Екатеринбургский институт физической культуры (филиал)
Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения
высшего образования
«Уральский государственный университет физической культуры»

DN: cn=Салимов Марат Ильдусович, o=Екатеринбургский институт физической культуры (филиал) ФГБОУ ВО "УралГУФК", ou=Зам.директора по УР, email=salimov@sport-ural.ru, c=RU
Дата: 2024.07.06 14:05:52 +05'00'

УТВЕРЖДАЮ
Зам. директора по учебной работе

_____ М.И. Салимов

«23» мая 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Элективные курсы по физической культуре

«БАДМИНТОН»

Направление подготовки – 49.03.01 Физическая культура

Квалификация (степень) выпускника – бакалавр

Форма обучения – очная, заочная

Екатеринбург 2024 г.

Лист согласования

Рабочая программа дисциплины (модуля) *«Бадминтон»* составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура

Рассмотрена и одобрена на заседании кафедры ТиМ ФК протокол № 9 от «6» мая 2024 г.

Утверждена на методическом совете Екатеринбургского института физической культуры (филиал) ФГБОУ ВО «УралГУФК» (протокол № 9 от «23» мая 2024 г.)

Разработчик рабочей программы дисциплины (модуля):

Преподаватель кафедры: М.Ю. Половников

Зав. кафедрой . _____ И.В. Тарасевич

Проверил:

Начальник учебного отдела _____ Л. А. Осадчая

1. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Данная дисциплина относится к дисциплинам по выбору/ части, формируемой участниками образовательных отношений, блока 1 «Дисциплины (модули)». В соответствии с рабочим учебным планом дисциплина изучается на 1 курсе при очной и заочной формах получения образования. Вид промежуточной аттестации: зачет.

В методическом плане дисциплина опирается на знания, полученные при изучении следующих учебных курсов, дисциплин:

1 курс - история физической культуры и спорта, теория и методика физической культуры, физиология человека, анатомия человека.

2. РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций (согласно ФГОС ВО 3++, ПООП, профессиональным стандартам, РУП по направлению подготовки):

Код компетенции	**Наименование компетенции**	**Степень реализации компетенции (полностью/частично)** **Курс/семестр**	**Индикаторы достижения компетенции**	**Профессиональный стандарт, код трудовой функции, содержание трудовой функции (при наличии).** **/ область, сфера, типы задач, задачи, объекты профессиональной деятельности выпускников**
УК-7	**УК-7** Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	**УК-7.1. Знает:** - значение физической культуры как фактора развития человеческого капитала, основной составляющей здорового образа жизни; - основные показатели физического развития, функциональной подготовленности и работоспособности и влияние физических упражнений на данные показатели; - основы организации здорового образа жизни; - требования профессиональной деятельности в области физической культуры и спорта к уровню физической подготовленности работников; - правила безопасности при проведении занятий по физической культуре и спорту; - основы контроля и самооценки уровня физической подготовленности по результатам тестирования. **УК-7.2. Умеет:**	**УК-7** **Профессиональный стандарт Тренер** УТВЕРЖДЕН приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 28.03.2019 № 191н Подготовка спортсменов *Основная цель вида профессиональной деятельности:* Проведение со спортсменами тренировочных мероприятий и осуществление руководства состязательной деятельностью

			- самостоятельно оценивать уровень физической подготовленности; - планировать отдельные занятия и циклы занятий по физической культуре оздоровительной направленности с учетом особенностей профессиональной деятельности; - проводить занятия по общей физической подготовке; - определять и учитывать величину нагрузки на занятиях; - соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений; - пользоваться спортивным инвентарем, оборудованием и контрольно-измерительными приборами и обнаруживать их неисправности. **УК-7.3. Имеет опыт:** - проведения с обучающимися теоретических занятий и бесед о пользе, значении физической культуры и спорта, основах здорового образа жизни, о важности физической подготовки к систематическим занятиям и использовании средств физической культуры и спорта для оптимизации двигательного режима; - самоконтроля и анализа своего физического состояния, физической подготовленности. - проведения занятий по физической культуре	спортсменов для достижения спортивных результатов. **Содержание трудовой функции: Код 05.003** D/02.6 Планирование, учет и анализ результатов спортивной подготовки занимающихся на этапе совершенствования спортивного мастерства, этапе высшего спортивного мастерства D/03.6 Проведение тренировочных занятий с занимающимися на этапе совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства по виду спорта (группе спортивных дисциплин), по индивидуальным планам подготовки спортсменов D/04.6 Управление систематической соревновательной деятельностью занимающегося

3. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ

Очная форма обучения

Вид учебной работы	Трудоемкость	Семестры
		2
Зачетные единицы	з.е.	
Общая трудоемкость (итого академических часов по плану)	час	56
Вид промежуточной аттестации (зачет, экзамен)	зачет/экзамен	зачет
Контактная работа *(контакт. часы), в том числе:*	час	56
Лекции (Лек)	час	
Практические занятия (Пр)	час	56
Семинары	час	
Лабораторные работы (Лаб)	час	
Контактные часы на аттестацию (Кат)	час	
Самостоятельная работа, в том числе	час	
Курсовая работа (КР)	час	
Часы на контроль (подготовка к экзамену)	час	
Часов в интерактивной форме (Интер. часы)	час	

Заочная форма обучения

Вид учебной работы	Трудоемкость	С
		2
Зачетные единицы	з.е.	
Общая трудоемкость (итого академических часов по плану)	час	56
Вид промежуточной аттестации (зачет, экзамен)	зачет/экзамен	зачет
Контактная работа (контакт. часы), в том числе:	час	6
Лекции (Лек)	час	
Практические занятия (Пр)	час	6
Семинары	час	
Лабораторные работы (Лаб)	час	
Контактные часы на аттестацию (Кат)	час	
Самостоятельная работа, в том числе	час	46
Курсовая работа (КР)	час	
Часы на контроль (подготовка к экзамену)	час	4
Часов в интерактивной форме (Интер. часы)	час	

4. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ
4.1. СОДЕРЖАНИЕ РАЗДЕЛОВ ДИСЦИПЛИНЫ
Очная форма обучения

/п	Наименование раздела дисциплины	Содержание и формы занятий	Контактная работа (часы)	Самостоятельная работа (часы)
	Модуль №1 Начальная подготовка		56	0
	Раздел 1			
	Тема 1.1. ОФП. Обучение выполнению технических элементов игры в бадминтон.	**Практические/семинарские / лабораторные занятия** ***Практическое занятие*** **Обучение подачам:** а) подбрасывание мяча; б) «прямой удар», «маятник», «веер», «челнок»; в) верхняя, нижняя, верхнебоковая. Разбор типичных ошибок при обучении, методы их исправления. **Форма контроля:** практическая демонстрация полученных умений	**10**	
	Тема 1.2. ОПФ. **Обучение технике игры в бадминтон.**	**Практические/семинарские занятия** Воспитание основных физических качеств. Техника ударов по волану. Техника подач волана. Техника приема подачи волана. Техника ударов по волану из различных положений на площадке. Учебные игры. **Форма контроля**: практическая демонстрация полученных умений	**10**	
	Раздел 2	**Базовая подготовка**		
.1.	**Тема 2.1.** ОФП. Обучение и совершенствование техники игры в бадминтон	**Практические/семинарские занятия** Совершенствование основных физических качеств. Совершенствование техники ударов по волану. Совершенствование техники подач волана. Совершенствование техники приема подачи волана. Совершенствование техники ударов по волану из различных положений на площадке.	**10 – 2 из них в форме практической подготовки**	

