.
20. Бег, как средство укрепления здоровья.
21. Правила и приёмы закаливания.
22. Основы законодательства Российской Федерации и физической культуре и спорту.
23. Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи.
24. Нетрадиционные виды оздоровительных систем.
25. Показания и противопоказания занятий физическими упражнениями при различных заболеваниях (сердечнососудистой системы, дыхательной системы, желудочно-кишечного тракта, опорно-двигательного аппарата, органов зрения и т.д.).
26. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.
27. Долголетие, влияние на него вредных привычек и физической культуры.
28. Наука о весе тела и питании человека.
29. Режим труда и отдыха. Биологические ритмы человека.

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.

- 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.

Примерный перечень тем рефератов для студентов ЗФО

1. Физическая культура и спорт – часть общеразвивающей культуры.
2. Спорт - основное явление культурной жизни.
3. Основные компоненты физической культуры .
4. Физическая культура студента .
5. Физическая культура и спорт – как средства сохранения и укрепления здоровья учащихся , их физического и спортивного совершенствования .
6. Профессиональная направленность физического воспитания .
7. Гуманитарная значимость физической культуры .
8. Ценностные ориентации и отношение учащихся к физической культуре.
9. Занятия физической культурой . Основа активной жизни молодежи .
10. Физическая культура и спорт в высшем учебном заведении.

11. Физическая культура в структуре профессионального образования .
12. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности .
13. Применение определённых физических упражнений для профилактики заболеваний.
14. Функциональное проявление здоровья в различных сферах жизнедеятельности .
15. Направленность поведения человека на обеспечение собственного здоровья .

Критерии оценки рефератов для ЗФО

- 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.
- 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

Контрольные нормативы

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

Мужчины

Контрольные нормативы по выбору

| № п/п | Упражнения | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
|-------|---|------|------|------|------|------|
| 1 | Тройной прыжок в длину с места (см) | 7.50 | 7.00 | 6.50 | 6.00 | 5.50 |
| 2 | Силовая выносливость 45сек (и. п. стоя, упор присев, упор лежа, упор присев)(к-во) | 30 | 26 | 22 | 18 | 14 |
| 3 | Приседания на одной ноге, опора о стену(к-во раз на каждой) | 26 | 22 | 18 | 14 | 10 |
| 4 | В висе поднимание ног до касания перекладины (к-во раз) | 10 | 8 | 6 | 4 | 2 |

Женщины

Контрольные нормативы по выбору

| № п/п | Упражнения | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
|-------|---|------|------|------|------|------|
| 1 | Тройной прыжок в длину с места (см) | 6,20 | 5,80 | 5,40 | 5,00 | 4,60 |
| 2 | Силовая выносливость 45сек (и. п. стоя, | 22 | 20 | 18 | 16 | 14 |

| | | | | | | |
|---|--|----|----|---|---|---|
| | упор присев, упор лежа, упор присев)(к-во) | | | | | |
| 3 | Приседания на одной ноге, опора о стену(к-во раз на каждой) | 12 | 10 | 8 | 6 | 4 |

Оценка выполнения нормативов текущего контрольного тестирования

| № | Нормативы | Мужчины | | | | | Женщины | | | | |
|----|---|---------|----|----|----|----|---------|----|----|----|----|
| | | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| №1 | Пресс без учета времени | 80 | 70 | 60 | 50 | 40 | 80 | 70 | 60 | 50 | 40 |
| | Сгибание- разгибание рук в упоре | 45 | 35 | 25 | 15 | 10 | | | | | |
| №2 | лежа | | | | | | | | | | |
| | Сгибание - разгибание рук в упоре | | | | | | | | | | |
| | стоя на коленях | | | | | | 50 | 40 | 30 | 25 | 20 |
| | Пресс в течение 2 мин. | 70 | 60 | 50 | 40 | 30 | | | | | |
| №3 | Подъем ног до прямого угла | | | | | | | | | | |
| | Лежа на спине за 30 сек. | | | | | | 25 | 22 | 19 | 16 | 3 |
| | Подтягивание широким хватом | 12 | 8 | 6 | 4 | 2 | | | | | |
| №4 | (за голову) | | | | | | | | | | |
| | Гибкость наклон вперед из положения стоя (см.) | 15 | 12 | 9 | 6 | 3 | | | | | |
| | | | | | | | 24 | 20 | 16 | 12 | 8 |

Дополнительные контрольные тесты для оценки физической
подготовленности студентов основного и спортивного учебных отделений

Женщины

| Тесты | Оценка в баллах | | | | |
|------------------------------------|-----------------|-------|-------|-------|---------|
| | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 1. Бег 3000 м (мин, сек) | 19.00 | 20.15 | 21.00 | 22.00 | 22.30 |
| 2. Бег на лыжах 3 км (мин, сек) | 18.00 | 18.30 | 19.30 | 20.00 | 21.00 |
| или 5 км (мин, сек) | 31.00 | 32.30 | 34.15 | 36.40 | 38.6/бв |

| | | | | | |
|--|--|--------------|--------------|--------------|--------------|
| 3. Плавание 50 м (сек) или 100 м (мин, сек) | 54.0 2.15 | 1.03 2.40 | 1.14 3.05 | 1.24 3.35 | б/вр 4.10 |
| 4. Прыжки в длину с места (см) | 190 | 180 | 168 | 160 | 150 |
| 5. Прыжки в длину или в высоту с разбега (см) | 365 120 | 350 115 | 325 110 | 300 105 | 280 100 |
| 6. Подтягивание в висе лежа (перекладина на высоте 90 см) | 20 | 16 | 10 | 6 | 4 |
| 7. Приседание на одной ноге, опора о стену (кол- во раз на каждой) | 12 | 10 | 8 | 6 | 4 |
| 8. Профессионально- прикладная подготовка | Упражнения и тесты разрабатываются кафедрами физического воспитания с учетом направлений и специальностей высшего профессионального образования. | | | | |

Мужчины

| Тесты | Оценка в баллах | | | | |
|---|-----------------|----------------|----------------|----------------|---------------|
| | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 1. Бег 5000 м (мин, сек) | 21.30 | 22.30 | 23.30 | 24.50 | 25.40 |
| 2. Бег на лыжах 5 км (мин, сек) или 10 км (мин, сек) | 23.50 50.00 | 25.00 52.00 | 26.25 55.00 | 27.45 58.00 | 28.30 б/вр |
| 3. Плавание 50 м (сек) или 100 м (мин, сек) | 40.0 1.40 | 44.0 1.50 | 48.0 2.00 | 57.0 2.15 | б/вр 2.30 |
| 4. Прыжки в длину с места (см) | 250 | 240 | 230 | 223 | 215 |
| 5. Прыжки в длину или в высоту с разбега (см) | 480 145 | 460 140 | 435 135 | 410 130 | 390 125 |
| 6. Подтягивание и разгибание рук в упоре на брусьях | 15 | 12 | 9 | 7 | 5 |
| 7. Силой переворот в упор на перекладине (кол-во раз) | 8 | 5 | 3 | 2 | 1 |
| 8. В висе поднимание ног до касания перекладины (кол-во раз) | 10 | 7 | 5 | 3 | 2 |

| | |
|--|--|
| 9. Профессионально-прикладная подготовка | Упражнения и тесты разрабатываются кафедрами физического воспитания с учетом направлений и специальностей высшего профессионального образования. |
|--|--|

Обязательные тесты определения физической подготовленности студентов

| Характеристика направленности тестов | Женщины | | | | | Мужчины | | | | |
|--|-----------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|
| | Оценка в баллах | | | | | | | | | |
| | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 1. Тест на скоростно-силовую подготовленность, бег 100 м, с. или прыжок в длину с места | 16,5 180 | 17,4 170 | 18,0 160 | 18,7 150 | 19,5 140 | 13,6 240 | 14,3 230 | 14,6 220 | 15,0 210 | 15,6 200 |
| 2. Тест на силовую подготовленность -поднимание (сед) и опускание туловища из | 50 | 40 | 30 | 20 | 10 | | | | | |
| положения лежа, ноги закреплены, руки за головой, кол-во раз Подтягивание на перекладине (кол-во раз)или сгибание и выпрямление рук в упоре лежа | | | | | | 12 35 | 9 30 | 7 25 | 5 20 | 3 15 |
| 12-мин. беговой тест Купера (км) | 2000 | 1800 | 1600 | 1400 | 1200 | 2600 | 2400 | 2200 | 2000 | 1800 |

Тесты по профессионально-прикладной физической подготовке студентов

| Тесты | Оценка в баллах | | | | |
|---|-----------------|----|----|----|----|
| | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| Женщины | | | | | |
| 1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, кол-во раз | 18 | 16 | 14 | 12 | 10 |
| 2. Проба Штанге (задержка дыхания), с | 80 | 70 | 60 | 50 | 40 |
| Мужчины | | | | | |
| 1. В висе поднимание ног до касания | 10 | 7 | 5 | 3 | 2 |

| | | | | | |
|---------------------------------------|----|----|----|----|----|
| перекладины, кол-во раз | | | | | |
| 2. Проба Штанге (задержка дыхания), с | 80 | 70 | 60 | 50 | 40 |

Тесты по профессионально-прикладной физической подготовке студентов специального и спортивного учебных отделений

| Тесты | Оценка в баллах | | | | |
|---|-----------------|--------|--------|--------|--------|
| | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| Женщины | | | | | |
| 1. Сгибание и разгибание рук в упоре от скамейки (кол-во раз) | 16 | 14 | 12 | 10 | 8 |
| 2. Проба Штанге (задержка дыхания) | 50 сек | 40 сек | 35 сек | 30 сек | 25 сек |
| Мужчины | | | | | |
| 1. В висе поднимание ног до касания перекладины (кол-во раз) | 7 | 5 | 3 | 2 | 1 |
| 2. Проба Штанге (задержка дыхания) | 50 сек | 40 сек | 35 сек | 30 сек | 25 сек |

Дополнительные упражнения по ППФП по специализированным видам спорта
ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ

| Тесты | Оценка в баллах | | | | |
|-----------------------------|-----------------|-------|-------|-------|-------|
| | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| Женщины | | | | | |
| 1. Бег на лыжах 3 км. (мин) | 18.0 | 18.30 | 19.30 | 20.00 | 21.00 |
| Мужчины | | | | | |
| 2. Бег на лыжах 5 км. (мин) | 23.50 | 25.00 | 26.25 | 27.45 | 28.30 |

| Плавание | | | | | |
|--|-------------------|------|------|------|----------|
| ТЕСТЫ | Оценка в баллах | | | | |
| | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| Основное отделение | | | | | |
| Женщины | | | | | |
| 1. Плавание 50 м. (мин) | 0.54 | 1.03 | 1.14 | 1.24 | Без врем |
| Мужчины | | | | | |
| 2. Плавание 100 м. (мин) | 1.40 | 1.50 | 2.00 | 2.15 | 2.30 |
| Специальное медицинское отделение | | | | | |
| Женщины | | | | | |
| Плавание 50 м (мин) | Без учета времени | | | | |
| Мужчины | | | | | |
| Плавание 100 м. (мин) | Без учета времени | | | | |

Контрольные нормативы физической подготовленности для студентов специального отделения

| Тесты | Пол | Оценка подготовленности | | | | |
|---|--------|-------------------------|--------|--------|---|---|
| | | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 1. Упражнение на гибкость (наклон вперед до касания пола) 6 секунд | М Ж | ладони | кулаки | пальцы | - | - |

| | | | | | | |
|--|--------|--|--|--|--|--|
| 2. Поднимание туловища из положения лежа, руки за головой, ноги закреплены, кол-во раз | М Ж | | | | | |
| 3. Подтягивание на перекладине в висе лежа, кол-во раз | М | | | | | |
| 4. Сгибание рук в упоре лежа, кол-во раз | М Ж | | | | | |
| 5. Прыжок в длину с места, см | М Ж | | | | | |
| 6. Бег 3 км, мин.с 2 км, мин.с | М Ж | | | | | |

Студенты специального отделения выполняют те разделы программы, требования и тесты, которые доступны им по состоянию здоровья. В конце каждого семестра они, а также освобожденные от практических занятий представляют тематические рефераты по теме, связанной с их индивидуальными отклонениями в состоянии здоровья.

