

СТЕРЛИТАМАКСКИЙ ФИЛИАЛ
ФЕДЕРАЛЬНОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО БЮДЖЕТНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО
УЧРЕЖДЕНИЯ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«БАШКИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

Факультет *Кафедра физвоспитания*
Кафедра *Физической культуры и здоровьесберегающих технологий*

Рабочая программа дисциплины (модуля)

дисциплина ***Б1.О.ДВ.01.02 Спортивные секции***

обязательная часть

Направление

49.03.01

код

Физическая культура

наименование направления

Программа

Спортивная тренировка в избранном виде спорта

Форма обучения

Заочная

Для поступивших на обучение в
2019 г.

Разработчик (составитель)
старший преподаватель

Шейко Г. А.

ученая степень, должность, ФИО

Стерлитамак 2022

1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с установленными в образовательной программе индикаторами достижения компетенций	3
2. Цели и место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы	4
3. Объем дисциплины (модуля) в зачетных единицах с указанием количества академических или астрономических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся	4
4. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий.....	5
4.1. Разделы дисциплины и трудоемкость по видам учебных занятий (в академических часах).....	5
4.2. Содержание дисциплины, структурированное по разделам (темам)	6
5. Учебно-методическое обеспечение для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю).....	8
6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля)	9
6.1. Перечень учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля).....	9
6.2. Перечень электронных библиотечных систем, современных профессиональных баз данных и информационных справочных систем	10

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

Формируемая компетенция (с указанием кода)	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Результаты обучения по дисциплине (модулю)
ПК-1. Способен осуществлять профессиональную деятельность в соответствии с требованиями федеральных государственных стандартов дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования	ПК-1.1. Осуществляет профессиональную физкультурно-спортивную деятельность в соответствии с ФГОС дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего и дополнительного образования.	Обучающийся должен: Знать - основы теории и методики обучения базовым видам физкультурно-спортивной деятельности;
	ПК-1.2. Планирует и проводит учебные и тренировочные занятия по физической культуре с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности.	Обучающийся должен: уметь - анализировать эффективность проведения уроков физической культуры с использованием методов педагогического контроля и самоанализа;
	ПК-1.3. Анализирует эффективность технологий двигательного и когнитивного обучения и физической подготовки. Организует и осуществляет контроль и оценку физкультурно-спортивных достижений обучающихся.	Обучающийся должен: владеть - навыками планирования и организации физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий по плану общеобразовательной организации;
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для	УК-7.1. Раскрывает ценности, функции	Обучающийся должен: Знать: ценности, функции

обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	и роль физической культуры как социального явления и части культуры общества и личности.	физической культуры и спорта; роль физической культуры и спорта в развитии общества
	УК-7.2. Планирует и организует учебно-тренировочные занятия с целью сохранения и укрепления здоровья.	Обучающийся должен: Уметь: планировать и организовывать учебно-тренировочные занятия, применять различные системы упражнений с целью совершенствования физической подготовленности для сохранения и укрепления здоровья
	УК-7.3. Выбирает необходимые средства и методы организации здорового образа жизни.	Обучающийся должен: Владеть: методами и средствами организации занятий физической культурой и спортом; в том числе оздоровительной физической культурой

2. Цели и место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы

Цели изучения дисциплины:

Дисциплина «Спортивные секции» относится к обязательной части.

Целью освоения дисциплины «Спортивные секции» является: формирование фундаментальных знаний в области выбранных видов деятельности, а также освоение обучающимися теоретико-методических знаний и практических умений для работы в области физической культуры и подготовка их к разносторонней профессиональной деятельности по направлению подготовки.

Дисциплина изучается на 1, 2, 3, 4 курсах в 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7 семестрах

3. Объем дисциплины (модуля) в зачетных единицах с указанием количества академических или астрономических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся

Общая трудоемкость (объем) дисциплины составляет 328 акад. ч.

Объем дисциплины	Всего часов
	Заочная форма

	обучения
Общая трудоемкость дисциплины	328
Учебных часов на контактную работу с преподавателем:	
лекций	
практических (семинарских)	46
другие формы контактной работы (ФКР)	0,8
Учебных часов на контроль (включая часы подготовки):	15,2
зачет	
Учебных часов на самостоятельную работу обучающихся (СР)	266

Формы контроля	Семестры
зачет	2, 4, 6, 7

4. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий

4.1. Разделы дисциплины и трудоемкость по видам учебных занятий (в академических часах)