		Учебные игры. **Формы отчетности:** практическая демонстрация полученных умений		
	Раздел 3	**Освоение двигательных навыков.**		
.1.	**Тема 3.1.** ОФП. Техническая подготовка в бадминтоне	**Практические/семинарские занятия** Совершенствование основных физических качеств. Подачи на точность. Удары у сетки, в защите, с задней линии в движении. Прием подач на точность в статическом положении и движении. Учебные игры. **Обучение и методика преподавания техники атакующих ударов. Обучение и методика преподавания техники ударов у сетки** Обучение тактическим действиям: а) в нападении; б) в защите. Разбор типичных ошибок при обучении, методы их исправления. **Формы отчетности:** практическая демонстрация полученных умений	**10**	
МОДУЛЬ №2 Углубленная специализация				
	Раздел 4	**Функциональный тренинг. Развитие выносливости.**		
.1.	**Тема 4.1.** ОФП. Основы тактических действий в бадминтоне	**Практические/семинарские занятия** Совершенствование основных физических качеств. Совершенствование техники игры в бадминтон в игровом процессе. **Обучение и методика преподавания техники ударов снизу открытой и закрытой стороной ракетки. Обучение и методика преподавания ударов сверху открытой и закрытой стороной ракетки** 1. Обучение технике основных ударов: а) «срезка»; б) «накат». 1. Обучение технике ударов а) «подставка»; б) «свеча». 3. Разбор типичных ошибок при обучении, методы их исправления.	**8**	

		Формы отчетности: практическая демонстрация полученных умений		
	Раздел 5	**Скоростно-силовая тренировка**		
.1	**Тема 5.1.** Совершенствование технической и тактической подготовки.	**Практические/семинарские занятия** Основы тактики одиночной игры. Основы тактики парной игры. Совершенствование тактики одиночной игры. Совершенствование тактики парной игры. **Методика обучения тактическим действиям в одиночных и парных играх** 1. Обучение тактическим действиям в одиночных и парных играх: а) в нападении; б) в защите. 2. Разбор типичных ошибок при обучении, методы их исправления. **Форма контроля**: практическая демонстрация полученных умений	**8 – 2 из них в форме практической подготовки**	

ЗАОЧНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ

/п	Наименование раздела дисциплины	Содержание и формы занятий	Контактная работа (часы)	Самостоятельная работа (часы)
		Модуль №1 Начальная подготовка	56	0
	Раздел 1			
Б1.В.14.ДВ.02.02	**Тема 1.1.** ОФП. Обучение выполнению технических элементов игры в бадминтон.	**Практические/семинарские / лабораторные занятия** ***Практическое занятие*** **Обучение подачам:** а) подбрасывание мяча; б) «прямой удар», «маятник», «веер», «челнок»; в) верхняя, нижняя, верхнебоковая. 2. Разбор типичных ошибок при обучении, методы их исправления. **Форма контроля:** практическая демонстрация полученных умений	**10**	

	Тема 1.2. ОПФ. **Обучение технике игры в бадминтон.**	**Практические/семинарские занятия** Воспитание основных физических качеств. Техника ударов по волану. Техника подач волана. Техника приема подачи волана. Техника ударов по волану из различных положений на площадке. Учебные игры. **Форма контроля**: практическая демонстрация полученных умений	**10**	
	Раздел 2	**Базовая подготовка**		
.1.	**Тема 2.1.** ОФП. Обучение и совершенство-вание техники игры в бадминтон	**Практические/семинарские занятия** Совершенствование основных физических качеств. Совершенствование техники ударов по волану. Совершенствование техники подач волана. Совершенствование техники приема подачи волана. Совершенствование техники ударов по волану из различных положений на площадке. Учебные игры. **Формы отчетности:** практическая демонстрация полученных умений	**10**	
	Раздел 3	**Освоение двигательных навыков.**		
.1.	**Тема 3.1.** ОФП. Техническая подготовка в бадминтоне	**Практические/семинарские занятия** Совершенствование основных физических качеств. Подачи на точность. Удары у сетки, в защите, с задней линии в движении. Прием подач на точность в статическом положении и движении. Учебные игры. **Обучение и методика преподавания техники атакующих ударов. Обучение и методика преподавания техники ударов у сетки** Обучение тактическим действиям: а) в нападении; б) в защите. Разбор типичных ошибок при обучении, методы их исправления. **Формы отчетности:** практическая демонстрация полученных умений	**10**	

МОДУЛЬ №2 Углубленная специализация				
	Раздел 4	**Функциональный тренинг. Развитие выносливости.**		
.1.	**Тема 4.1.** ОФП. Основы тактических действий в бадминтоне	**Практические/семинарские занятия** Совершенствование основных физических качеств. Совершенствование техники игры в бадминтон в игровом процессе. **Обучение и методика преподавания техники ударов снизу открытой и закрытой стороной ракетки. Обучение и методика преподавания ударов сверху открытой и закрытой стороной ракетки** 2. Обучение технике основных ударов: а) «срезка»; б) «накат». 3. Обучение технике ударов а) «подставка»; б) «свеча». 3. Разбор типичных ошибок при обучении, методы их исправления. **Формы отчетности:** практическая демонстрация полученных умений	**8**	
	Раздел 5	**Скоростно-силовая тренировка**		
.1	**Тема 5.1.** Совершенствование технической и тактической подготовки.	**Практические/семинарские занятия** Основы тактики одиночной игры. Основы тактики парной игры. Совершенствование тактики одиночной игры. Совершенствование тактики парной игры. **Методика обучения тактическим действиям в одиночных и парных играх** 3. Обучение тактическим действиям в одиночных и парных играх: а) в нападении; б) в защите. 4. Разбор типичных ошибок при обучении, методы их исправления. **Форма контроля**: практическая демонстрация полученных умений	**8**	

5. САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА СТУДЕНТОВ

Самостоятельная работа организуется с целью формирования общекультурных компетенций (предусмотренных данной программой), понимаемых как способность применять знания, умения и личностные качества.

Основные формы организации СР:

1. Аудиторная СР под методическим руководством преподавателя на практических занятиях.

2. Внеаудиторная СР под методическим руководством и контролем преподавателя, но без его непосредственного участия при подготовке к аудиторным занятиям, текущим и промежуточным формам контроля.