Средняя оценка тестов общефизической и профессионально-прикладной физической подготовленности

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

Критерии и методика оценивания:

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

5. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

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

Основная литература:

1. Смирнов, Ю.Н. Бадминтон: учебник / Ю.Н. Смирнов. - 2-е изд., изм. и дополн. - Москва: Советский спорт, 2011. - 248 с. - ISBN 978-5-9718-0492-5; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210493>
2. Евсеев, Ю.И. Физическая культура: учебное пособие / Ю.И. Евсеев. - 9-е изд., стер. - Ростов-на-Дону: Издательство «Феникс», 2014. - 448 с.: табл. - (Высшее образование). - ISBN 978-5-222-21762-7; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=271591>
3. Родин, А.В. Баскетбол в университете: Теоретическое и учебно-методическое обеспечение системы подготовки студентов в спортивном клубе: учебное пособие / А.В. Родин, Д.В. Губа. - Москва : Советский спорт, 2009. - 168 с. - ISBN 978-5-9718-0380-5; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210476>
4. Демидкина, И.А. Организация проведения учебно-тренировочных занятий по физической подготовке баскетболистов: учебное пособие / И.А. Демидкина; Министерство образования и науки РФ, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Самарский государственный архитектурно-строительный университет». - Самара: Самарский государственный архитектурно-строительный университет, 2014. - 158 с.: ил. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-9585-0573-9; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=256101>
5. Козин, В.В. Повышение эффективности атакующих действий квалифицированных баскетболистов: учебное пособие / В.В. Козин, А.А. Гераськин; Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. - Омск: Издательство СибГУФК, 2014. - 139 с. : схем., табл., ил. - Библиогр. в кн.; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=336076>
6. Губа, В.П. Волейбол в университете: Теоретическое и учебно-методическое обеспечение системы подготовки студентов в спортивном клубе: учебное пособие / В.П. Губа, А.В. Родин. - Москва: Советский спорт, 2009. - 162 с. - ISBN 978-5-9718-0378-2; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210477>
7. Волейбол: теория и практика : учебник / под общ.ред. В.В. Рыцарева ; худож. Е. Ильин. - Москва: Спорт, 2016. - 456 с.: ил. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-9906734-7-2; То же

[Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=430479>

8. Астахова, М.В. Волейбол: учебно-методическое пособие / М.В. Астахова, В.Ф. Стрельченко, Д.П. Крахмалев. - Москва; Берлин: Директ-Медиа, 2015. - 132 с.: ил. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-4475-4904-6; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=426425>

9. Губа, В.П. Теория и методика мини-футбола (футзала): учебник / В.П. Губа. - Москва: Спорт, 2016. - 201 с.: ил. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-906839-28-2; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=461299>

10. Андреев, С.Н. Техника дриблинга и финтов в мини-футболе (футзале) : учебное пособие / С.Н. Андреев, С. Кардозо ; под общ.ред. С.Н. Андреева. - Москва: Спорт, 2016. - 246 с.: ил. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-906839-60-2; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=471209>

11. Осипов, С.В. Футбол: история, теория и методика обучения: учебное пособие / С.В. Осипов, Е.В. Мудриевская; Минобрнауки России, Омский государственный технический университет. - Омск: Издательство ОмГТУ, 2017. - 90 с.: ил. - Библиогр.: с. 84-85. - ISBN 978-5-8149-2520-6; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=493422>

Дополнительная литература:

1. Щербаков, А.В. Бадминтон. Спортивная игра / А.В. Щербаков, Н.И. Щербакова. - Москва: Советский спорт, 2010. - 156 с. - ISBN 978-5-9718-0423-9; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210353>

2. Иванков, Ч.Т. Организация и проведение студенческих соревнований по культивируемым видам спорта / Ч.Т. Иванков, С.А. Литвинов, М.В. Стефановский. - Москва: Владос, 2018. - 168 с.: ил. - (Учебное пособие для вузов). - ISBN 978-5-907013-02-5; То же [

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

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

1. Электронная библиотечная система Центральной отраслевой библиотеки по физической культуре и спорту — <http://lib.sportedu.ru/>
 2. ЭБС «Знаниум». — <http://znaniium.com/bookread.php/>
 3. Электронные учебники по физической культуре. — <http://zolkina.gym5cheb.ru/p22aa1.html/>
 4. Национальная информационная сеть "Спортивная Россия"— <http://www.infosport.ru/>
 5. Российская Спортивная Энциклопедия. Предоставляются электронные версии учебников, лекционных материалов, практических заданий, тестов, электронных версий периодических изданий, информационно-справочных и библиографических баз данных, а также ссылки на тематические ресурсы Интернета. В энциклопедии содержатся как текстовые материалы, так и материалы в мультимедийных форматах — <http://www.libsport.ru/>
 6. Научно-теоретический журнал "Теория и практика физической культуры" — <http://www.teoriya.ru/journals/>
 7. Научно-методический журнал "Физическая культура: воспитание, образование, тренировка" — <http://www.teoriya.ru/fkvot/>
 8. Научно теоретический журнал «Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта» входит перечень ведущих рецензируемых научных журналов и изданий, в которых должны быть опубликованы основные научные результаты диссертации на соискание ученой степени доктора и кандидата наук по педагогике и психологии. В журнале публикуются научные статьи по актуальным проблемам педагогики и психологии. В журнале публикуются оригинальные материалы, освещающие проблемы теории и методики физической культуры и спорта, спортивной тренировки, адаптивной физической культуры, медико-биологических и психологических проблем физической культуры и спорта, спорта высших достижений, теории и методики профессионального образования, научные изыскания носящие как экспериментальный, так и теоретический характер. — <http://lesgaft-notes.spb.ru/>
1. Windows 8 Russian. Windows Professional 8 Russian Upgrade. Договор № 104 от 17.06.2013 г. Лицензии бессрочные
 2. MicrosoftOfficeStandard 2013 Russian. Договор № 114 от 12.11.2014 г. Лицензии бессрочные.
 3. Система централизованного тестирования БашГУ (Moodle). GNUGeneralPublicLicense.

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

| Наименование специальных* помещений и помещений для самостоятельной работы | Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы | Перечень лицензионного программного обеспечения. Реквизиты подтверждающего документа |
|---|---|--|
| 1 | 2 | 3 |
| <p>1. учебные аудитории для проведения практических работ: игровой зал, зал бокса, зал кикбоксинга, зал тяжелой атлетики, лыжная база, спортивная площадка</p> <p>2. учебная аудитория для проведения групповых и индивидуальных консультаций, учебная аудитория для текущего контроля и промежуточной аттестации: Игровой зал, Зал бокса, Зал тяжелой атлетики, Лыжная база, Спортивная площадка (спорткомплекс БашГУ)3. аудитории для лекционных занятий: аудитория №202 (инженерный факультет).</p> | <p>Игровой зал 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>Зал бокса Ринг тренировочный-1 шт., мешок боксерский тренировочный-10 шт., тренажеры-7 шт., шведские стенки-5 шт., набивные мячи-10 шт</p> <p>Зал кикбоксинга Ковер борцовский-1 шт, мешки- боксерские-5 шт., беговая дорожка-1 шт., тренажеры-2 шт</p> <p>Зал тяжелой атлетики Тренажеры-10 шт.</p> <p>Лыжная база Лыжи-120 пар</p> <p>Спортивная площадка Ворота мини-футбольная-2 шт., площадка для мини-футбола-1 шт., для баскетбола-1 шт, для волейбола -1</p> <p>Аудитория № 402 Учебная мебель, учебно-наглядные пособия, доска, компьютеры – 5штук, стеллажи.</p> <p>Читальный зал Учебная мебель, учебно-наглядные пособия, стенд по пожарной безопасности, моноблоки стационарные – 5 шт, принтер – 1 шт., сканер – 1 шт.</p> <p>Библиотека Учебная мебель, учебно-наглядные пособия, стенд по пожарной безопасности, моноблоки стационарные – 4 шт, сканер – 1 шт.</p> | <p><i>Windows 8 Russian; Microsoft Office Standard 2013 Russian; MOODL.</i></p> |

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

СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

Спортивные секции. Бадминтон на 1 семестр

очная

форма обучения

| Вид работы | Объем дисциплины |
|---|------------------|
| 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:

| № 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.) |
|----------|--|---|--------|----|----|---|--|--|
| | | ЛК | ПР/СЕМ | ЛР | СР | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 1. | <p>Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания.</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> | | 28 | | | Основная: 1-3 | Самостоятельное изучение литературы по бадминтону, анализ тренировок и соревновательных игр, ведение дневника игроком и его выводы по тем или иным позициям тренировок и участия в соревнованиях, разбор методических материалов по бадминтону . | Индивидуальный, групповой опрос, реферат. |

| | | | | | | | | |
|----|---|--|----|--|--|---------------|--|---|
| | средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте. Формы занятий физическими упражнениями. | | | | | | | |
| 2. | Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов Личная и социально-экономическая необходимость специальной психофизической подготовки человека к труду. Определение понятия ППФП, ее цели, задачи, средства. Место ППФП в системе физического воспитания студентов. Факторы, определяющие конкретное содержание ППФП. Методика подбора средств ППФП. Организация, формы и средства ППФП студентов в вузе. Контроль за эффективностью профессионально-прикладной физической подготовленности студентов | | 26 | | | Основная: 1-3 | Самостоятельное изучение литературы по бадминтону, анализ тренировок и соревновательных игр, ведение дневника игроком и его выводы по тем или иным позициям тренировок и участия в соревнованиях, разбор методических материалов по бадминтону . | Индивидуальный, групповой опрос, реферат. |
| | Всего часов: | | 54 | | | | | |

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

СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

Спортивные секции. Бадминтон на 2 семестр

очная

форма обучения

| Вид работы | Объем дисциплины |
|---|------------------|
| 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 2 семестр

| № 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.) |
|----------|---|--|--------|----|----|---|--|--|
| | | ЛК | ПР/СЕМ | ЛР | СР | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 1. | <p>Развитие бадминтона в России и за рубежом. 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.</p> | | 28 | | | Основная: 1-3 | Самостоятельное изучение литературы по бадминтону, анализ тренировок и соревновательных игр, ведение дневника игроком и его выводы по тем или иным позициям тренировок и участия в соревнованиях, разбор методических материалов по бадминтону . | 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>Сведения о строениях и функциях организма человека.</p> <p>Сведения о строении и функциях организма человека. Краткие сведения о строении и функциях организма</p> | | 26 | | | Основная: 1-3 | Самостоятельное изучение литературы по бадминтону, анализ тренировок и соревновательных игр, ведение дневника игроком и его выводы по тем или иным позициям | 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> | | | | | | | <p>тренировок и участия в соревнованиях, разбор методических материалов по бадминтону .</p> | |
| <p>Всего часов:</p> | | | <p>54</p> | | | | | |

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

СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

Спортивные секции. Бадминтон на 2 семестр

заочная

форма обучения

| Вид работы | Объем дисциплины |
|---|-------------------------|
| Общая трудоемкость дисциплины (ЗЕТ / часов) | 54 |
| Учебных часов на контактную работу с преподавателем: | 4 |
| лекций | |
| практических/ семинарских | 4 |
| лабораторных | |
| других (групповая, индивидуальная консультация и иные виды учебной деятельности, предусматривающие работу обучающихся с преподавателем) (ФКР) | |
| Учебных часов на самостоятельную работу обучающихся (СР) | 50 |
| Учебных часов на подготовку к экзамену/зачету/дифференцированному зачету (Контроль) | |