№ п/п	Наименование раздела / темы дисциплины	Виды учебных занятий, включая самостоятельную работу обучающихся и трудоемкость (в часах)			
		Контактная работа с преподавателем			СР
		Лек	Пр/Сем	Лаб	
5.1	Техника передвижения	0	2	0	18
5.2	Техника ударов по мячу	0	4	0	18
5.3	Техника остановки мяча	0	4	0	14
3.1	Обучение технике перемещений и методика обучения в волейболе	0	2	0	18
3.2	Обучение технике передачи мяча в волейболе.	0	4	0	18
3.3	Обучение технике нападающего удара и методика обучения в волейболе.	0	4	0	18
4.2	Техника ведения мяча.	0	4	0	18
4.3	Техника бросков мяча.	0	4	0	18
5	Мини-футбол	0	10	0	50
4	Баскетбол	0	10	0	54
4.1	Техника ловли и передачи мяча.	0	2	0	18
1	Легкая атлетика	0	10	0	60
1.1	Техника бега на короткие дистанции	0	2	0	16
2.1	Упражнения для мышц шеи, рук	0	2	0	16
2.2	Упражнения для мышц спины	0	2	0	16
2.3	Упражнения для мышц ног	0	2	0	16
3	Волейбол	0	10	0	54
1.2	Техника бега на средние и длинные дистанции.	0	4	0	16
1.3	Техника высокого и низкого	0	2	0	16

	старта, стартовый разгон, бег по виражу, финиширование				
1.4	Прыжки в длину с разбега	0	2	0	12
2	Атлетическая гимнастика	0	6	0	48
	Итого	0	46	0	266

4.2. Содержание дисциплины, структурированное по разделам (темам)

Курс практических/семинарских занятий

№	Наименование раздела / темы дисциплины	Содержание
5.1	Техника передвижения	Техника передвижения: бег, прыжки, остановки, повороты
5.2	Техника ударов по мячу	Удары по мячу ногой. Особенности траектории полета мяча. Удар внутренней стороной стопы. Удар внутренней частью подъема. Удар средней частью подъема. Удар головой. Удар пяткой
5.3	Техника остановки мяча	Остановка мяча ногой. Остановка мяча внутренней стороной стопы. Остановка мяча подошвой. Остановка мяча подъемом. Остановка мяча бедром. Остановка мяча грудью.
3.1	Обучение технике перемещений и методика обучения в волейболе	Разновидности ходьбы и бега, стойки, падения, прыжки. Стартовые стойки (высокая, средняя и низкая). Перемещения шагом (обычным и приставным), бег: вперед, назад, приставным шагом.
3.2	Обучение технике передачи мяча в волейболе.	Техника передач мяча на удар (по высоте-короткая, средняя, высокая; по направлению – прострельная, полупрострельная). Техника передачи мяча и методика обучения. Техника передач мяча двумя руками сверху в опоре с места и в прыжке. Передача вперед над собой и назад за голову. Передачи длинные, короткие, высокие и низкие, полупрострельные и прострельные. Техника подач (нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, в прыжке).
3.3	Обучение технике нападающего удара и методика обучения в волейболе.	Нападающий удар прямой по ходу, нападающий удар с короткой, с метровой, высокой, полупрострельной и прострельной передачи, нападающий удар с переводом влево, вправо, с передачей за голову.
4.2	Техника ведения мяча.	Ведение мяча: с обычным и сниженным отскоком. Прямо-линейное, с изменением направления, по дугам, с изменением скорости и высоты отскока.

		Переводы мяча при повороте.
4.3	Техника бросков мяча.	Броски мяча: двумя руками - сверху, от груди, снизу. Одной рукой - от плеча сверху, снизу, над головой. Добивание мяча, броски сверху вниз.
5	Мини-футбол	
4	Баскетбол	
4.1	Техника ловли и передачи мяча.	Ловля летящего мяча: двумя руками, одной рукой; на уровне груди, вверху, ниже пояса. Ловля мяча с пол-отскока и катящегося. Ловля на месте и движении, ловля прыжком. Передачи мяча: двумя руками от груди, сверху, снизу. Передачи одной рукой: от плеча, сверху, снизу, над головой, под рукой. Передачи с места, с места после остановки, с места после прыжка. Передача в движении на бегу и после ведения.
1	Легкая атлетика	
1.1	Техника бега на короткие дистанции	Особенности техники бега на короткие дистанции. Старт. Стартовый разгон. Бег по дистанции.
2.1	Упражнения для мышц шеи, рук	Упражнения для дельтовидных мышц. Сидя жим гантелей (вверх). Сидя жим штанги от груди. Сидя на наклонной скамье жим штанги. Стоя разведение рук с гантелями. Стоя в наклоне разведение рук с гантелями. Стоя в наклоне с опорой головы разведение рук с гантелями. Сидя на скамье жим гантелей. Стоя тяга штанги к подбородку. Стоя подъем гантели вперед. Лежа на горизонтальной скамье подъем гантелей вверх от бедер. Лежа на боку на наклонной скамье подъем гантелей вверх. Стоя тяга горизонтального блока перед собой снизу вверх. Упражнения для бицепсов. Сгибание рук со штангой. Стоя сгибание рук со штангой хватом вверх. Сидя сгибание рук с гантелями. Подтягивание на перекладине. Стоя сгибание рук на верхних блоках параллельного тренажера. Лежа на горизонтальной скамье лицом вниз сгибание рук со штангой. Сидя, опираясь локтем в бедро, сгибание руки с гантелью. Сидя с опорой локтями сгибание рук со штангой. Упражнения для трицепсов. Отжимание в упоре лежа. Отжимание в стойке на руках. Отжимание в упоре сзади. Жим штанги узким хватом. Стоя разгибание рук на вертикальном блоке. Стоя разгибание рук на вертикальном блоке обратным хватом. Сидя разгибание руки с гантелью из-за головы. Стоя в наклоне разгибание руки с гантелей. Лежа на горизонтальной скамье французский жим штанги. Стоя (сидя) французский жим.
2.2	Упражнения для мышц спины	Стоя наклоны со штангой на плечах. Стоя со штангой в руках наклоны туловища. Стоя, ноги прямые, наклоны со