Виды СР обучающихся:

Методические рекомендации студентам по изучению рекомендованной литературы. Изучение дисциплины следует начинать с проработки настоящей рабочей программы, особое внимание, уделяя целям и задачам, структуре и содержанию дисциплины. Для подготовки к занятиям, текущему контролю и промежуточной аттестации студенты могут воспользоваться электронной библиотекой ВУЗа, они имеют возможность получить доступ к учебно-методическим материалам как библиотеки ВУЗа, так и иных электронных библиотечных систем. В свою очередь, студенты могут взять на дом необходимую литературу на абонементе вузовской библиотеки, а также воспользоваться читальными залами вуза.

Подготовка к семинарскому занятию на основе изучения научной и учебной литературы. Изучение дисциплины следует начинать с проработки настоящей рабочей программы, особое внимание, уделяя целям и задачам, структуре и содержанию дисциплины. Для подготовки к занятиям, текущему контролю и промежуточной аттестации студенты могут воспользоваться электронной библиотекой ВУЗа, они имеют возможность получить доступ к учебно-методическим материалам как библиотеки ВУЗа, так и иных электронных библиотечных систем. В свою очередь, студенты могут взять на дом необходимую литературу на абонементе вузовской библиотеки, а также воспользоваться читальными залами вуза.

Подготовка к практическому занятию.

Практическое занятие − это занятие, проводимое под руководством преподавателя на базе медицинского учреждения, направленное на углубление научно-теоретических знаний и овладение определенными методами самостоятельной работы. В процессе таких занятий вырабатываются практические умения.

Подготовка к промежуточному контролю по дисциплине.

Экзамен/Зачет является неотъемлемой частью учебного процесса и призван закрепить и упорядочить знания студента, полученные на занятиях и самостоятельно. Сдачи экзамена предшествует работа студента на лекционных, семинарских занятиях и самостоятельная работа по изучению предмета. Отсутствие студента на занятиях без уважительной причины и невыполнение заданий самостоятельной работы является основанием для недопущения студента к зачету. Готовиться к зачету необходимо последовательно, с учётом примерных вопросов, содержащихся в программе. Сначала следует определить место каждого контрольного вопроса в соответствующем разделе темы учебной программы, а затем внимательно прочитать и осмыслить рекомендованную учебную и научную литературу. При этом полезно делать хотя бы самые краткие выписки и заметки. Работу над темой можно считать завершенной, если вы сможете ответить на все контрольные вопросы и

дать определение понятий по изучаемой теме. Для обеспечения полноты ответа на вопросы и лучшего запоминания теоретического материала рекомендуется составлять план ответа на контрольный вопрос. Это позволит сэкономить время для подготовки непосредственно перед экзаменом за счёт обращения не к литературе, а к своим записям. При подготовке необходимо выявлять наиболее сложные, дискуссионные вопросы, с тем, чтобы обсудить их с преподавателем на обзорных лекциях и консультациях.

Заочная форма обучения

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Содержание и формы занятий
Модуль №1 Начальная подготовка		
	Раздел 1	
	Тема 1.1. ОФП. Обучение выполнению технических элементов игры в бадминтон.	***Самостоятельная работа студентов*** ***Практическое занятие*** **Обучение подачам:** а) подбрасывание мяча; б) «прямой удар», «маятник», «веер», «челнок»; в) верхняя, нижняя, верхнебоковая. 4. Разбор типичных ошибок при обучении, методы их исправления. **Форма контроля:** практическая демонстрация полученных умений
1	**Тема 1.2.** ОПФ. **Обучение технике игры в бадминтон.**	***Самостоятельная работа студентов*** Воспитание основных физических качеств. Техника ударов по волану. Техника подач волана. Техника приема подачи волана. Техника ударов по волану из различных положений на площадке. Учебные игры. **Форма контроля**: практическая демонстрация полученных умений
	Раздел 2	**Базовая подготовка**
2.1.	**Тема 2.1.** ОФП.	***Самостоятельная работа студентов*** Совершенствование основных физических качеств. Совершенствование техники ударов по волану.

	Обучение и совершенствование техники игры в бадминтон	Совершенствование техники подач волана. Совершенствование техники приема подачи волана. Совершенствование техники ударов по волану из различных положений на площадке. Учебные игры. **Формы отчетности:** практическая демонстрация полученных умений
	Раздел 3	**Освоение двигательных навыков.**
3.1.	**Тема 3.1.** ОФП. Техническая подготовка в бадминтоне	***Самостоятельная работа студентов*** Совершенствование основных физических качеств. Подачи на точность. Удары у сетки, в защите, с задней линии в движении. Прием подач на точность в статическом положении и движении. Учебные игры. **Обучение и методика преподавания техники атакующих ударов. Обучение и методика преподавания техники ударов у сетки** Обучение тактическим действиям: а) в нападении; б) в защите. Разбор типичных ошибок при обучении, методы их исправления. **Формы отчетности:** практическая демонстрация полученных умений
МОДУЛЬ №2 Углубленная специализация		
	Раздел 4	**Функциональный тренинг. Развитие выносливости.**
.1.	**Тема 4.1.** ОФП. Основы тактических действий в бадминтоне	***Самостоятельная работа студентов*** Совершенствование основных физических качеств. Совершенствование техники игры в бадминтон в игровом процессе. **Обучение и методика преподавания техники ударов снизу открытой и закрытой стороной ракетки. Обучение и методика преподавания ударов сверху открытой и закрытой стороной ракетки** 3. Обучение технике основных ударов: а) «срезка»; б) «накат». 5. Обучение технике ударов

		а) «подставка»; б) «свеча». 3. Разбор типичных ошибок при обучении, методы их исправления. **Формы отчетности:** практическая демонстрация полученных умений
	Раздел 5	**Скоростно-силовая тренировка**
.1	**Тема 5.1.** Совершенствование технической и тактической подготовки.	***Самостоятельная работа студентов*** Основы тактики одиночной игры. Основы тактики парной игры. Совершенствование тактики одиночной игры. Совершенствование тактики парной игры. **Методика обучения тактическим действиям в одиночных и парных играх** 5. Обучение тактическим действиям в одиночных и парных играх: а) в нападении; б) в защите. 6. Разбор типичных ошибок при обучении, методы их исправления. **Форма контроля**: практическая демонстрация полученных умений

6. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ (ОЦЕНОЧНЫХ МАТЕРИАЛОВ) ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ П

ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

При реализации рабочей программы используется всё многообразие как общепедагогических, так и специфических методов физического воспитания. К общепедагогическим методам относят словесный и наглядный. Словесный метод применяется при беседах, рассказах, объяснениях (сообщение нового материала или дополнения к технике элементов), указаниях, распоряжениях и командах (пояснения и комментарии при выполнении студентами отдельных элементов техники, для исправления ошибок и неточностей), словесных оценках, комментариях, замечаниях. Наглядный метод используется в сочетании со словесным. Особое значение имеет применение наглядного метода при показе отдельных упражнений, элементов техники, объяснении тактических действий. Данные методы используются при реализации всех видов образовательных задач и овладении интеллектуальными, практическими и универсальными навыками и умениями.