Форма(ы) 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.) |
|----------|---|--|--------|----|----|---|--|--|
| | | ЛК | ПР/СЕМ | ЛР | СР | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 1. | <p>Развитие бадминтона в России и за рубежом. 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.</p> | | 2 | | 26 | Основная: 1-3 | Самостоятельное изучение литературы по бадминтону, анализ тренировок и соревновательных игр, ведение дневника игроком и его выводы по тем или иным позициям тренировок и участия в соревнованиях, разбор методических материалов по бадминтону . | 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>Сведения о строениях и функциях организма человека.</p> <p>Сведения о строении и функциях организма человека. Краткие сведения о строении и функциях организма</p> | | 2 | | 24 | Основная: 1-3 | Самостоятельное изучение литературы по бадминтону, анализ тренировок и соревновательных игр, ведение дневника игроком и его выводы по тем или иным позициям | 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> | | | | | | | <p>тренировок и участия в соревнованиях, разбор методических материалов по бадминтону .</p> | |
| <p>Всего часов:</p> | | | <p>4</p> | | <p>50</p> | | | |

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

СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

Спортивные секции. Бадминтон на 3 семестр

очная

форма обучения

| Вид работы | Объем дисциплины |
|---|------------------|
| Общая трудоемкость дисциплины (ЗЕТ / часов) | 54 |
| Учебных часов на контактную работу с преподавателем: | 36 |
| лекций | |
| практических/ семинарских | 36 |
| лабораторных | |
| других (групповая, индивидуальная консультация и иные виды учебной деятельности, предусматривающие работу обучающихся с преподавателем) (ФКР) | |
| Учебных часов на самостоятельную работу обучающихся (СР) | 18 |
| Учебных часов на подготовку к экзамену/зачету/дифференцированному зачету (Контроль) | |

Форма(ы) 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.) |
|----------|---|---|--------|----|----|--|--|--|
| | | ЛК | ПР/СЕМ | ЛР | СР | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 1. | <p>Гигиена. Закаливание. Режим питания спортсмена. 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. Гигиенические основы для юного спортсмена: спортивная одежда, обувь, индивидуальные средства защиты, личные предметы утреннего туалета.</p> | | 18 | | 10 | Основная:1-3 | Самостоятельное изучение литературы по бадминтону, анализ тренировок и соревновательных игр, ведение дневника игроком и его выводы по тем или иным позициям тренировок и участия в соревнованиях, разбор методических материалов по бадминтону . | Реферат, контрольные нормативы. |

| | | | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| <p>Гигиенические требования, предъявляемые к местам проведения занятий по бадминтону.</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. | Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой помощи. Оказание первой помощи. Спортивный массаж. Понятие о травмах. Особенности спортивного травматизма. Причины травм и их профилактика применительно к занятиям бадминтоном. Оказание первой помощи (до осмотра врача). Раны и их разновидности. Спортивный массаж. Общее понятие. Основные приемы массажа | | 18 | | 8 | Основная: 1-3 | Самостоятельное изучение литературы по бадминтону, анализ тренировок и соревновательных игр, ведение дневника игроком и его выводы по тем или иным позициям тренировок и участия в соревнованиях, разбор методических материалов по бадминтону . | Реферат, контрольные нормативы. |

| | | | | | | | | |
|--|--|--|----|--|----|--|--|--|
| | (поглаживание, растирание, разминание, поколачивание, потряхивание). Отличие массажа до, во время и после тренировки и соревнований. Противопоказания к массажу. | | | | | | | |
| | Всего часов: | | 36 | | 18 | | | |

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

СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

Спортивные секции. Бадминтон на 3 семестр
заочная
форма обучения

| Вид работы | Объем дисциплины |
|---|------------------|
| Общая трудоемкость дисциплины (ЗЕТ / часов) | 54 |
| Учебных часов на контактную работу с преподавателем: | 4.2 |
| лекций | |
| практических/ семинарских | 4 |
| лабораторных | |
| других (групповая, индивидуальная консультация и иные виды учебной деятельности, предусматривающие работу обучающихся с преподавателем) (ФКР) | 0.2 |
| Учебных часов на самостоятельную работу обучающихся (СР) | 46 |
| Учебных часов на подготовку к экзамену/зачету/дифференцированному зачету (Контроль) | 4 |

Форма(ы) контроля:

Зачет 3 семестр

| № 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.) |
|----------|---|---|--------|----|----|--|--|--|
| | | ЛК | ПР/СЕМ | ЛР | СР | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 1. | <p>Гигиена. Закаливание. Режим питания спортсмена. 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. Гигиенические основы для юного спортсмена: спортивная одежда, обувь, индивидуальные средства защиты, личные предметы утреннего туалета.</p> | | 2 | | 24 | Основная:1-3 | Самостоятельное изучение литературы по бадминтону, анализ тренировок и соревновательных игр, ведение дневника игроком и его выводы по тем или иным позициям тренировок и участия в соревнованиях, разбор методических материалов по бадминтону . | Реферат, контрольные нормативы. |

| | | | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| <p>Гигиенические требования, предъявляемые к местам проведения занятий по бадминтону.</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. | Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой помощи. Оказание первой помощи. Спортивный массаж. Понятие о травмах. Особенности спортивного травматизма. Причины травм и их профилактика применительно к занятиям бадминтоном. Оказание первой помощи (до осмотра врача). Раны и их разновидности. Спортивный массаж. Общее понятие. Основные приемы массажа | | 2 | | 22 | Основная: 1-3 | Самостоятельное изучение литературы по бадминтону, анализ тренировок и соревновательных игр, ведение дневника игроком и его выводы по тем или иным позициям тренировок и участия в соревнованиях, разбор методических материалов по бадминтону . | Реферат, контрольные нормативы. |

| | | | | | | | | |
|--|--|--|---|--|----|--|--|--|
| | (поглаживание, растирание, разминание, поколачивание, потряхивание). Отличие массажа до, во время и после тренировки и соревнований. Противопоказания к массажу. | | | | | | | |
| | Всего часов: | | 4 | | 46 | | | |

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

СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

Спортивные секции. Бадминтон на 4 семестр

очная

форма обучения

| Вид работы | Объем дисциплины |
|---|------------------|
| Общая трудоемкость дисциплины (ЗЕТ / часов) | 54 |
| Учебных часов на контактную работу с преподавателем: | 32,2 |
| лекций | |
| практических/ семинарских | 32 |
| 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) | 21,8 |
| Учебных часов на подготовку к экзамену/зачету/дифференцированному зачету (Контроль) | |

Форма(ы) контроля:

зачет 4 семестр

| № 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.) |
|----------|---|---|--------|----|----|---|--|--|
| | | ЛК | ПР/СЕМ | ЛР | СР | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 1. | Техническая подготовка. Техника бадминтона. Понятие о технике физических упражнений, внешняя и внутренняя её структура действий спортсменов, определяющее звено техники, второстепенные детали техники и индивидуальные особенности. Техника и техническая подготовка в бадминтоне, их удельный вес в ряду других сторон подготовки спортсмена, критерии эффективности спортивной техники против "сбивающих" факторов. Общие правила рациональной техники, целесообразное использование активных и пассивных движущих сил и уменьшение действий сил тормозящих, правила эффективного использования мышечных сил, ошибки в технике, их причины | | 14 | | 12 | Основная: 1-3 | Самостоятельное изучение литературы по бадминтону, анализ тренировок и соревновательных игр, ведение дневника игроком и его выводы по тем или иным позициям тренировок и участия в соревнованиях, разбор методических материалов по бадминтону . | Реферат, контрольные нормативы. |

| | | | | | | | | |
|----|--|--|----|--|----|---------------|---|---------------------------------|
| | <p>и основные пути предупреждения и исправления. Контроль за процессом овладения техникой, эволюция техники бадминтона, современное направление в технике бадминтона.</p> <p>Совершенствование техники жонглирования. Упражнения: различные жонглирования воланом открытой и закрытой стороной ракетки, подача высокая и короткая открытой стороной ракетки, обучение удара сверху, снизу. Обучение подачи закрытой стороной ракетки. Техника бадминтона: а) способы хватки ракетки; б) стойки бадминтониста; в) техника ударов снизу; г) техника ударов сверху; д) техника подач; е) техника выполнения плоских ударов; ж) техника передвижений.</p> <p>Контрольные упражнения и нормативы по технической подготовке.</p> | | | | | | | |
| 2. | <p>Тактическая подготовка Морально-волевая и психологическая подготовка. Понятие о стратегии, тактике и силе игры. Характеристика и анализ тактических вариантов</p> | | 18 | | 10 | Основная: 1-3 | Самостоятельное изучение литературы по бадминтону, анализ тренировок и соревновательных игр, ведение дневника | Реферат, контрольные нормативы. |

| | | |
|--|---|--|
| <p>игры. Спортивно-оздоровительная деятельность с обще-развивающей направленностью. Способы держания (хватки) ракетки: универсальная, для удара открытой и закрытой стороной ракетки.</p> <p>Стойки: при подаче, при приеме, игровые; правосторонние, левосторонние; высокие, средние, низкие; атакующие, защитные, универсальные.</p> <p>Подачи: открытой и закрытой стороной ракетки; высоко-далекая, высокая, атакующая, плоская, короткая.</p> <p>Удары: фронтальные, нефронтальные; открытой и закрытой стороной ракетки; сверху, сбоку, снизу; высоко-далекий; высокий атакующий; атакующий («смеш», «полусмеш»); плоский; укороченный; сброс на сетке; подставка; подкрутка, в «противоход».</p> <p>Передвижения: вперед, назад, в сторону; простой, переменный, приставной, перекрестный; выпад, прыжок, бег.</p> <p>Упражнения для развития</p> | <p>игроком и его выводы по тем или иным позициям тренировок и участия в соревнованиях, разбор методических материалов по бадминтону .</p> | |
|--|---|--|

| | | | | | | | |
|---|--|--|--|--|--|--|--|
| <p>гибкости и подвижности в суставах. Упражнения для развития силы кисти. Упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития ориентации в пространстве, равновесия, реагирующей способности. Упражнения на расслабление. Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью. Упражнения специальной технической подготовки. Упражнения с ракеткой; с воланом; с поролоновым шариком; выполняемые с ракеткой одним и двумя воланами. Стойки: при подаче, приеме волана. Удары: укороченные (сброс, подставка) выполняемые на сетке; добивание волана на сетке; короткий удар с задней линии площадки; атакующий удар («смеш»); прием короткого удара справа, слева, с отбросом на заднюю линию; прием удара «смеш». Подачи: высоко-далекая; атакующая; плоская, короткая, открытой и закрытой стороной ракетки. Передвижения: по зонам</p> | | | | | | | |
|---|--|--|--|--|--|--|--|

| | | | | | | | |
|--|--|----|--|----|--|--|--|
| <p>площадки; передвижение обучающегося по площадке в три точки; передвижение обучающегося по площадке в четыре точки; передвижение обучающегося по площадке в шесть точек. Тактика одиночной игры. Тактика парной игры. Тактика игры смешанных пар (микст). Игра по правилам. 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 бадминтонистов. Значение развития волевых качеств и психологической подготовленности для повышения спортивного мастерства бадминтонистов.</p> | | | | | | | |
| Всего часов: | | 32 | | 22 | | | |

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

СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

Спортивные секции. Бадминтон на 5 семестр

очная

форма обучения

| Вид работы | Объем дисциплины |
|---|------------------|
| Общая трудоемкость дисциплины (ЗЕТ / часов) | 54 |
| Учебных часов на контактную работу с преподавателем: | 36,2 |
| лекций | |
| практических/ семинарских | 36 |
| 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) | 17,8 |
| Учебных часов на подготовку к экзамену/зачету/дифференцированному зачету (Контроль) | |

Форма(ы) контроля:

зачет 5 семестр

| № 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.) |
|----------|---|---|--------|----|----|--|--|--|
| | | ЛК | ПР/СЕМ | ЛР | СР | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 1. | Учебные и тренировочные игры. Учебные и тренировочные игры, совершенствование индивидуальных, групповых и командных тактических действий. | | 18 | | 10 | Основная:1-3 | Самостоятельное изучение литературы по бадминтону, анализ тренировок и соревновательных игр, ведение дневника игроком и его выводы по тем или иным позициям тренировок и участия в соревнованиях, разбор методических материалов по бадминтону . | Реферат, контрольные нормативы. |
| 2. | Правила игры. Организация и проведение соревнований. Правила соревнований по бадминтону и их организация. Характеристика игры, инвентарь и место проведения, судейская коллегия, возрастная градация участников, | | 18 | | 8 | Основная:1-3 | Самостоятельное изучение литературы по бадминтону, анализ тренировок и соревновательных игр, ведение дневника игроком и его выводы по тем или иным позициям тренировок и участия в соревнованиях, разбор методических материалов по бадминтону . | Реферат, контрольные нормативы. |

| | | | | | | | | |
|--|---|--|----|--|----|--|--|--|
| | собственно правила игры, положение о соревнованиях, организационный комитет, заседания судейской коллегии, организационные моменты проведения соревнований. | | | | | | | |
| | Всего часов: | | 36 | | 18 | | | |

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

СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

Спортивные секции. Бадминтон на 6 семестр

очная

форма обучения

| Вид работы | Объем дисциплины |
|---|------------------|
| Общая трудоемкость дисциплины (ЗЕТ / часов) | 58 |
| Учебных часов на контактную работу с преподавателем: | 32,2 |
| лекций | |
| практических/ семинарских | 32 |
| 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) | 25,8 |
| Учебных часов на подготовку к экзамену/зачету/дифференцированному зачету (Контроль) | |

Форма(ы) контроля:

зачет 6 семестр

| № 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.) |
|----------|--|---|--------|----|----|--|--|--|
| | | ЛК | ПР/СЕМ | ЛР | СР | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 1. | <p>Установка перед играми и разбор проведенных игр. Значение предстоящей игры и особенности турнирного положения участников. Сведения о сопернике: тактика игры, сильные и слабые стороны игры, характеристика игроков. Тактические варианты предстоящей игры. Задание на игру и роль стандартных положений. Возможные положения тактического плана в процессе игры. Использование 10-минутного перерыва для отдыха и исправления допущенных ошибок в</p> | | 18 | | 14 | Основная: 1-3 | Самостоятельное изучение литературы по бадминтону, анализ тренировок и соревновательных игр, ведение дневника игроком и его выводы по тем или иным позициям тренировок и участия в соревнованиях, разбор методических материалов по бадминтону . | Реферат, контрольные нормативы. |

| | | | | | | | | |
|----|---|--|----|--|----|---------------|---|--|
| | <p>игре. Разбор прошедшей игры. Оценки за проведенную игру. Положительные и отрицательные моменты в ходе игры. Причины успеха или невыполнения заданий и пути для дальнейшего роста.</p> | | | | | | | |
| 2. | <p>Места проведения занятий. Оборудование и инвентарь. Спортивная площадка для занятий и проведение соревнований по бадминтону и требования к ее состоянию. Спортивный зал или комплекс перед соревнованием. Подсобное оборудование (скамейки, стойки, сетки) и его назначение. Воланы, подготовка их к тренировочным занятиям и играм.</p> | | 14 | | 12 | Основная: 1-3 | <p>Самостоятельное изучение литературы по бадминтону, анализ тренировок и соревновательных игр, ведение дневника игроком и его выводы по тем или иным позициям тренировок и участия в соревнованиях, разбор методических материалов по бадминтону .</p> | <p>Реферат, контрольные нормативы.</p> |

| | | | | | | | | |
|--|---|--|----|--|----|--|--|--|
| | Требования к спортивной одежде и обуви. Тренировочная и игровая форма, уход | | | | | | | |
| | Всего часов: | | 32 | | 26 | | | |

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

СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

Спортивные секции. Баскетбол на 1 семестр

очная

форма обучения

| Вид работы | Объем дисциплины |
|---|------------------|
| 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:

| № 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.) |
|----------|--|---|--------|----|----|--|---|--|
| | | ЛК | ПР/СЕМ | ЛР | СР | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 1. | Раздел 1: Теоретическая подготовка. | | | | | | | |
| 2. | 1.1. Техника игры. Основные условия эффективного решения двигательных задач баскетболистов. | | 8 | | | Основная: 1-3 | Самостоятельное изучение литературы по баскетболу, анализ тренировок и соревновательных игр, ведение дневника игроком и его выводы по тем или иным позициям тренировок и участия в соревнованиях, разбор методических материалов по баскетболу. | Индивидуальный, групповой опрос, реферат. |
| 3. | 1.2. Общая характеристика игровой деятельности. | | 8 | | | Основная: 1-3 | Самостоятельное изучение литературы по баскетболу, анализ тренировок и соревновательных игр, ведение дневника игроком и его выводы по тем или иным позициям тренировок и участия в соревнованиях, разбор методических материалов | Индивидуальный, групповой опрос, реферат. |

| | | | | | | | | |
|----|--|--|---|--|--|--|---|---|
| | | | | | | | по баскетболу. | |
| 4. | Раздел 2: Методика начального обучения технико-тактическим действиям. | | | | | | | |
| 5. | 2.1 Методика обучения техники перемещения. | | 8 | | | Основная: 1-3; дополнительная: 1,3. | Самостоятельное изучение литературы по баскетболу, анализ тренировок и соревновательных игр, ведение дневника игроком и его выводы по тем или иным позициям тренировок и участия в соревнованиях, разбор методических материалов по баскетболу. | Индивидуальный, групповой опрос, реферат. |
| 6. | 2.2 Методика обучения техники бегового шага. | | 8 | | | Основная: 1-3 | Самостоятельное изучение литературы по баскетболу, анализ тренировок и соревновательных игр, ведение дневника игроком и его выводы по тем или иным позициям тренировок и участия в соревнованиях, разбор методических материалов по баскетболу. | Индивидуальный, групповой опрос, реферат. |
| 7. | 2.3 Методика обучения техники бега при ускорениях. | | 8 | | | Основная: 1-3; дополнительная: 1,3. | Самостоятельное изучение литературы по баскетболу, анализ тренировок и соревновательных игр, ведение дневника игроком | Индивидуальный, групповой опрос, реферат. |

| | | | | | | | | |
|----|--|--|----|--|--|---------------|---|---|
| | | | | | | | и его выводы по тем или иным позициям тренировок и участия в соревнованиях, разбор методических материалов по баскетболу. | |
| 8. | 2.4 Методика обучения техники бега по дугам. | | 8 | | | Основная: 1-3 | Самостоятельное изучение литературы по баскетболу, анализ тренировок и соревновательных игр, ведение дневника игроком и его выводы по тем или иным позициям тренировок и участия в соревнованиях, разбор методических материалов по баскетболу. | Индивидуальный, групповой опрос, реферат. |
| 9. | 2.5 Методика обучения прыжков с места. | | 6 | | | Основная: 1-3 | Самостоятельное изучение литературы по баскетболу, анализ тренировок и соревновательных игр, ведение дневника игроком и его выводы по тем или иным позициям тренировок и участия в соревнованиях, разбор методических материалов по баскетболу. | Реферат, контрольные нормативы. |
| | Всего часов: | | 54 | | | | | |

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

СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

Спортивные секции. Баскетбол на 2 семестр

очная

форма обучения

| Вид работы | Объем дисциплины |
|---|------------------|
| 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 2 семестр

| № 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.) |
|----------|---------------------------------------|---|--------|----|----|--|---|--|
| | | ЛК | ПР/СЕМ | ЛР | СР | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 1. | 2.6 Методика обучения владения мячом. | | 8 | | | Основная: 1-3; дополнительная: 1,3. | Самостоятельное изучение литературы по баскетболу, анализ тренировок и соревновательных игр, ведение дневника игроком и его выводы по тем или иным позициям тренировок и участия в соревнованиях, разбор методических материалов по баскетболу. | Реферат, контрольные нормативы. |
| 2. | 2.7 Методика обучения ловли мяча. | | 8 | | | Основная: 1-3; | Самостоятельное изучение литературы по баскетболу, анализ тренировок и соревновательных игр, ведение дневника игроком и его выводы по тем или иным позициям тренировок и участия в соревнованиях, разбор методических материалов по баскетболу. | Реферат, контрольные нормативы. |
| 3. | 2.8 Методика обучения бросков. | | 8 | | | Основная: 1-3; | Самостоятельное изучение литературы по баскетболу, анализ тренировок и | Реферат, контрольные нормативы. |

| | | | | | | | | |
|----|--------------------------------------|--|---|--|--|--|---|---------------------------------|
| | | | | | | | соревновательных игр, ведение дневника игроком и его выводы по тем или иным позициям тренировок и участия в соревнованиях, разбор методических материалов по баскетболу. | |
| 4. | 2.9 Методика обучения передач. | | 6 | | | Основная: 1-3; дополнительная: 1,3. | Самостоятельное изучение литературы по баскетболу, анализ тренировок и соревновательных игр, ведение дневника игроком и его выводы по тем или иным позициям тренировок и участия в соревнованиях, разбор методических материалов по баскетболу. | Реферат, контрольные нормативы. |
| 5. | 2.10 Методика обучения ведения мяча. | | 6 | | | Основная: 1-3; | Самостоятельное изучение литературы по баскетболу, анализ тренировок и соревновательных игр, ведение дневника игроком и его выводы по тем или иным позициям тренировок и участия в соревнованиях, разбор методических материалов по баскетболу. | Реферат, контрольные нормативы. |
| 6. | 2.11 Методика обучения выбивания. | | 6 | | | Основная: 1-3; | Самостоятельное изучение литературы по баскетболу, анализ тренировок и соревновательных игр, ведение дневника игроком и его выводы по тем или | Реферат, контрольные нормативы. |

| | | | | | | | |
|----|------------------------------------|--|----|--|--|---|---------------------------------|
| | | | | | | иным позициям тренировок и участия в соревнованиях, разбор методических материалов по баскетболу. | |
| 7. | 2.12 Методика обучения вырывания. | | 6 | | | Основная: 1-3; Самостоятельное изучение литературы по баскетболу, анализ тренировок и соревновательных игр, ведение дневника игроком и его выводы по тем или иным позициям тренировок и участия в соревнованиях, разбор методических материалов по баскетболу. | Реферат, контрольные нормативы. |
| 8. | 2.13 Методика обучения перехватов. | | 6 | | | Основная: 1-3; Самостоятельное изучение литературы по баскетболу, анализ тренировок и соревновательных игр, ведение дневника игроком и его выводы по тем или иным позициям тренировок и участия в соревнованиях, разбор методических материалов по баскетболу. | Реферат, контрольные нормативы. |
| | Всего часов: | | 54 | | | | |

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

СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

Спортивные секции. Баскетбол на 2 семестр

заочная

форма обучения

| Вид работы | Объем дисциплины |
|---|------------------|
| Общая трудоемкость дисциплины (ЗЕТ / часов) | 54 |
| Учебных часов на контактную работу с преподавателем: | 4 |
| лекций | |
| практических/ семинарских | 4 |
| лабораторных | |
| других (групповая, индивидуальная консультация и иные виды учебной деятельности, предусматривающие работу обучающихся с преподавателем) (ФКР) | |
| Учебных часов на самостоятельную работу обучающихся (СР) | 50 |
| Учебных часов на подготовку к экзамену/зачету/дифференцированному зачету (Контроль) | |