		штангой на плечах. Стоя на подставке со штангой в руках наклоны туловища. Сидя тяга вертикального блока к груди. Сидя тяга горизонтального блока к груди. Тяга штанги из приседа. Лежа, опираясь бедрами, наклоны туловища. Подтягивание широким хватом. Стоя в наклоне тяга штанги к груди.
2.3	Упражнения для мышц ног	Приседание со штангой на плечах. Полуприседы со штангой. Приседание со штангой на груди. Приседание со штангой в руках. Гак-приседание. Сгибание ног на тренажере. Сидя разгибание ног на тренажере. Приседания на скамейку. Сидя сведение ног на тренажере.
3	Волейбол	
1.2	Техника бега на средние и длинные дистанции.	Особенности техники бега на средние и длинные дистанции. Техника высокого старта в беге на средние и длинные дистанции
1.3	Техника высокого и низкого старта, стартовый разгон, бег по виражу, финиширование	Особенности техники высокого и низкого старта, стартовый разгон, бег по виражу, финиширование
1.4	Прыжки в длину с разбега	Основа техники прыжков в длину с разбега. Разбег. Отталкивание. Полет. Приземление.
2	Атлетическая гимнастика	

5. Учебно-методическое обеспечение для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)

Самостоятельная работа обучающихся заключается в проработке учебного материала (по конспектам, учебной литературе), подготовку к зачету.

Список тем для самостоятельной работы:

Техника бега на короткие дистанции
Техника бега на средние и длинные дистанции.
Техника высокого и низкого старта, стартовый разгон, бег по виражу, финиширование
Прыжки в длину с разбега
Упражнения для мышц шеи, рук
Упражнения для мышц спины
Упражнения для мышц ног
Обучение технике перемещений и методика обучения в волейболе
Обучение технике передачи мяча в волейболе.
Обучение технике нападающего удара и методика обучения в волейболе.
Техника ловли и передачи мяча.
Техника ведения мяча.
Техника бросков мяча.
Техника передвижения

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля)

6.1. Перечень учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)

Основная учебная литература:

1. Физическая культура и спорт : учебник / В. А. Никишкин, Н. Н. Бумарскова, С. И. Крамской [и др.]. — Москва : МИСИ – МГСУ, 2021. — 380 с. — ISBN 978-5-7264-2862-8. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/179192> (дата обращения: 23.06.2021). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
2. Физическая культура : учебник / Л.В. Захарова, Н.В. Люлина, М.Д. Кудрявцев и др. ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Сибирский Федеральный университет, Красноярский государственный педагогический университет им. В. П. Астафьева, Сибирский государственный университет науки и технологий им. акад. М. Ф. Решетнёва и др. - Красноярск : СФУ, 2017. - 612 с. : ил. - Библиогр.: с. 608-609. - ISBN 978-5-7638-3640-0 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=497151> (дата обращения 23.06.2021)
3. Письменский, И. А. Физическая культура : учебник для вузов / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 450 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14056-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/469114> (дата обращения: 23.06.2021).

Дополнительная учебная литература:

1. Физическая культура и спорт : учебно-методическое пособие для обучающихся по укрупненным группам направлений: 43.00.00 «Сервис и туризм», 48.00.00 «Гуманитарные науки», 50.00.00 «Искусство и культура», 51.00.00 «Культуроведение и социокультурные проекты», 52.00.00 «Сценические искусства и литературное творчество», 53.00.00 «Музыкальное искусство», 54.00.00 «Изобразительное и прикладные виды искусств», квалификация (степень) выпускника «бакалавр» / авт.-сост. : Н. А. Лопатин, А. И. Шульгин ; Кемеров. гос. ин-т культуры. - Кемерово : Кемеров. гос. ин-т культуры, 2019. - 99 с. - ISBN 978-5-8154-0493-9. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1154343> (дата обращения: 23.06.2021). – Режим доступа: по подписке.
2. Чертов, Н. В. Физическая культура : учебное пособие / Н. В. Чертов. - Ростов-на-Дону : Издательство ЮФУ, 2012. - 118 с. - ISBN 978-5-9275-0896-9. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/551007> (дата обращения: 23.06.2021). – Режим доступа: по подписке.
3. Филиппова, Ю. С. Физическая культура : учебно-методическое пособие / Ю. С. Филиппова. — Москва : ИНФРА-М, 2021. — 201 с. — (Высшее образование: Бакалавриат). - ISBN 978-5-16-015719-1. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1361807> (дата обращения: 23.06.2021). – Режим доступа: по подписке.

6.2. Перечень электронных библиотечных систем, современных профессиональных баз данных и информационных справочных систем

№ п/п	Наименование документа с указанием реквизитов
-------	---