К специфическим методам физического воспитания относятся методы строго регламентированного упражнения, а также игровой и соревновательный методы.

Сущность методов строго регламентированного упражнения заключается в том, что каждое физическое упражнение выполняется в строго заданной форме и с точно обусловленной физической нагрузкой. Эти методы позволяют строго регламентировать нагрузку по объёму и интенсивности, управлять её динамикой в зависимости от психофизического состояния студента; точно дозировать интервалы отдыха между частями нагрузки, не вызывая перенапряжения функциональных систем организма; избирательно воспитывать физические качества; эффективно осваивать технику физических упражнений. В практике физического воспитания все методы строго регламентированного упражнения подразделяются на две группы: методы обучения технике двигательного действия и методы воспитания физических качеств.

Обучение технике двигательного действия может осуществляться как при разучивании его по частям, так и при целостном его выполнении. Метод обучения двигательному действию по частям (метод расчлененного упражнения) предполагает разучивание сложного по структуре двигательного действия по фазам или элементам с последовательным их объединением по мере освоения в целостное физическое упражнение. Данный метод обычно применяется на начальном этапе обучения. Метод целостного обучения применяется на любом этапе обучения. Сущность его состоит в том, что техника двигательного действия осваивается с самого начала в целостной структуре.

Методы воспитания физических качеств представляют собой различные комбинации нагрузок и отдыха. К ним можно отнести равномерный, переменный, повторный, интервальный и круговой методы. Основными параметрами регулирования и дозирования нагрузки в любом из методов являются: интенсивность, длительность, количество повторений упражнения, интервалы и характер отдыха.

Равномерный метод характеризуется тем, что при его применении занимающиеся выполняют физические упражнения непрерывно с относительно постоянной интенсивностью. Тренировочное занятие с равномерной нагрузкой способствует совершенствованию сердечно-сосудистой и дыхательной систем, развитию общей и специальной выносливости, воспитанию волевых качеств.

Переменный метод характеризуется направленным изменением нагрузки (скорость, темп, величина усилий и т.д.) в процессе тренировочного занятия. Применяются упражнения как с убывающей, так и с увеличивающейся (прогрессирующей) нагрузкой. Прогрессирующая нагрузка способствует повышению функциональных возможностей организма, развивает специальную выносливость. Убывающая (нисходящая) нагрузка позволяет достигать больших объёмов нагрузки тренировочного занятия, что важно при воспитании выносливости.

Повторный метод характеризуется многократным выполнением упражнения через интервалы отдыха, в течение которого происходит достаточно полное восстановление работоспособности.

Интервальный метод характеризуется многократным повторением упражнения с жёстко регламентированными интервалами. Пауза отдыха устанавливается с таким расчётом, чтобы перед началом очередного повторения упражнения пульс был в пределах 120-140 уд/мин (при рабочем пульсе 160- 180 уд/мин), т.е. каждая новая нагрузка даётся в стадии неполного восстановления (пробег отрезков 30 м 10 раз через 1-1,5 мин отдыха). Данное упражнение развивает скоростную выносливость. Если при выполнении этой же работы интервалы отдыха увеличить до почти полного восстановления (как в повторном методе), то обеспечивается развитие не скоростной выносливости, а в большей степени быстроты.

Круговой метод представляет собой последовательное выполнение специально подобранных физических упражнений, воздействующих на различные мышечные группы и функциональные системы. Круговой метод используется для развития и совершенствования всех физических качеств.

Игровой метод – метод использования физических упражнений в игровой форме. Игровой метод используется для комплексного совершенствования двигательной деятельности в усложнённых или облегчённых условиях, развития таких физических качеств и двигательных способностей, как быстрота реакции, координация движений, пространственная ориентация. Соблюдение условий и правил игры содействует воспитанию нравственных качеств: чувства взаимопомощи и сотрудничества, коллективизма, самостоятельности, инициативности, сознательной дисциплинированности и других ценных личностных качеств. Присущий игровому методу фактор эмоциональности способствует формированию устойчивого интереса и положительного отношения к занятиям физическими упражнениями. Игровой метод применяется при занятиях различными видами двигательной активности на всех этапах обучения.

Соревновательный метод – выполнение физических упражнений в форме соревнований. Основная черта соревновательного метода – сопоставление сил занимающихся в условиях организованного соперничества за первенство или высокое спортивное достижение. Фактор соперничества создаёт особый эмоциональный и физиологический фон, который значительно усиливает воздействие физических упражнений и способствует максимальному проявлению функциональных возможностей организма. Обязательным условием соревновательного метода является подготовленность студентов к выполнению тех физических упражнений, в которых они должны соревноваться.

Специфические методы физического воспитания используются при овладении практическими навыками, формировании универсальной компетенции в соответствии с ОС ВО ЮФУ и ОП ВО «способность поддерживать уровень физической подготовки для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, создавать безопасные условия жизнедеятельности, в том числе при возникновении чрезвычайных ситуаций».

Сочетание различных методов обучения даёт возможность использования в процессе освоения дисциплины по физической культуре и спорту «Атлетическая гимнастика» образовательных технологий: обсуждение и дискуссия, обучающие игры, «визуализация», метод проектов (творческих заданий), проблемный метод (при ознакомлении с оздоровительными системами физического воспитания, подборе комплексов физических упражнений).

Реализация частных задач дисциплины (ликвидация остаточных явлений после перенесённых заболеваний, развитие компенсаторных функций, устранение функциональных отклонений и недостатков физического развития, укрепление здоровья) предполагает опору на здоровьесберегающие и информационно-коммуникативные

технологии, а также технологии личностно-ориентированного подхода и дифференцированного физкультурного образования

ТЕСТЫ

Тесты оценки уровня общей физической подготовленности

Раздел 1. Начальная подготовка

Критерии оценки качества (формы работы)	**Количество баллов**				
	5	**4**	**3**	**2**	**1**
прыжок в длину с места (см) юноши	240	230	220	210	200
прыжок в длину с места (см) девушки	170	160	150	140	130
сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (количество раз) юноши	45	40	35	25	20
сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (количество раз) девушки	15	12	10	8	6
подъём ног в висе на перекладине, до касания перекладины (количество раз) (юноши)	15	12	10	8	6
подъём прямых ног в висе на перекладине, до угла 90° (количество раз) (девушки)	20	15	12	10	8
бег 20 м (сек) девушки	3,4	3,6	4,0	4,5	5,0
бег 20 м (сек) юноши	3,2	3,4	3,8	4,3	4,8
поднимание и опускание туловища из положения лёжа руки за головой (количество раз) девушки	50	45	40	30	20
подтягивание на перекладине (количество раз) юноши	15	12	9	7	5
12-минутный тест бега (м) юноши	2750	2500	2200	2100	менее 2100
12-минутный тест бега (м) девушки	2300	2100	1900	1600	менее 1600