Форма(ы) 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.) |
|----------|---------------------------------------|---|--------|----|----|--|---|--|
| | | ЛК | ПР/СЕМ | ЛР | СР | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 1. | 2.6 Методика обучения владения мячом. | | 2 | | 8 | Основная: 1-3; дополнительная: 1,3. | Самостоятельное изучение литературы по баскетболу, анализ тренировок и соревновательных игр, ведение дневника игроком и его выводы по тем или иным позициям тренировок и участия в соревнованиях, разбор методических материалов по баскетболу. | Реферат, контрольные нормативы. |
| 2. | 2.7 Методика обучения ловли мяча. | | 2 | | 8 | Основная: 1-3; | Самостоятельное изучение литературы по баскетболу, анализ тренировок и соревновательных игр, ведение дневника игроком и его выводы по тем или иным позициям тренировок и участия в соревнованиях, разбор методических материалов по баскетболу. | Реферат, контрольные нормативы. |
| 3. | 2.8 Методика обучения бросков. | | | | 6 | Основная: 1-3; | Самостоятельное изучение литературы по баскетболу, анализ тренировок и | Реферат, контрольные нормативы. |

| | | | | | | | | |
|----|--------------------------------------|--|--|--|---|--|---|---------------------------------|
| | | | | | | | соревновательных игр, ведение дневника игроком и его выводы по тем или иным позициям тренировок и участия в соревнованиях, разбор методических материалов по баскетболу. | |
| 4. | 2.9 Методика обучения передач. | | | | 6 | Основная: 1-3; дополнительная: 1,3. | Самостоятельное изучение литературы по баскетболу, анализ тренировок и соревновательных игр, ведение дневника игроком и его выводы по тем или иным позициям тренировок и участия в соревнованиях, разбор методических материалов по баскетболу. | Реферат, контрольные нормативы. |
| 5. | 2.10 Методика обучения ведения мяча. | | | | 6 | Основная: 1-3; | Самостоятельное изучение литературы по баскетболу, анализ тренировок и соревновательных игр, ведение дневника игроком и его выводы по тем или иным позициям тренировок и участия в соревнованиях, разбор методических материалов по баскетболу. | Реферат, контрольные нормативы. |
| 6. | 2.11 Методика обучения выбивания. | | | | 6 | Основная: 1-3; | Самостоятельное изучение литературы по баскетболу, анализ тренировок и соревновательных игр, ведение дневника игроком и его выводы по тем или | Реферат, контрольные нормативы. |

| | | | | | | | | |
|----|------------------------------------|--|---|--|----|----------------|---|---------------------------------|
| | | | | | | | иным позициям тренировок и участия в соревнованиях, разбор методических материалов по баскетболу. | |
| 7. | 2.12 Методика обучения вырывания. | | | | 6 | Основная: 1-3; | Самостоятельное изучение литературы по баскетболу, анализ тренировок и соревновательных игр, ведение дневника игроком и его выводы по тем или иным позициям тренировок и участия в соревнованиях, разбор методических материалов по баскетболу. | Реферат, контрольные нормативы. |
| 8. | 2.13 Методика обучения перехватов. | | | | 6 | Основная: 1-3; | Самостоятельное изучение литературы по баскетболу, анализ тренировок и соревновательных игр, ведение дневника игроком и его выводы по тем или иным позициям тренировок и участия в соревнованиях, разбор методических материалов по баскетболу. | Реферат, контрольные нормативы. |
| | Всего часов: | | 4 | | 50 | | | |

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

СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

Спортивные секции. Баскетбол на 3 семестр

очная

форма обучения

| Вид работы | Объем дисциплины |
|---|------------------|
| Общая трудоемкость дисциплины (ЗЕТ / часов) | 54 |
| Учебных часов на контактную работу с преподавателем: | 36 |
| лекций | |
| практических/ семинарских | 36 |
| лабораторных | |
| других (групповая, индивидуальная консультация и иные виды учебной деятельности, предусматривающие работу обучающихся с преподавателем) (ФКР) | |
| Учебных часов на самостоятельную работу обучающихся (СР) | 18 |
| Учебных часов на подготовку к экзамену/зачету/дифференцированному зачету (Контроль) | |

Форма(ы) 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.) |
|----------|--|--|--------|----|----|--|---|---|
| | | ЛК | ПР/СЕМ | ЛР | СР | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 1. | 2.14 Групповые действия в нападении и защите: овладение и совершенствование. | | 10 | | 4 | Основная: 1-3; дополнительная: 1,3. | Самостоятельное изучение литературы по баскетболу, анализ тренировок и соревновательных игр, ведение дневника игроком и его выводы по тем или иным позициям тренировок и участия в соревнованиях, разбор методических материалов по баскетболу. | Реферат, контрольные нормативы. |
| 2. | 2.15 Командные действия в нападении и защите: овладение и совершенствование. | | 10 | | 4 | Основная: 1-3; | Самостоятельное изучение литературы по баскетболу, анализ тренировок и соревновательных игр, ведение дневника игроком и его выводы по тем или иным позициям тренировок и участия в соревнованиях, разбор методических материалов по баскетболу. | Реферат, контрольные нормативы. |
| 3. | 2.16 Двусторонняя учебная игра. | | 8 | | 4 | Основная: 1-3; | Самостоятельное изучение литературы по баскетболу, анализ тренировок и | Реферат, контрольные нормативы. |

| | | | | | | | | |
|----|---|--|----|--|----|--|---|---------------------------------------|
| | | | | | | | соревновательных игр, ведение дневника игроком и его выводы по тем или иным позициям тренировок и участия в соревнованиях, разбор методических материалов по баскетболу. | |
| 4. | 2.17 Личная и зонная защита. Противодействия защите. | | 8 | | 6 | Основная: 1-3; дополнительная: 1,3. | Самостоятельное изучение литературы по баскетболу, анализ тренировок и соревновательных игр, ведение дневника игроком и его выводы по тем или иным позициям тренировок и участия в соревнованиях, разбор методических материалов по баскетболу. | Реферат, контрольные нормативы. |
| | Всего часов: | | 36 | | 18 | | | |

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

СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

Спортивные секции. Баскетбол на 3 семестр

заочная

форма обучения

| Вид работы | Объем дисциплины |
|---|-------------------------|
| Общая трудоемкость дисциплины (ЗЕТ / часов) | 54 |
| Учебных часов на контактную работу с преподавателем: | 4.2 |
| лекций | |
| практических/ семинарских | 4 |
| лабораторных | |
| других (групповая, индивидуальная консультация и иные виды учебной деятельности, предусматривающие работу обучающихся с преподавателем) (ФКР) | 0.2 |
| Учебных часов на самостоятельную работу обучающихся (СР) | 46 |
| Учебных часов на подготовку к экзамену/зачету/дифференцированному зачету (Контроль) | 4 |

Форма(ы) контроля:
зачет

| № п/п | Тема и содержание | Форма изучения материалов: лекции, практические занятия, семинарские занятия, лабораторные работы, самостоятельная работа и трудоемкость (в часах) | | | | 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. | 2.14 Групповые действия в нападении и защите: овладение и совершенствование. | | 2 | | 12 | Основная: 1-3; дополнительная: 1,3. | Самостоятельное изучение литературы по баскетболу, анализ тренировок и соревновательных игр, ведение дневника игроком и его выводы по тем или иным позициям тренировок и участия в соревнованиях, разбор методических материалов по баскетболу. | Реферат, контрольные нормативы. |
| 2. | 2.15 Командные действия в нападении и защите: овладение и совершенствование. | | 2 | | 12 | Основная: 1-3; | Самостоятельное изучение литературы по баскетболу, анализ тренировок и соревновательных игр, ведение дневника игроком и его выводы по тем или иным позициям тренировок и участия в соревнованиях, разбор методических материалов по баскетболу. | Реферат, контрольные нормативы. |
| 3. | 2.16 Двусторонняя учебная игра. | | | | 12 | Основная: 1-3; | Самостоятельное изучение литературы по баскетболу, анализ тренировок и | Реферат, контрольные нормативы. |

| | | | | | | | | |
|----|---|--|---|--|----|--|---|---------------------------------------|
| | | | | | | | соревновательных игр, ведение дневника игроком и его выводы по тем или иным позициям тренировок и участия в соревнованиях, разбор методических материалов по баскетболу. | |
| 4. | 2.17 Личная и зонная защита. Противодействия защите. | | | | 10 | Основная: 1-3; дополнительная: 1,3. | Самостоятельное изучение литературы по баскетболу, анализ тренировок и соревновательных игр, ведение дневника игроком и его выводы по тем или иным позициям тренировок и участия в соревнованиях, разбор методических материалов по баскетболу. | Реферат, контрольные нормативы. |
| | Всего часов: | | 4 | | 46 | | | |

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

СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

Спортивные секции. Баскетбол на 4 семестр

очная

форма обучения

| Вид работы | Объем дисциплины |
|---|------------------|
| Общая трудоемкость дисциплины (ЗЕТ / часов) | 54 |
| Учебных часов на контактную работу с преподавателем: | 32,2 |
| лекций | |
| практических/ семинарских | 32 |
| 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) | 21,8 |
| Учебных часов на подготовку к экзамену/зачету/дифференцированному зачету (Контроль) | |

Форма(ы) контроля:

зачет 4 семестр

| № 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.) |
|----------|--------------------------------------|---|--------|----|----|---|--|--|
| | | ЛК | ПР/СЕМ | ЛР | СР | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 1. | 2.18 Игровая подготовка. | | 16 | | 12 | Основная: 1-3; | Самостоятельное изучение литературы по баскетболу, анализ тренировок и соревновательных игр, ведение дневника игроком и его выводы по тем или иным позициям тренировок и участия в соревнованиях, разбор методических материалов по баскетболу. | Реферат, контрольные нормативы. |
| 2. | 2.19 Соревновательная подготовка. | | 16 | | 10 | Основная: 1-3; | Самостоятельное изучение литературы по баскетболу, анализ тренировок и соревновательных игр, ведение дневника игроком и его выводы по тем или иным позициям тренировок и участия в соревнованиях, разбор методических материалов по баскетболу. | Реферат, контрольные нормативы. |
| | Всего часов: | | 32 | | 22 | | | |

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

СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

Спортивные секции. Баскетбол на 5 семестр

очная

форма обучения

| Вид работы | Объем дисциплины |
|---|------------------|
| Общая трудоемкость дисциплины (ЗЕТ / часов) | 54 |
| Учебных часов на контактную работу с преподавателем: | 36,2 |
| лекций | |
| практических/ семинарских | 36 |
| 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) | 17,8 |
| Учебных часов на подготовку к экзамену/зачету/дифференцированному зачету (Контроль) | |

Форма(ы) контроля:

зачет 5 семестр

| № 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.) |
|----------|--|---|--------|----|----|--|---|--|
| | | ЛК | ПР/СЕМ | ЛР | СР | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 1. | 2.20 Тренировочные занятия. | | 18 | | 10 | Основная: 1-3; | Самостоятельное изучение литературы по баскетболу, анализ тренировок и соревновательных игр, ведение дневника игроком и его выводы по тем или иным позициям тренировок и участия в соревнованиях, разбор методических материалов по баскетболу. | Реферат, контрольные нормативы. |
| 2. | 2.21 Тренировочные упражнения с мячом. | | 18 | | 8 | Основная: 1-3; | Самостоятельное изучение литературы по баскетболу, анализ тренировок и соревновательных игр, ведение дневника игроком и его выводы по тем или иным позициям тренировок и участия в соревнованиях, разбор методических материалов по баскетболу. | Реферат, контрольные нормативы. |
| | Всего часов: | | 36 | | 18 | | | |

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

СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

Спортивные секции. Баскетбол на 6 семестр

очная

форма обучения

| Вид работы | Объем дисциплины |
|---|------------------|
| Общая трудоемкость дисциплины (ЗЕТ / часов) | 58 |
| Учебных часов на контактную работу с преподавателем: | 32,2 |
| лекций | |
| практических/ семинарских | 32 |
| 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) | 25,8 |
| Учебных часов на подготовку к экзамену/зачету/дифференцированному зачету (Контроль) | |

Форма(ы) контроля:

зачет 6 семестр

| № 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.) |
|----------|--|---|--------|----|----|--|---|--|
| | | ЛК | ПР/СЕМ | ЛР | СР | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 1. | Раздел 3. Физическая подготовка | | | | | | | |
| 2. | 3.1 Развитие скоростных качеств, быстроты ответных действий. | | 10 | | 10 | Основная: 1-3; | Самостоятельное изучение литературы по баскетболу, анализ тренировок и соревновательных игр, ведение дневника игроком и его выводы по тем или иным позициям тренировок и участия в соревнованиях, разбор методических материалов по баскетболу. | Реферат, контрольные нормативы. |
| 3. | 3.2 Упражнения для развития общих физических качеств. | | 10 | | 8 | Основная: 1-3; дополнительная: 1,3. | Самостоятельное изучение литературы по баскетболу, анализ тренировок и соревновательных игр, ведение дневника игроком и его выводы по тем или иным позициям тренировок и участия в соревнованиях, разбор методических материалов по баскетболу. | Реферат, контрольные нормативы. |

| | | | | | | | | |
|----|---|--|----|--|----|---------------|---|---------------------------------|
| 4. | 3.3 Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приемов игры. | | 12 | | 8 | Основная:1-3; | Самостоятельное изучение литературы по баскетболу, анализ тренировок и соревновательных игр, ведение дневника игроком и его выводы по тем или иным позициям тренировок и участия в соревнованиях, разбор методических материалов по баскетболу. | Реферат, контрольные нормативы. |
| | Всего часов: | | 32 | | 26 | | | |

