

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования «Кабардино-Балкарский государственный университет  
им. Х.М. Бербекова» (КБГУ)

Институт педагогики, психологии и физкультурно-спортивного образования  
(наименование)

СОГЛАСОВАНО

Руководитель образовательной  
программы Н.Б. Бозиева

« 25 » мая 20 20 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор института  
О.М. Михайленко

« 25 » мая 20 20 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)  
«ЭЛЕКТИВНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И  
СПОРТУ»

БАДМИНТОН

Направление подготовки  
45.03.01 Филология

Профиль  
Отечественная филология (Кабардино-черкесский язык и литература,  
русский язык и литература)

Квалификация (степень) выпускника  
Бакалавр

Форма обучения  
очная

Нальчик 2020

Рабочая программа дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» (Бадминтон) /сост. М.Х. Гилясова - Нальчик: КБГУ, 2020. – 35 с.

Рабочая программа «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» (Бадминтон) предназначена для преподавания дисциплины студентам очной формы обучения по направлению подготовки 45.03.01 Филология, профиль подготовки «Отечественная филология (Кабардино-черкесский язык и литература, русский язык и литература)» в 1,2,3,4,5,6 семестре, 1,2,3 курса и 1-3 курсов заочной формы обучения.

Рабочая программа составлена с учетом Федерального образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 45.03.01 Филология, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации «07» августа 2014 г. № 947

## СОДЕРЖАНИЕ

1.	Цели и задачи освоения дисциплины	4
2.	Место дисциплины (модуля) в структуре ОПОП ВО	4
3.	Требования к результатам освоения дисциплины (модуля)	5
4.	Содержание и структура дисциплины (модуля)	5
5.	Оценочные материалы для текущего и рубежного контроля успеваемости и промежуточной аттестации	13
6.	Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности	28
7.	Учебно-методическое обеспечение дисциплины (модуля)	30
8.	Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)	33
9.	Лист изменений (дополнений) в рабочей программе дисциплины (модуля)	35

## 1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

**Цель дисциплины** состоит в формировании мировоззрения и культуры личности, обладающей гражданской позицией, нравственными качествами, чувством ответственности, самостоятельностью в принятии решений, инициативой, толерантностью, способностью успешной социализации в обществе, способностью использовать разнообразные формы физической культуры и спорта в повседневной жизни для сохранения и укрепления своего здоровья и здоровья своих близких, семьи и трудового коллектива для качественной жизни и эффективной профессиональной деятельности.

**Задачи дисциплины направлены на:**

1. Обеспечение понимания роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности.
2. Формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями.
3. Овладение системой специальных знаний, практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, формирование компенсаторных процессов, коррекцию имеющихся отклонений в состоянии здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, формирование профессионально значимых качеств и свойств личности.
4. Адаптацию организма к воздействию умственных и физических нагрузок, а также расширение функциональных возможностей физиологических систем, повышение сопротивляемости защитных сил организма.
5. Овладение методикой формирования и выполнения комплекса упражнений оздоровительной направленности для самостоятельных занятий, способами самоконтроля и при выполнении физических нагрузок различного характера, правилами личной гигиены, рационального режима труда и отдыха.

## 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП ВО

Дисциплина «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» является дисциплиной вариативной части учебного плана 45.03.01 Филология, профиль подготовки «Отечественная филология (Кабардино-черкесский язык и литература, русский язык и литература)».

Дисциплина «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» (Бадминтон) формирует у студентов набор специальных знаний и компетенций, необходимых для решения образовательных, оздоровительных и воспитательных задач и связана с дисциплиной (модулем) «Физическая культура и спорт».

Изучение дисциплины направлено на устойчивое формирование потребности в физическом совершенствовании, укреплении здоровья, на улучшение физической и профессиональной подготовленности студентов, приобретение личного опыта использования физкультурно-спортивной деятельности для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения личных и профессиональных целей. Курс ведется в течение шести семестров трех первых лет обучения.

Рабочая программа должна обеспечивать реализацию дисциплин (модулей) по физической культуре и спорту в рамках: элективных дисциплин (модулей) по физической культуре и спорту в объеме не менее 328 академических часов, которые являются обязательными для освоения и в зачетные единицы не переводятся. Дисциплины (модули) по физической культуре и спорту реализуются в порядке, установленном организацией.

Для инвалидов и лиц с ОВЗ организация устанавливает особый порядок освоения дисциплин (модулей) по физической культуре и спорту с учетом состояния их здоровья.

### 3. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ СОДЕРЖАНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:

Коды компетенции	Содержание компетенций	Результат	
ОК-8	способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	знать:	Научно-практические основы физической культуры и ЗОЖ Основные понятия дисциплины.
		уметь:	Использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического. самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни. Применять основные методики самоконтроля.
		владеть:	Средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально культурной и профессиональной деятельности.