Раздел 2. Базовая подготовка

Критерии оценки качества (формы работы)	**Количество баллов**				
	5	**4**	**3**	**2**	**1**
прыжок в длину с места (см) юноши	250	240	230	220	210

прыжок в длину с места (см) девушки	180	170	160	150	140
сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (количество раз) юноши	50	45	40	30	25
сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (количество раз) девушки	20	15	12	10	8
подъём ног в висе на перекладине, до касания перекладины (количество раз) (юноши)	18	15	12	10	8
подъём прямых ног в висе на перекладине, до угла 90° (количество раз) (девушки)	25	20	15	12	10
бег 20 м (сек) девушки	3,3	3,5	3,9	4,4	4,9
бег 20 м (сек) юноши	3,1	3,3	3,7	4,2	4,7
поднимание и опускание туловища из положения лёжа руки за головой (количество раз) девушки	55	50	45	35	25
подтягивание на перекладине (количество раз) юноши	18	15	12	9	7
12-минутный тест бега (м) юноши	2750	2500	2200	2100	менее 2100
12-минутный тест бега (м) девушки	2300	2100	1900	1600	менее 1600

Раздел 3. Углубленная специализация

Критерии оценки качества (формы работы)	**Количество баллов**				
	5	**4**	**3**	**2**	**1**
бег 20 м (сек) девушки	3,2	3,4	3,8	4,3	4,8
бег 20 м (сек) юноши	3,0	3,2	3,6	4,1	4,6
поднимание и опускание туловища из положения лёжа руки за головой (количество раз) девушки	60	55	50	40	30
подтягивание на перекладине (количество раз) юноши	20	18	15	12	9
12-минутный тест бега (м) юноши	2750	2500	2200	2100	менее 2100

12-минутный тест бега (м) девушки	2300	2100	1900	1600	менее 1600
прыжок в длину с места (см) юноши	260	250	240	230	220
прыжок в длину с места (см) девушки	190	180	170	160	150
сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (количество раз) юноши	55	50	45	35	30
сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (количество раз) девушки	25	20	15	12	10
подъём ног в висе на перекладине, до касания перекладины (количество раз) (юноши)	20	18	15	12	10
подъём прямых ног в висе на перекладине, до угла 90° (количество раз) (девушки)	30	25	20	15	10

Инструкция по выполнению тестов оценки уровня общей физической подготовленности

Бег 20 м. Тест выполняется с низкого старта. В забеге принимают участие два человека. По команде «На старт» участники подходят к линии старта и занимают исходное положение в соответствии с техникой выполнения низкого старта. Команда «Внимание» выполняется в соответствии с техникой выполнения низкого старта. По команде «Марш» участники начинают выполнение бега к линии финиша по своей дорожке. Время определяют с помощью секундомера с точностью до 0,1 с.

12-минутный тест бега выполняется с высокого старта на легкоатлетическом стадионе корпуса "Д" (длина окружности = 200 м). По команде "Марш" испытуемый начинает выполнение бега по дистанции. От испытуемого требуется в течение 12 минут двигаться по дистанции бегом, не останавливаясь и не переходя на шаг. Движение по дистанции прекращается по команде "Стоп" (по истечении 12 минут). На дистанции при необходимости возможен переход на медленный бег. Во время прохождения дистанции разговаривать запрещается, за нарушение данного требования испытуемый снимается с дистанции. Результат определяется по расстоянию, которое преодолел испытуемый за 12 минут и фиксируется с точностью до 10 м.

Выполнение теста не засчитывается:

- если испытуемый во время прохождения дистанции остановился или перешел на шаг до того, как прозвучала команда "Стоп";
- если испытуемый был снят с дистанции.

Поднимание и опускание туловища из положения лёжа. Тест выполняется на гимнастическом мате из исходного положения лежа на спине, руки за головой, ноги согнуты в коленных суставах под углом 90°. По команде «Упражнение начинай» испытуемый выполняет поднимание туловища до вертикального положения. Затем возвращается в исходное положение путем опускания туловища до касания пола лопатками. Фиксируется количество выполнений в одной попытке.

Выполнение теста не засчитывается:

- если испытуемый не возвращается в исходное положение и начинает выполнять упражнение не коснувшись пола лопатками;
- если испытуемому не удается выполнить поднимание туловища до вертикального положения.

Тест прекращается если испытуемому не засчитывается выполнение упражнения 3 раза подряд.

Подтягивание на перекладине. Тест выполняется в висе на перекладине, руки на ширине плеч, хват прямой. По команде «Упражнение начинай» испытуемый выполняет подтягивание до фиксации подбородка над перекладиной. Затем возвращается в исходное положение, зафиксировав положение виса. Упражнение выполняется плавно, без рывков и махов. Разрешается незначительное сгибание и разведение ног, незначительное отклонение тела от неподвижного положения в висе.

Выполнение теста не засчитывается:

- если испытуемый помогает себе, делая резкие движения ногами, согнутыми в коленях, или махи;
- если испытуемому не удаётся зафиксировать подбородок над перекладиной;
- если испытуемый не возвращается в исходное положение и начинает выполнять упражнение при неполном расслаблении рук.

Тест прекращается если испытуемому не засчитывается выполнение упражнения 3 раза подряд.

Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу. ИП – упор лежа, голова – туловище – ноги составляют прямую линию, взгляд направлен вперёд. Расстояние между кистями чуть шире плеч. По команде «Упражнение начинай» испытуемый выполняет сгибание рук в локтевых суставах до угла 90°, затем возвращается в исходное положение, зафиксировав положение упора лежа. Темп выполнения произвольный. Упражнение не засчитывается, если живот, таз или колени касаются пола. Фиксируется количество выполнений в одной попытке при условии сохранения прямой линии голова – туловище – ноги.

Выполнение теста не засчитывается:

- если при сгибании рук в локтевых суставах угол превышает 90°;
- если испытуемый не возвращается в исходное положение и начинает выполнять упражнение, не зафиксировав положение упора лежа;
- если туловище испытуемого согнуто или прогнуто

Тест прекращается если испытуемому не засчитывается выполнение упражнения 3 раза подряд.

Прыжок в длину с места. Участник становится перед линией, не касаясь её носками, отводит руки назад; сгибая ноги в коленях, толчком двумя ногами с махом руками вперёд выполняет прыжок. Длина прыжка измеряется в сантиметрах от черты до ближайшей к черте точки приземления (по пяткам или рукам). Тест выполняется на ровной поверхности, с трёх попыток. В зачёт идёт лучший результат, фиксируемый с помощью рулетки с точностью до 1 см. Если перед прыжком испытуемый наступает на линию (делает заступ), результат не засчитывается, а попытка учитывается.

Подъём ног в висе на перекладине, до касания перекладины. ИП – вис на перекладине. По команде «Упражнение начинай» испытуемый выполняет подъем прямых ног до касания перекладины носками, затем возвращается в исходное положение, зафиксировав положение виса.

Выполнение теста не засчитывается:

- если используются махи;
- если ноги согнуты в коленных суставах;
- если ноги не касаются перекладины;
- если испытуемый начинает выполнять упражнение при неполном возврате в исходное положение.