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

СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

Спортивные секции. Волейбол на 1 семестр

очная

форма обучения

| Вид работы | Объем дисциплины |
|---|------------------|
| 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:

| № 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.) |
|----------|---|---|--------|----|----|--|---|---|
| | | Л К | ПР/СЕМ | ЛР | СР | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 1. | Раздел 1: Теоретическая подготовка. | | | | | | | |
| 2. | 1.1 Техника игры. Основные условия эффективного решения двигательных задач волейболистов: атакующие удары; прыжки; стойки и перемещения, остановки. | | 8 | | | Основная: 1-3 | Самостоятельное изучение литературы по волейболу, анализ тренировок и соревновательных игр, ведение дневника игроком и его выводы по тем или иным позициям тренировок и участия в соревнованиях, разбор методических материалов по волейболу. | Индивидуальный, групповой опрос, реферат. |
| 3. | 1.2 Общая характеристика игровой деятельности: передачи мяча; нижние передачи; верхние передачи; блокирование; игра в защите в поле и | | 8 | | | Основная: 1-3 | Самостоятельное изучение литературы по волейболу, анализ тренировок и соревновательных игр, ведение дневника игроком и его выводы по тем или иным позициям тренировок и участия в соревнованиях, разбор методических материалов по | Индивидуальный, групповой опрос, реферат. |

| | | | | | | | | |
|----|--|--|---|--|--|---|---|---------------------------------|
| | страховка. | | | | | | волейболу. | |
| 4. | Раздел 2: Методика начального обучения технико-тактическим действиям. | | | | | | | |
| 5. | 2.1 Методика обучения стойкам. | | 8 | | | Основная: 1-3; дополнительная: 1,3. | Самостоятельное изучение литературы по волейболу, анализ тренировок и соревновательных игр, ведение дневника игроком и его выводы по тем или иным позициям тренировок и участия в соревнованиях, разбор методических материалов по волейболу. | Реферат, контрольные нормативы. |
| 6. | 2.2 Методика обучения перемещениям и остановкам. | | 8 | | | Основная: 1-3 | Самостоятельное изучение литературы по волейболу, анализ тренировок и соревновательных игр, ведение дневника игроком и его выводы по тем или иным позициям тренировок и участия в соревнованиях, разбор методических материалов по волейболу. | Реферат, контрольные нормативы. |
| 7. | 2.3 Методика обучения прыжкам. | | 8 | | | Основная: 1-3; дополнительная: 1,3. | Самостоятельное изучение литературы по волейболу, анализ тренировок и соревновательных игр, ведение дневника игроком и его выводы по тем или иным позициям тренировок и участия | Реферат, контрольные нормативы. |

| | | | | | | | | |
|----|---|--|----|--|--|---------------|---|---------------------------------|
| | | | | | | | в соревнованиях, разбор методических материалов по волейболу. | |
| 8. | 2.4 Методика обучения передачам снизу. | | 8 | | | | Самостоятельное изучение литературы по волейболу, анализ тренировок и соревновательных игр, ведение дневника игроком и его выводы по тем или иным позициям тренировок и участия в соревнованиях, разбор методических материалов по волейболу. | Реферат, контрольные нормативы. |
| 9. | 2.5 Методика обучения передачам сверху. | | 6 | | | Основная: 1-3 | Самостоятельное изучение литературы по волейболу, анализ тренировок и соревновательных игр, ведение дневника игроком и его выводы по тем или иным позициям тренировок и участия в соревнованиях, разбор методических материалов по волейболу. | Реферат, контрольные нормативы. |
| | Всего часов: | | 54 | | | | | |

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

СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

Спортивные секции. Волейбол на 2 семестр

очная

форма обучения

| Вид работы | Объем дисциплины |
|---|-------------------------|
| 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 2 семестр

| № 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.) |
|-------|--|---|--------|----|----|---|---|--|
| | | ЛК | ПР/СЕМ | ЛР | СР | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 1. | 2.6 Групповые взаимодействия на площадке. | | 12 | | | Основная: 1-3; дополнительная: 1,3. | Самостоятельное изучение литературы по волейболу, анализ тренировок и соревновательных игр, ведение дневника игроком и его выводы по тем или иным позициям тренировок и участия в соревнованиях, разбор методических материалов по волейболу. | Реферат, контрольные нормативы. |
| 2. | 2.7 Командные действия в нападении и защите. | | 12 | | | Основная: 1-3; | Самостоятельное изучение литературы по волейболу, анализ тренировок и соревновательных игр, ведение дневника игроком и его выводы по тем или иным позициям тренировок и участия в соревнованиях, разбор методических материалов по волейболу. | Реферат, контрольные нормативы. |
| 3. | 2.8 Тактика игры. Двусторонняя учебная игра. | | 10 | | | Основная: 1-3; | Самостоятельное изучение литературы по волейболу, анализ тренировок и | Реферат, контрольные нормативы. |

| | | | | | | | | |
|---------------------|---|--|----|--|--|--|---|---------------------------------|
| | | | | | | | соревновательных игр, ведение дневника игроком и его выводы по тем или иным позициям тренировок и участия в соревнованиях, разбор методических материалов по волейболу. | |
| 4. | 2.9 Методика обучения подачам. | | 10 | | | Основная: 1-3; дополнительная: 1,3. | Самостоятельное изучение литературы по волейболу, анализ тренировок и соревновательных игр, ведение дневника игроком и его выводы по тем или иным позициям тренировок и участия в соревнованиях, разбор методических материалов по волейболу. | Реферат, контрольные нормативы. |
| 5. | 2.10 Методика обучения атакующим приемам. | | 10 | | | Основная: 1-3; | Самостоятельное изучение литературы по волейболу, анализ тренировок и соревновательных игр, ведение дневника игроком и его выводы по тем или иным позициям тренировок и участия в соревнованиях, разбор методических материалов по волейболу. | Реферат, контрольные нормативы. |
| Всего часов: | | | 54 | | | | | |

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

СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

Спортивные секции. Волейбол на 2 семестр

заочная

форма обучения

| Вид работы | Объем дисциплины |
|---|------------------|
| Общая трудоемкость дисциплины (ЗЕТ / часов) | 54 |
| Учебных часов на контактную работу с преподавателем: | 4 |
| лекций | |
| практических/ семинарских | 4 |
| лабораторных | |
| других (групповая, индивидуальная консультация и иные виды учебной деятельности, предусматривающие работу обучающихся с преподавателем) (ФКР) | |
| Учебных часов на самостоятельную работу обучающихся (СР) | 50 |
| Учебных часов на подготовку к экзамену/зачету/дифференцированному зачету (Контроль) | |

Форма(ы) 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.) |
|----------|--|---|--------|----|----|---|---|--|
| | | ЛК | ПР/СЕМ | ЛР | СР | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 1. | 2.6 Групповые взаимодействия на площадке. | | 2 | | 10 | Основная: 1-3; дополнительная: 1,3. | Самостоятельное изучение литературы по волейболу, анализ тренировок и соревновательных игр, ведение дневника игроком и его выводы по тем или иным позициям тренировок и участия в соревнованиях, разбор методических материалов по волейболу. | Реферат, контрольные нормативы. |
| 2. | 2.7 Командные действия в нападении и защите. | | 2 | | 10 | Основная: 1-3; | Самостоятельное изучение литературы по волейболу, анализ тренировок и соревновательных игр, ведение дневника игроком и его выводы по тем или иным позициям тренировок и участия в соревнованиях, разбор методических материалов по волейболу. | Реферат, контрольные нормативы. |
| 3. | 2.8 Тактика игры. Двусторонняя учебная игра. | | | | 10 | Основная: 1-3; | Самостоятельное изучение литературы по волейболу, анализ тренировок и соревновательных игр, | Реферат, контрольные нормативы. |

| | | | | | | | | |
|----|---|--|---|--|----|--|---|---------------------------------|
| | | | | | | | ведение дневника игроком и его выводы по тем или иным позициям тренировок и участия в соревнованиях, разбор методических материалов по волейболу. | |
| 4. | 2.9 Методика обучения подачам. | | | | 10 | Основная: 1-3; дополнительная: 1,3. | Самостоятельное изучение литературы по волейболу, анализ тренировок и соревновательных игр, ведение дневника игроком и его выводы по тем или иным позициям тренировок и участия в соревнованиях, разбор методических материалов по волейболу. | Реферат, контрольные нормативы. |
| 5. | 2.10 Методика обучения атакующим приемам. | | | | 10 | Основная: 1-3; | Самостоятельное изучение литературы по волейболу, анализ тренировок и соревновательных игр, ведение дневника игроком и его выводы по тем или иным позициям тренировок и участия в соревнованиях, разбор методических материалов по волейболу. | Реферат, контрольные нормативы. |
| | Всего часов: | | 4 | | 50 | | | |

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

СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

Спортивные секции. Волейбол на 3 семестр

очная

форма обучения

| Вид работы | Объем дисциплины |
|---|-------------------------|
| Общая трудоемкость дисциплины (ЗЕТ / часов) | 54 |
| Учебных часов на контактную работу с преподавателем: | 36 |
| лекций | |
| практических/ семинарских | 36 |
| лабораторных | |
| других (групповая, индивидуальная консультация и иные виды учебной деятельности, предусматривающие работу обучающихся с преподавателем) (ФКР) | |
| Учебных часов на самостоятельную работу обучающихся (СР) | 18 |
| Учебных часов на подготовку к экзамену/зачету/дифференцированному зачету (Контроль) | |

Форма(ы) контроля:

зачет 3 семестр

| № 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.) |
|----------|---|--|--------|----|----|--|---|---|
| | | ЛК | ПР/СЕМ | ЛР | СР | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 1. | 2.11 Методика обучения приемам игры в защите. | | 8 | | 4 | Основная: 1-3; дополнительная: 1,3. | Самостоятельное изучение литературы по волейболу, анализ тренировок и соревновательных игр, ведение дневника игроком и его выводы по тем или иным позициям тренировок и участия в соревнованиях, разбор методических материалов по волейболу. | Реферат, контрольные нормативы. |
| 2. | 2.12 Методика обучения блокированию. | | 8 | | 4 | Основная: 1-3; | Самостоятельное изучение литературы по волейболу, анализ тренировок и соревновательных игр, ведение дневника игроком и его выводы по тем или иным позициям тренировок и участия в соревнованиях, разбор методических материалов по волейболу. | Реферат, контрольные нормативы. |

| | | | | | | | | |
|----|---|--|----|--|----|--|---|---------------------------------|
| 3. | 2.13 Методика обучения приему подач. | | 10 | | 4 | Основная: 1-3; | Самостоятельное изучение литературы по волейболу, анализ тренировок и соревновательных игр, ведение дневника игроком и его выводы по тем или иным позициям тренировок и участия в соревнованиях, разбор методических материалов по волейболу. | Реферат, контрольные нормативы. |
| 4. | 2.14 Игровые и соревновательные упражнения по ФП. | | 10 | | 6 | Основная: 1-3; дополнительная: 1,3. | Самостоятельное изучение литературы по волейболу, анализ тренировок и соревновательных игр, ведение дневника игроком и его выводы по тем или иным позициям тренировок и участия в соревнованиях, разбор методических материалов по волейболу. | Реферат, контрольные нормативы. |
| | Всего часов: | | 36 | | 18 | | | |