Тест прекращается если испытуемому не засчитывается выполнение упражнения 3 раза подряд.

Подъём прямых ног в висе на перекладине, до угла 90°. ИП – вис на перекладине. По команде «Упражнение начинай» испытуемый выполняет подъем прямых ног до угла 90°, затем возвращается в исходное положение, зафиксировав положение виса.

Выполнение теста не засчитывается:

- если используются махи;
- если ноги согнуты в коленных суставах;
- если прямые ноги не подняты до угла 90°;
- если испытуемый начинает выполнять упражнение при неполном возврате в исходное положение.

Тест прекращается если испытуемому не засчитывается выполнение упражнения 3 раза подряд.

10.4. Тесты оценки специальной подготовленности в бадминтоне

Раздел 1. Начальная подготовка

Критерии оценки качества (формы работы)	**Количество баллов**				
	5	**4**	**3**	**2**	**1**
набивание (жонглирование) волана открытой стороной ракетки (кол-во раз за 30 сек)	25	20	15	10	5
подача по зонам (кол-во раз из 8 попыток)	6	5	4	3	2
удары воланом в стену открытой стороной ракетки (кол-во раз за 30 сек)	40	35	30	25	20

Раздел 2. Базовая подготовка

Критерии оценки качества (формы работы)	**Количество баллов**				
	5	**4**	**3**	**2**	**1**
набивание (жонглирование) волана открытой стороной ракетки (кол-во раз за 30 сек)	30	25	20	15	10
подача по зонам (кол-во раз из 8 попыток)	7	6	5	4	3

удары воланом в стену открытой стороной ракетки (кол-во раз за 30 сек)	50	45	40	35	30

Раздел 3. Углубленная специализация

Критерии оценки качества (формы работы)	**Количество баллов**				
	5	**4**	**3**	**2**	**1**
набивание (жонглирование) волана открытой стороной ракетки (кол-во раз за 30 сек)	35	30	25	20	15
подача по зонам (кол-во раз из 5 попыток)	8	7	6	5	4
удары воланом в стену открытой стороной ракетки (кол-во раз за 30 сек)	60	55	50	45	40

Инструкция по выполнению тестов оценки уровня специальной подготовленности в бадминтоне

Набивание (жонглирования) волана открытой стороной ракетки. Необходимо за 60 сек. выполнить максимальное количество ударов открытой стороной ракетки. При падении волана или какой-либо остановке испытуемый продолжает выполнять упражнение до сигнала "Стоп".

Выполнение подач по зонам. На площадке для игры в бадминтон мелом очерчены зоны. Стоя в позиции выполнения подачи (ввода волана в игру) испытуемому необходимо выполнить удар ракеткой по волану таким образом, чтобы волан попал в назначенную преподавателем зону. Упражнение выполняется в 8 попытках.

Удары воланом в стену открытой стороной ракетки. Необходимо за 60 сек. выполнить максимальное количество ударов воланом в стену открытой стороной ракетки, при этом расстояние до стены не регламентируется. При падении волана или какой-либо остановке испытуемый продолжает выполнять упражнение до сигнала "Стоп".

10.5. Учет участие в спортивных соревнованиях ИТА ЮФУ

В связи с особенностью преподавания дисциплины, важностью и необходимостью соревновательной практики, в показатель рубежного контроля введена количественная оценка участия в спортивных соревнованиях среди студентов ИТА ЮФУ.

Определение количественной оценки участия в спортивных соревнования ИТА ЮФУ исходит из условия, что для разделов НП и БП участие в 1 спортивном соревновании = 1 балл, для раздела УС – участие в 1 спортивном соревновании = 2 балла.

Вопросы для самопроверки

I. Бадминтон в Российской системе физвоспитания.
2. Структура управления бадминтоном в России.
3. История развития бадминтона.
4. История развития тенниса..

5. Рождение спортивного бадминтона.
6. Этапы развития бадминтона.
7. Бадминтон в России.
8. Требования к месту занятий, костюму занимающегося, инвентарю.
9. Методы предупреждения травм.
10. Инвентарь, площадка для игры в бадминтон.
11. Инвентарь, оборудование для игры в теннис.
12. Судейская коллегия (состав, обязанности).
13. Правила игры (подача, счет, ошибки).
13. Судейство (порядок проведения встречи, терминология, жестикуляция).
14. Способы проведения турниров по бадминтону (жеребьевка, рассеивание сильнейших, составление расписания игр по турам, определение победителей).
15. Классификация ударов в бадминтоне.
16. Классификация ударов в теннисе.
17. Положение о соревнованиях.
18. Методика обучения хватке бадминтонной ракетки.
19. Методика обучения хватке ракетки в теннисе.
20. Методика обучения подачам (разновидности, требования к ним, техника выполнения).
21. Методика обучения ударам сверху.
22. Методика обучения ударам снизу.
23. Методика обучения ударам сбоку.
24. Методика обучения атакующим и защитным ударам.
25. Методика обучения стойкам бадминтониста.
26. Методика обучения стойкам и перемещениям в теннисе.
27. Методика обучения ударам Удары по волану перед собой.
28. Методика обучения ударам (сверху, снизу, быстрым, медленным ударам у сетки).
29. Методика обучения передвижениям по площадке.
30. Этапы процесса обучения.
31. Формы организации и способы проведения занятий по обучению технике приемам в бадминтоне.
32. Методика обучения тактике в одиночных играх
33. Методика обучения тактике в парных играх
34. Организация и проведение соревнований по бадминтону

Критерии оценки по промежуточной аттестации

Оценка	Критерии
10 баллов	Отличает какой-либо объект от аналогов только тогда, когда ему их предъявляют в готовом виде. Узнает предмет, но не может дать формулировку основных понятий. Не раз-
20 баллов	Полное воспроизведение изученных правил, определений, формулировок и т.п., однако затрудняется что-либо объяснить. Отвечает на вопросы по перечислению и описанию отдельных фактов, правил, положений. В ответе демонстрирует полное и точное изложение основных
30 баллов	Осознанное усвоение теоретических знаний, проявляет способность к самостоятельным выводам. Отвечает на большинство вопросов по содержанию теории, связанных с аргументацией, обоснованием, разъяснением смысла. В ответе выявляет при-

40 баллов	Творчески применяет полученную ранее информацию, использует в ответе факты из дополнительной литературы, формулирует самостоятельно новые знания на базе усвоенных. Отвечает на вопросы, требующие творческого мышления. Может самостоятельно ставить проблемные вопросы и ситуации и демонстрировать пути их решения. Иллюстрирует ответы соответствующими примерами, теория ис-

ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ ДЛЯ ИНВАЛИДОВ И ЛИЦ С ОВЗ

Подбор и разработка учебных материалов должны производиться с учетом того, чтобы предоставлять этот материал в различных формах так, чтобы инвалиды с нарушениями слуха получали информацию визуально, с нарушениями зрения – аудиально (например, с использованием программ-синтезаторов речи). Для осуществления процедур текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации, обучающихся по дисциплине создан фонд оценочных средств (ФОС), адаптированный для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья и позволяющие оценить достижение ими запланированных в основной образовательной программе результатов обучения и уровень сформированности компетенций. Форма проведения аттестации для студентов-инвалидов устанавливается с учетом индивидуальных психофизических особенностей (устно, письменно на бумаге, письменно на компьютере, в форме тестирования и т.п.). При необходимости студенту-инвалиду предоставляется дополнительное время для подготовки ответа на зачете или экзамене.

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ С ПРИМЕНЕНИЕМ ДИСТАНЦИОННЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИ

Применение ДОТ допускается при наличии объективных уважительных причин (форсмажорные обстоятельства), препятствующих обучающимися и педагогическим работникам лично присутствовать в Институте. Преподаватель обеспечивает освоение обучающимися учебной дисциплины в дистанционном режиме в полном объеме: организует взаимодействие со студентами в ЭИОС с использованием прикладных инструментов для проведения online-занятий (Zoom, Skype и др.), а также электронной почты, социальных сетей и мессенджеров; проводят консультации со студентами согласно графику, размещенному на сайте; осуществляют текущий и промежуточный контроль результатов обучения. Возможны следующие формы проведения занятий: проведения online-занятий с использованием прикладных инструментов (Zoom, Skype и др.); запись и размещение видеоматериалов или ссылок на них в системе «Автор-вуз»; размещение в системе «Автор-вуз» текстов лекций или презентаций лекций; размещение практических заданий в системе «Автор-вуз» с последующей их проверкой. Проведение занятий с использованием ДОТ предполагает размещение в ЭИОС учебно-методического комплекса.

7. ПРИМЕРНАЯ ТЕМАТИКА КУРСОВЫХ РАБОТ (РЕФЕРАТОВ)

Не предусмотрена

8. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

8.1.Основная литература

1.Теория и методика спортивных игр : учебник для студентов учреждений высшего образования / под редакцией Ю. Д. Железняка. — 9-е изд., стер. — Москва : Академия, 2014. — 464 с. — ISBN 978- 5-4468-1309-4. — Текст: непосредственный.

2.Спортивные игры: Техника, тактика обучения: Учеб. для студ. высш.пед. учеб. заведений / Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов, В.П. Савин и др; Под ред. Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова. – М.: Издательский центр «Академия», 2001. – 520 с.

3. Апукова Е.В. Методические рекомендации по дисциплине «бадминтон» / Е.В. Апукова – Екатеринбург УралГУФК 2020. – 19 с.

8.2. Дополнительная литература

1. Физическое воспитание: [Электронный ресурс] учебно-методическое пособие, Ч. 1 / сост.: Ю.А. Ларин, М.В. Зуева. - Таганрог: ТТИ ЮФУ, 2011. - 162 с. http://ntb.tgn.sfedu.ru/UML/UML_4825_1.pdf

2. Физическое воспитание: [Электронный ресурс] учебно-методическое пособие, Ч. 2 / сост.: Ю.А. Ларин, М.В. Зуева. - Таганрог: ТТИ ЮФУ, 2012. - 148 с. http://ntb.tgn.sfedu.ru/UML/UML_4825_2.pdf

3. Гибкость. Средства и методы развития: [Текст] метод. рекомендации / сост. Н.В. Кадетова. - Таганрог: ТРТУ, 2004. - 19 с. http://ntb.tgn.sfedu.ru/UML/UML_3572g.pdf

8.3. Электронные образовательные ресурсы

1.Письменский, И. А. Физическая культура : учебник для бакалавриата и специалитета / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. — М. : Издательство Юрайт, 2019. — 493 с. — (Серия : Бакалавр и специалист). — ISBN 978-5-534-09116-8. — Режим доступа:www.biblio-online.ru/book/D44EA4DA-A7D7-4FE0-88CC-DF81C3859B81

2.Спортивные игры: правила, тактика, техника : учебное пособие для вузов / Е. В. Конеева [и др.] ; под общей редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 322 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11314-3. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://biblio-online.ru/bcode/444895 (дата обращения: 20.02.2020).

8.4. Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети «Интернет», необходимый для освоения дисциплины (модуля)

Единое окно доступа к образовательным ресурсам http://window.edu.ru/

Министерство образования и науки РФ https://minobrnauki.gov.ru/

Российское образование http://www.edu.ru/

Электронно-библиотечная система Университетская библиотека Online http://biblioclub.ru/

9. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ И ПРОГРАММНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

9.1. Программное обеспечение.

Свободно распространяемое программное обеспечение:

- Операционная система ROSA Linux
- Текстовый процессор и визуальный редактор HTML Writer
- Табличный процессор Calc
- Программа подготовки презентаций Impress
- Интернет обозреватель Mozilla Firefox
- Интернет обозреватель Chrome

Лицензионное программное обеспечение:

- Система автоматизации учебного процесса «Автор-вуз».

9.2. Материально-техническое обеспечение

Универсальный спортивный зал Для групповых и индивидуальных занятии Универсальный спортивный зал: 4 стола для настольного тенниса, 2 стандартного кольца для профессионального баскетбола, 6 баскетбольных колец для тренировок и проведения учебного процесса, Комплект снарядов для волейбола, 2 ворот для мини-футбола, Электронное табло, Трибуны, 10 конусов, 15 волейбольных мячей, 20 баскетбольных мячей, 15 футбольных мячей, 10 ракеток для настольного тенниса, 20 скакалок, 10 набивных мячей, 10 обручей, 4 сетки для настольного тенниса ,5 гандбольных мячей, 5 гимнастических ковриков, 10 скамеек, Переносные стойки и маты для прыжков в высоту, Переносные маты для прыжков в длину, 9 упорных стеновых снарядов (стенок), 10 барьеры для бега, 10 копий, 7 ядер.

Спортивный зал (единоборств, тренажерный зал) Для групповых и индивидуальных занятии Тренажерный зал (Зал борьбы): Ковер (22 мата), 12 силовых снарядов для развития мышц рук, ног, спины, 2 штанги, 15 гирь и гантель.

Зал лечебной физической культуры. для групповых и индивидуальных занятий. Кольца для пилатеса, батут, мягкий модуль 2 шт, гимнастические палки, балансы, шведская стенка, бодибар, гантели, фитболы, сенсорные дорожки, массажные мячи, блоки для йоги, полусферы, гимнастические коврики, утяжелители, степ-платформы.

Аудитория для проведения занятий лекционного типа, оснащенная набором демонстрационного оборудования.

Аудитория для занятий семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, укомплектованная техническими средствами обучения, служащими для представления учебной информации.

Помещение для самостоятельной работы, оснащенное компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспеченное доступом в электронную информационно-образовательную среду.

10. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ ИЗУЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Учебные занятия проводятся в форме практических занятий.

Практические занятия являются аудиторными, проводятся в виде групповой работы.