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

СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

Спортивные секции. Волейбол на 3 семестр

заочная

форма обучения

| Вид работы | Объем дисциплины |
|---|-------------------------|
| Общая трудоемкость дисциплины (ЗЕТ / часов) | 54 |
| Учебных часов на контактную работу с преподавателем: | 4.2 |
| лекций | |
| практических/ семинарских | 4 |
| лабораторных | |
| других (групповая, индивидуальная консультация и иные виды учебной деятельности, предусматривающие работу обучающихся с преподавателем) (ФКР) | 0.2 |
| Учебных часов на самостоятельную работу обучающихся (СР) | 46 |
| Учебных часов на подготовку к экзамену/зачету/дифференцированному зачету (Контроль) | 4 |

Форма(ы) контроля:

зачет 3 семестр

| № 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.) |
|----------|---|--|--------|----|----|--|---|---|
| | | ЛК | ПР/СЕМ | ЛР | СР | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 1. | 2.11 Методика обучения приемам игры в защите. | | 2 | | 12 | Основная: 1-3; дополнительная: 1,3. | Самостоятельное изучение литературы по волейболу, анализ тренировок и соревновательных игр, ведение дневника игроком и его выводы по тем или иным позициям тренировок и участия в соревнованиях, разбор методических материалов по волейболу. | Реферат, контрольные нормативы. |
| 2. | 2.12 Методика обучения блокированию. | | 2 | | 12 | Основная: 1-3; | Самостоятельное изучение литературы по волейболу, анализ тренировок и соревновательных игр, ведение дневника игроком и его выводы по тем или иным позициям тренировок и участия в соревнованиях, разбор методических материалов по волейболу. | Реферат, контрольные нормативы. |

| | | | | | | | | |
|----|---|--|---|--|----|--|---|---------------------------------|
| 3. | 2.13 Методика обучения приему подач. | | | | 12 | Основная: 1-3; | Самостоятельное изучение литературы по волейболу, анализ тренировок и соревновательных игр, ведение дневника игроком и его выводы по тем или иным позициям тренировок и участия в соревнованиях, разбор методических материалов по волейболу. | Реферат, контрольные нормативы. |
| 4. | 2.14 Игровые и соревновательные упражнения по ФП. | | | | 10 | Основная: 1-3; дополнительная: 1,3. | Самостоятельное изучение литературы по волейболу, анализ тренировок и соревновательных игр, ведение дневника игроком и его выводы по тем или иным позициям тренировок и участия в соревнованиях, разбор методических материалов по волейболу. | Реферат, контрольные нормативы. |
| | Всего часов: | | 4 | | 46 | | | |

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

СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

Спортивные секции. Волейбол на 4 семестр

очная

форма обучения

| Вид работы | Объем дисциплины |
|---|-------------------------|
| Общая трудоемкость дисциплины (ЗЕТ / часов) | 54 |
| Учебных часов на контактную работу с преподавателем: | 32,2 |
| лекций | |
| практических/ семинарских | 32 |
| 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) | 21,8 |
| Учебных часов на подготовку к экзамену/зачету/дифференцированному зачету (Контроль) | |

Форма(ы) контроля:

зачет 4 семестр

| № 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.) |
|----------|--------------------------------------|---|--------|----|----|---|--|--|
| | | ЛК | ПР/СЕМ | ЛР | СР | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 1. | 2.15 Игровая подготовка. | | 16 | | 12 | Основная: 1-3; | Самостоятельное изучение литературы по волейболу, анализ тренировок и соревновательных игр, ведение дневника игроком и его выводы по тем или иным позициям тренировок и участия в соревнованиях, разбор методических материалов по волейболу. | Реферат, контрольные нормативы. |
| 2. | 2.16 Соревновательная подготовка. | | 16 | | 10 | Основная: 1-3; | Самостоятельное изучение литературы по волейболу, анализ тренировок и соревновательных игр, ведение дневника игроком и его выводы по тем или иным позициям тренировок и участия в соревнованиях, разбор методических материалов по волейболу. | Реферат, контрольные нормативы. |
| | Всего часов: | | 32 | | 22 | | | |

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

СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

Спортивные секции. Волейбол на 5 семестр

очная

форма обучения

| Вид работы | Объем дисциплины |
|---|-------------------------|
| Общая трудоемкость дисциплины (ЗЕТ / часов) | 54 |
| Учебных часов на контактную работу с преподавателем: | 36,2 |
| лекций | |
| практических/ семинарских | 36 |
| 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) | 17,8 |
| Учебных часов на подготовку к экзамену/зачету/дифференцированному зачету (Контроль) | |

Форма(ы) контроля:

зачет 5 семестр

| № 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.) |
|----------|--|---|--------|----|----|--|---|---|
| | | ЛК | ПР/СЕМ | ЛР | СР | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 1. | 2.17 Тренировочные занятия. | | 18 | | 10 | Основная: 1-3; | Самостоятельное изучение литературы по волейболу, анализ тренировок и соревновательных игр, ведение дневника игроком и его выводы по тем или иным позициям тренировок и участия в соревнованиях, разбор методических материалов по волейболу. | Реферат, контрольные нормативы. |
| 2. | 2.18 Тренировочные упражнения с мячом. | | 18 | | 8 | Основная: 1-3; | Самостоятельное изучение литературы по волейболу, анализ тренировок и соревновательных игр, ведение дневника игроком и его выводы по тем или иным позициям тренировок и участия в соревнованиях, разбор методических материалов по волейболу. | Реферат, контрольные нормативы. |
| | Всего часов: | | 36 | | 18 | | | |

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

СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

Спортивные секции. Волейбол на 6 семестр

очная

форма обучения

| Вид работы | Объем дисциплины |
|---|-------------------------|
| Общая трудоемкость дисциплины (ЗЕТ / часов) | 58 |
| Учебных часов на контактную работу с преподавателем: | 32,2 |
| лекций | |
| практических/ семинарских | 32 |
| 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) | 25,8 |
| Учебных часов на подготовку к экзамену/зачету/дифференцированному зачету (Контроль) | |

Форма(ы) контроля:

зачет 6 семестр

| № 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.) |
|----------|--|---|--------|----|----|--|---|--|
| | | ЛК | ПР/СЕМ | ЛР | СР | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 1. | Раздел 3. Физическая подготовка | | | | | | | |
| 2. | 3.1 Развитие скоростных качеств, быстроты ответных действий. | | 10 | | 8 | Основная: 1-3; | Самостоятельное изучение литературы по волейболу, анализ тренировок и соревновательных игр, ведение дневника игроком и его выводы по тем или иным позициям тренировок и участия в соревнованиях, разбор методических материалов по волейболу. | Реферат, контрольные нормативы. |
| 3. | 3.2 Упражнения для развития прыгучести. | | 10 | | 8 | Основная: 1-3; дополнительная: 1,3. | Самостоятельное изучение литературы по волейболу, анализ тренировок и соревновательных игр, ведение дневника игроком и его выводы по тем или иным позициям тренировок и участия в соревнованиях, разбор методических материалов по волейболу. | Реферат, контрольные нормативы. |

| | | | | | | | | |
|----|---|--|----|--|----|----------------|---|---------------------------------|
| 4. | 3.3 Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приемов игры. | | 12 | | 6 | Основная: 1-3; | Самостоятельное изучение литературы по волейболу, анализ тренировок и соревновательных игр, ведение дневника игроком и его выводы по тем или иным позициям тренировок и участия в соревнованиях, разбор методических материалов по волейболу. | Реферат, контрольные нормативы. |
| | Всего часов: | | 32 | | 26 | | | |

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

СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

Спортивные секции. Мини-футбол на 1 семестр

очная

форма обучения

Рабочую программу осуществляют:

Лекции: не предусмотрены

Практические занятия: доцент Линтварёв А.Л.; доцент Кудашев Р.К.; ст. преподаватель Гарифуллин Р.Р.; ст. преподаватель Перов А.Н.;

| Вид работы | Объем дисциплины |
|---|------------------|
| 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:

| № 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.) |
|----------|--|---|--------|----|----|---|---|--|
| | | ЛК | ПР/СЕМ | ЛР | СР | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 1. | <p>Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания.</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> | | 28 | | | Основная: 1-3 | Самостоятельное изучение литературы по мини-футболу, анализ тренировок и соревновательных игр, ведение дневника игроком и его выводы по тем или иным позициям тренировок и участия в соревнованиях, разбор методических материалов по мини-футболу. | Индивидуальный, групповой опрос, реферат. |

| | | | | | | | | |
|----|---|--|----|--|--|---------------|---|---|
| | средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте. Формы занятий физическими упражнениями. | | | | | | | |
| 2. | Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов Личная и социально-экономическая необходимость специальной психофизической подготовки человека к труду. Определение понятия ППФП, ее цели, задачи, средства. Место ППФП в системе физического воспитания студентов. Факторы, определяющие конкретное содержание ППФП. Методика подбора средств ППФП. Организация, формы и средства ППФП студентов в вузе. Контроль за эффективностью профессионально-прикладной физической подготовленности студентов | | 26 | | | Основная: 1-3 | Самостоятельное изучение литературы по мини-футболу, анализ тренировок и соревновательных игр, ведение дневника игроком и его выводы по тем или иным позициям тренировок и участия в соревнованиях, разбор методических материалов по мини-футболу. | Индивидуальный, групповой опрос, реферат. |
| | Всего часов: | | 54 | | | | | |

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

СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

Спортивные секции. Мини-футбол на 2 семестр

очная

форма обучения

| Вид работы | Объем дисциплины |
|---|------------------|
| 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 2 семестр

| № 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.) |
|----------|---|---|--------|----|----|--|---|--|
| | | ЛК | ПР/СЕМ | ЛР | СР | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 1. | <p>Развитие мини-футбола в России и за рубежом. Развитие мини-футбола в России. Популярность мини-футбола . Физическая подготовка мини-футболистов . Характеристика основных физических качеств мини-футболистов , связь физической подготовки с особенностями в современной игре. Специальная физическая подготовка. Особенности воспитания физических качеств на начальном этапе.</p> | | 28 | | | Основная: 1-3 | Самостоятельное изучение литературы по мини-футболу, анализ тренировок и соревновательных игр, ведение дневника игроком и его выводы по тем или иным позициям тренировок и участия в соревнованиях, разбор методических материалов по мини-футболу. | 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>Сведения о строениях и функциях организма человека.</p> <p>Сведения о строении и функциях организма человека. Краткие сведения о строении и функциях организма</p> | | 26 | | | Основная:1-3 | <p>Самостоятельное изучение литературы по мини-футболу, анализ тренировок и соревновательных игр, ведение дневника игроком и его выводы по тем или иным позициям</p> | <p>Реферат, контрольные нормативы.</p> |

| | | | | | | | |
|---|--|--|-----------|--|--|--|--|
| <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> | | | | | | <p>тренировок и участия в соревнованиях, разбор методических материалов по мини-футболу.</p> | |
| <p>Всего часов:</p> | | | <p>54</p> | | | | |

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

СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

Спортивные секции. Мини-футбол на 2 семестр

заочная

форма обучения

| Вид работы | Объем дисциплины |
|---|-------------------------|
| Общая трудоемкость дисциплины (ЗЕТ / часов) | 54 |
| Учебных часов на контактную работу с преподавателем: | 4 |
| лекций | |
| практических/ семинарских | 4 |
| лабораторных | |
| других (групповая, индивидуальная консультация и иные виды учебной деятельности, предусматривающие работу обучающихся с преподавателем) (ФКР) | |
| Учебных часов на самостоятельную работу обучающихся (СР) | 50 |
| Учебных часов на подготовку к экзамену/зачету/дифференцированному зачету (Контроль) | |