Самостоятельная работа является внеаудиторной и предназначена для самостоятельного ознакомления студентов с поставленными вопросами и проблемами.

В самостоятельную работу входит изучение рекомендованной литературы, реферирование литературных источников, составление планов-конспектов занятий.

Одним из основных условий реализации ООП является применение балльно-рейтинговой системы в Екатеринбургском институте физической культуры (филиал) УралГУФК. Для дисциплины «Физическая культура» разработана и утверждена балльно-рейтинговая система.

Если к моменту проведения зачета студент набирает количество баллов, достаточное для получения зачета (60 баллов и более), то они могут быть выставлены ему в зачетную книжку и ведомость в день зачета без процедуры принятия.

В случае длительного пропуска занятий – самостоятельная подготовка конспектов, реферата, презентации (не менее 20 баллов в общей сложности), сдача нормативов в соответствии с требованиями.

11. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

Вид учебных занятий	Организация деятельности студента
Лекция	Написание конспекта лекций: кратко, схематично, последовательно фиксировать основные положения, выводы, формулировки, обобщения; помечать важные мысли, выделять ключевые слова, термины. Проверка терминов, понятий с помощью энциклопедий, словарей, справочников с выписыванием толкований в тетрадь. Обозначить вопросы, термины, материал, который вызывает трудности, пометить и попытаться найти ответ в рекомендуемой литературе. Если самостоятельно не удается разобраться в материале, необходимо сформулировать вопрос и задать преподавателю на консультации, на практическом занятии.
Практические занятия	Проработка рабочей программы дисциплины, уделяя особое внимание целям и задачам, структуре и содержанию дисциплины. Конспектирование источников. Работа с конспектом лекций, подготовка ответов к контрольным вопросам, просмотр рекомендуемой литературы, работа с текстом (указать текст из источника и др.) и др.
Самостоятельная работа	Знакомство с основной и дополнительной литературой, включая справочные издания, зарубежные источники, конспект основных положений, терминов, сведений, требующихся для запоминания и являющихся основополагающими в этой теме.
Сдача технических нормативов	Выполнение техники легкоатлетических видов, пройденных по программе
Подготовка к зачету	При подготовке к зачету необходимо ориентироваться на конспекты лекций, рекомендуемую литературу и др.

Приложение №1

Формы и критерии оценки контроля для различных видов деятельности
Балльно-рейтинговая система оценивания учебных достижений студентов (формы и критерии оценки контроля для различных видов деятельности)
(для дисциплины с зачетом)

БАДМИНТОН

Виды деятельности	Тема	Критерии оценки	баллы	
			min	max
Модуль №1			30	50
Контроль				
Посещение	Посещение 1 занятия – 0, 83 балла	Присутствие и активность на занятии	6	10
Контрольное тестирование (1 раз)	Промежуточное тестирование по модулю №1	50 – 70% правильных ответов 71-100% правильных ответов	6 8	8 10
Самостоятельная работа	Тема исследования согласуется с преподавателем, ведущим занятия	Оценивается качество выполненной работы,		

		использование дополнительной		
Подготовка к тестированию	По теме зан.		6	10
Модуль №2				
Контроль				
Посещение	Посещение 1 занятия – 0, 83 балла	Присутствие и активность на занятии	6	10
Конспект (2)	1.Продолжительность игры 2.Понятия и термины игры бадминтон 3. Разметка поля и экипировка для игры бадминтон. 4. Одиночна и парная игра. 5.Правила игры, нарушения и штрафы.	Оценивается качество выполненной работы, использование дополнительной литературы	6	10
Самостоятельная работа	Тема исследования согласуется с преподавателем, ведущим занятия	Оценивается качество выполненной работы, использование дополнительной	6	10
Разработка конспекта № 1	По теме зан.	Оценивается качество выполненной работы, использование дополнительной	2	6
Разработка конспекта № 2	По теме зан.	Оценивается качество выполненной работы, использование дополнительной	2	6
ВСЕГО			**60**	**100**

Приложение 2

АННОТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ПО ДИСЦИПЛИНЕ «БАДМИНТОН»

направление подготовки 49.03.01 «Физическая культура»

1. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Данная дисциплина относится к дисциплине по выбору/ части, формируемой участниками образовательных отношений, блока 1 «Дисциплины (модули)». В соответствии с рабочим учебным планом дисциплина изучается на 1 курсе при очной и заочной формах получения образования. Вид промежуточной аттестации: зачет.

В методическом плане дисциплина опирается на знания, полученные при изучении следующих учебных курсов, дисциплин:

1 курс - история физической культуры и спорта, теория и методика физической культуры, физиология человека, анатомия человека.

2. Результаты обучения по дисциплине

В результате освоения дисциплины студент должен овладеть УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

3. Содержание дисциплины

Модуль №1 Начальная подготовка

Раздел 1.

Тема 1.1. ОФП. Обучение выполнению технических элементов игры в бадминтон.

Тема 1.2. ОФП. Обучение технике игры в бадминтон.

Раздел 2. Базовая подготовка

Тема 2.1. ОФП. Обучение и совершенствование техники игры в бадминтон

Раздел 3. Освоение двигательных навыков.

Тема 3.1. ОФП. Техническая подготовка в бадминтоне

Модуль №2 Углубленная специализация

Раздел 4. Функциональный тренинг. Развитие выносливости.

Тема 4.1. ОФП. Основы тактических действий в бадминтоне

Раздел 5. Скоростно-силовая тренировка

Тема 5.1. Совершенствование технической и тактической подготовки.

4. Объем дисциплины и виды учебной работы

Очная форма обучения

Вид учебной работы	Трудоемкость	Семестры
		2
Зачетные единицы	з.е.	
Общая трудоемкость (итого академических часов по плану)	час	56
Вид промежуточной аттестации (зачет, экзамен)	зачет/экзамен	зачет
Контактная работа *(контакт. часы), в том числе:*	час	56
Лекции (Лек)	час	

Практические занятия (Пр)	час	56
Семинары	час	
Лабораторные работы (Лаб)	час	
Контактные часы на аттестацию (Кат)	час	
Самостоятельная работа, в том числе	час	
Курсовая работа (КР)	час	
Часы на контроль (подготовка к экзамену)	час	
Часов в интерактивной форме (Интер. часы)	час	

Заочная форма обучения

Вид учебной работы	Трудоемкость	С
		2
Зачетные единицы	з.е.	
Общая трудоемкость (итого академических часов по плану)	час	56
Вид промежуточной аттестации (зачет, экзамен)	зачет/экзамен	зачет
Контактная работа (контакт. часы), в том числе:	час	6
Лекции (Лек)	час	
Практические занятия (Пр)	час	6
Семинары	час	
Лабораторные работы (Лаб)	час	
Контактные часы на аттестацию (Кат)	час	
Самостоятельная работа, в том числе	час	46
Курсовая работа (КР)	час	
Часы на контроль (подготовка к экзамену)	час	4
Часов в интерактивной форме (Интер. часы)	час	