Форма(ы) 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.) |
|----------|--|---|--------|----|----|--|---|--|
| | | ЛК | ПР/СЕМ | ЛР | СР | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 1. | <p>Развитие мини-футбола в России и за рубежом. Развитие мини-футбола в России. Популярность мини-футбола . Физическая подготовка мини-футболистов . Характеристика основных физических качеств мини-футболистов , связь физической подготовки с особенностями в современной игре. Специальная физическая подготовка. Особенности воспитания физических качеств на начальном этапе.</p> | | 2 | | 26 | Основная: 1-3 | Самостоятельное изучение литературы по мини-футболу, анализ тренировок и соревновательных игр, ведение дневника игроком и его выводы по тем или иным позициям тренировок и участия в соревнованиях, разбор методических материалов по мини-футболу. | 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>Сведения о строениях и функциях организма человека.</p> <p>Сведения о строении и функциях организма человека. Краткие сведения о строении и функциях организма</p> | | 2 | | 24 | Основная:1-3 | <p>Самостоятельное изучение литературы по мини-футболу, анализ тренировок и соревновательных игр, ведение дневника игроком и его выводы по тем или иным позициям</p> | <p>Реферат, контрольные нормативы.</p> |

| | | | | | | | | |
|--|---|--|---|--|----|--|--|--|
| | <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> | | | | | | <p>тренировок и участия в соревнованиях, разбор методических материалов по мини-футболу.</p> | |
| | Всего часов: | | 4 | | 50 | | | |

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

СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

Спортивные секции. Мини-футбол на 3 семестр

очная

форма обучения

| Вид работы | Объем дисциплины |
|---|------------------|
| Общая трудоемкость дисциплины (ЗЕТ / часов) | 54 |
| Учебных часов на контактную работу с преподавателем: | 36 |
| лекций | |
| практических/ семинарских | 36 |
| лабораторных | |
| других (групповая, индивидуальная консультация и иные виды учебной деятельности, предусматривающие работу обучающихся с преподавателем) (ФКР) | |
| Учебных часов на самостоятельную работу обучающихся (СР) | 18 |
| Учебных часов на подготовку к экзамену/зачету/дифференцированному зачету (Контроль) | |

Форма(ы) 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.) |
|----------|---|---|--------|----|----|---|---|--|
| | | ЛК | ПР/СЕМ | ЛР | СР | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 1. | <p>Гигиена. Закаливание. Режим питания спортсмена. 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. Гигиенические основы для юного спортсмена: спортивная одежда, обувь, индивидуальные средства защиты, личные предметы утреннего туалета.</p> | | 18 | | 10 | Основная: 1-3 | Самостоятельное изучение литературы по мини-футболу, анализ тренировок и соревновательных игр, ведение дневника игроком и его выводы по тем или иным позициям тренировок и участия в соревнованиях, разбор методических материалов по мини-футболу. | Реферат, контрольные 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. | Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой помощи. 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, | | 18 | | 8 | Основная: 1-3 | Самостоятельное изучение литературы по мини-футболу, анализ тренировок и соревновательных игр, ведение дневника игроком и его выводы по тем или иным позициям тренировок и участия в соревнованиях, разбор методических материалов по мини-футболу. | Реферат, контрольные нормативы. |

| | | | | | | | | |
|--|---|--|----|--|----|--|--|--|
| | растирание, разминание, поколачивание, потряхивание). Отличие массажа до, во время и после тренировки и соревнований. Противопоказания к массажу. | | | | | | | |
| | Всего часов: | | 36 | | 18 | | | |

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

СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

Спортивные секции. Мини-футбол на 3 семестр
заочная
форма обучения

| Вид работы | Объем дисциплины |
|---|------------------|
| Общая трудоемкость дисциплины (ЗЕТ / часов) | 54 |
| Учебных часов на контактную работу с преподавателем: | 4.2 |
| лекций | |
| практических/ семинарских | 4 |
| лабораторных | |
| других (групповая, индивидуальная консультация и иные виды учебной деятельности, предусматривающие работу обучающихся с преподавателем) (ФКР) | 0.2 |
| Учебных часов на самостоятельную работу обучающихся (СР) | 45.8 |
| Учебных часов на подготовку к экзамену/зачету/дифференцированному зачету (Контроль) | 4 |

Форма(ы) контроля:

зачет

| № п/п | Тема и содержание | Форма изучения материалов: лекции, практические занятия, семинарские занятия, лабораторные работы, самостоятельная работа и трудоемкость (в часах) | | | | 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. | <p>Гигиена. Закаливание. Режим питания спортсмена. 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. Гигиенические основы для юного спортсмена: спортивная одежда, обувь, индивидуальные средства защиты, личные предметы утреннего туалета.</p> | | 2 | | 24 | Основная: 1-3 | Самостоятельное изучение литературы по мини-футболу, анализ тренировок и соревновательных игр, ведение дневника игроком и его выводы по тем или иным позициям тренировок и участия в соревнованиях, разбор методических материалов по мини-футболу. | Реферат, контрольные 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. | Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой помощи. 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, | | 2 | | 22 | Основная: 1-3 | Самостоятельное изучение литературы по мини-футболу, анализ тренировок и соревновательных игр, ведение дневника игроком и его выводы по тем или иным позициям тренировок и участия в соревнованиях, разбор методических материалов по мини-футболу. | Реферат, контрольные нормативы. |

| | | | | | | | | |
|--|---|--|---|--|----|--|--|--|
| | растирание, разминание, поколачивание, потряхивание). Отличие массажа до, во время и после тренировки и соревнований. Противопоказания к массажу. | | | | | | | |
| | Всего часов: | | 4 | | 46 | | | |

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

СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

Спортивные секции. Мини-футбол на 4 семестр

очная

форма обучения

| Вид работы | Объем дисциплины |
|---|------------------|
| Общая трудоемкость дисциплины (ЗЕТ / часов) | 54 |
| Учебных часов на контактную работу с преподавателем: | 32,2 |
| лекций | |
| практических/ семинарских | 32 |
| 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) | 21,8 |
| Учебных часов на подготовку к экзамену/зачету/дифференцированному зачету (Контроль) | |

Форма(ы) контроля:

зачет 4 семестр

| № 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.) |
|----------|---|---|--------|----|----|--|---|---|
| | | ЛК | ПР/СЕМ | ЛР | СР | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 1. | Техническая подготовка. 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 | | 14 | | 12 | Основная: 1-3 | Самостоятельное изучение литературы по мини-футболу, анализ тренировок и соревновательных игр, ведение дневника игроком и его выводы по тем или иным позициям тренировок и участия в соревнованиях, разбор методических материалов по мини-футболу. | 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>Тактическая подготовка</p> <p>Морально-волевая и психологическая подготовка.</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</p> | | 18 | | 10 | Основная: 1-3 | Самостоятельное изучение литературы по мини-футболу, анализ тренировок и соревновательных игр, ведение дневника игроком и его выводы по тем или иным позициям тренировок и участия в соревнованиях, разбор методических материалов по мини-футболу. | 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. 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</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>Удары по мячу ногой. 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. Удары в единоборстве. Удары на точность и дальность.</p> <p>Удары по мячу головой. 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>Остановка мяча. 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>Ведение мяча. Ведение серединой подъёма и носком. Ведение мяча всеми изученными способами, увеличивая скорость движения.</p> <p>Обманные движения (финты). 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»).</p> <p>Выполнение обманных движений в единоборстве.</p> | | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|--|

| | | | | | | | |
|--|--|----|--|----|--|--|--|
| <p>Отбор мяча. Обучение умению выбрать момент для отбора мяча, выполняя ложные движения и вызывая соперника, владеющего мячом, на определённые действия с мячом.</p> <p>Техника игры вратаря. 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.</p> <p>Перевод мяча через перекладину ворот ладонями в прыжке.</p> <p>Броски мяча одной рукой с боковым замахом и снизу.</p> <p>Броски рукой на точность и дальность.</p> | | | | | | | |
| Всего часов: | | 32 | | 22 | | | |

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

СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

Спортивные секции. Мини-футбол на 5 семестр

очная

форма обучения

| Вид работы | Объем дисциплины |
|---|------------------|
| Общая трудоемкость дисциплины (ЗЕТ / часов) | 54 |
| Учебных часов на контактную работу с преподавателем: | 36,2 |
| лекций | |
| практических/ семинарских | 36 |
| 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) | 17,8 |
| Учебных часов на подготовку к экзамену/зачету/дифференцированному зачету (Контроль) | |

Форма(ы) контроля:

зачет 5 семестр

| № 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.) |
|----------|---|---|--------|----|----|--|---|--|
| | | ЛК | ПР/СЕМ | ЛР | СР | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 1. | <p>Тактика нападения. Групповые действия. Уметь взаимодействовать с партнёрами, используя короткие и средние передачи. Комбинации в парах: «стенка», «скрещивание». Начинать и развивать атаку из стандартных положений.</p> <p>Командные действия. Уметь выполнять обязанности в атаке на своём игровом месте.</p> <p>Тактика защиты. Индивидуальные действия. Противодействие маневрированию, т. е. осуществлять «закрывание» и препятствовать</p> | | 18 | | 10 | Основная: 1-3 | Самостоятельное изучение литературы по мини-футболу, анализ тренировок и соревновательных игр, ведение дневника игроком и его выводы по тем или иным позициям тренировок и участия в соревнованиях, разбор методических материалов по мини-футболу. | Реферат, контрольные нормативы. |

| | | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|--|
| <p>сопернику в получении мяча. Совершенствование в «перехвате» мяча. В зависимости от игровой обстановки применять отбор мяча изученным способом. Уметь противодействовать передаче, ведению и удару по воротам. Групповые действия. 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. Тактика вратаря. 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>Правила игры. Организация и проведение соревнований. Состав команды. Замена игроков. Форма игрока. Основы судейской</p> | | 18 | | 8 | Основная: 1-3 | Самостоятельное изучение литературы по мини-футболу, анализ тренировок и соревновательных игр, ведение дневника игроком и его выводы по тем или иным позициям тренировок и участия в соревнованиях, | Реферат, контрольные нормативы. |

| | | | | | | | | |
|--|---|--|----|--|----|--|--|--|
| | терминологии и жеста. Виды соревнований. Понятие о методике судейства. | | | | | | разбор методических материалов по мини- футболу. | |
| | Всего часов: | | 36 | | 18 | | | |

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

СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

Спортивные секции. Мини-футбол на 6 семестр

очная

форма обучения

| Вид работы | Объем дисциплины |
|---|------------------|
| Общая трудоемкость дисциплины (ЗЕТ / часов) | 58 |
| Учебных часов на контактную работу с преподавателем: | 32,2 |
| лекций | |
| практических/ семинарских | 32 |
| 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) | 25,8 |
| Учебных часов на подготовку к экзамену/зачету/дифференцированному зачету (Контроль) | |

Форма(ы) контроля:

зачет 6 семестр

| № 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.) |
|----------|---|---|--------|----|----|--|---|--|
| | | ЛК | ПР/СЕМ | ЛР | СР | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 1. | <p>Установка перед играми и разбор проведенных игр. 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</p> | | 18 | | 14 | Основная: 1-3 | Самостоятельное изучение литературы по мини-футболу, анализ тренировок и соревновательных игр, ведение дневника игроком и его выводы по тем или иным позициям тренировок и участия в соревнованиях, разбор методических материалов по мини-футболу. | Реферат, контрольные нормативы. |

| | | | | | | | | |
|----|---|--|----|--|----|---------------|--|--|
| | <p>процессе игры. Использование 10-минутного перерыва для отдыха и исправления допущенных ошибок в игре команды. Разбор прошедшей игры. Анализ игры своей команды, 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.</p> | | | | | | | |
| 2. | <p>Места проведения занятий. Оборудование и инвентарь. Спортивная площадка для занятий и проведение соревнований по мини-футболу и требования к ее состоянию.</p> | | 14 | | 12 | Основная: 1-3 | <p>Самостоятельное изучение литературы по мини-футболу, анализ тренировок и соревновательных игр, ведение дневника игроком и его выводы по тем или иным позициям тренировок и участия в соревнованиях, разбор методических материалов по мини-футболу.</p> | <p>Реферат, контрольные нормативы.</p> |

| | | | | | | | | |
|--|---|--|----|--|----|--|--|--|
| | <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> | | | | | | | |
| | Всего часов: | | 32 | | 26 | | | |