### 4. СОДЕРЖАНИЕ И СТРУКТУРА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Таблица 1. Содержание дисциплины

№	Наименование раздела	Содержание раздела	Форма тек-го контроля
1	2	3	4
1.	Раздел 1. История развития бадминтона.	История бадминтона. Предпосылки возникновения, возникновение и этапы развития бадминтона в России. Характеристика игры, инвентарь и место проведения. Требования, предъявляемые к местам соревнований, инвентарю, костюму занимающегося, методы профилактики травматизма при занятиях бадминтоном.	Реферат
2.	Раздел 2. Техническая подготовка.	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. <ul style="list-style-type: none"> <li>- Способы хватки ракетки.</li> <li>- Стойки бадминтониста.</li> <li>- Техника ударов снизу.</li> <li>- Техника ударов сверху</li> <li>- Техника подач.</li> <li>- Техника выполнения плоских ударов.</li> <li>- Техника ударов у сетки</li> <li>- Техника передвижений</li> <li>- Совершенствование техники подач.</li> <li>- Совершенствование техники атакующих ударов.</li> <li>- Совершенствование техники защитных ударов</li> </ul>	Тесты и контрольные упражнения для оценки физической подготовленности обучающихся

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Совершенствование техники ударов у сетки</li> <li>- Совершенствование техники передвижений.</li> <li>- Совершенствование техники ударов сверху открытой стороной ракетки</li> <li>- Совершенствование техники ударов сверху закрытой стороной ракетки.</li> </ul>	
3.	<i>Раздел 3. Тактическая подготовка.</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Атакующие действия.</li> <li>- Защитные действия.</li> <li>- Тактические действия в парных играх.</li> <li>- Совершенствование точности игры у сетки</li> <li>- Совершенствование защитных действий</li> <li>- Совершенствование игры с задней линии</li> <li>- Совершенствование тактики одиночных игр</li> <li>- Совершенствование технико-тактических действий в смешанных категориях</li> <li>- Совершенствование разновидностей сочетаний перехода от одного удара к другому</li> </ul>	Тесты и контрольные упражнения для оценки физической подготовленности обучающихся
4.	<i>Раздел 4. Общая физическая подготовка. (ОФП)</i>	<p>1. Упражнения из общего комплекса ОФП:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- спринтерский бег от 30 до 60 м;</li> <li>- бег на длинные дистанции до 1 км;</li> <li>- специальные упражнения метателя (с воланами, набивными мячами, теннисными мячами);</li> <li>- силовая гимнастика (подтягивание, опускание, поднимание туловища из положения, сидя и лёжа, с гантелями, амортизаторами).</li> </ul> <p>2. Упражнения на мышцы брюшного пресса:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- поднимание ног в висе на перекладине или гимнастической стенке;</li> <li>- опускание и поднимание туловища из различных исходных положений.</li> </ul> <p>3. Упражнения на гибкость:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- наклоны вперёд сидя на полу;</li> <li>- наклоны в разные стороны;</li> <li>- размахивание в висе на перекладине или гимнастической стенке;</li> <li>- упражнения в полушпагате.</li> </ul> <p>4. Силовые упражнения на мышцы ног:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- приседания с отягощением и без;</li> <li>- выпрыгивания из приседа и прыжки-многоскоки;</li> <li>- прыжки в длину.</li> </ul> <p>5. Силовые упражнения на мышцы спины и плечевого пояса:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- упражнения в сопротивлении с партнёром;</li> <li>- упражнения с предметами (гантелями, резиновыми амортизаторами, набивными мячами, гимнастическими скамейками).</li> </ul>	Тесты и контрольные упражнения для оценки физической подготовленности обучающихся
5.	<i>Раздел 5. Специальная физическая подготовка (СФП).</i>	<p>1. Специальные упражнения бадминтониста</p> <p>Упражнения в беге</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Бег на носках со сменой способов передвижения.</li> <li>- Бег приставными шагами левым и правым боком, выполняя поочередно по 4 приставных шага каждым боком.</li> </ul>	Тесты и контрольные упражнения для оценки физической подготовленности

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Бег со сменой направления через каждые 5–10 м.</li> <li>- Бег с различными видами прыжков через скакалку.</li> <li>- Два беговых шага с выпадом на третьем – 2 раза; затем приставные шаги поочередно левым, правым боком по 4 шага – 4 серии; затем бег спиной вперед – 6 шагов.</li> </ul> <p><i>Упражнения с ракеткой и воланом</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Жонглирование открытой стороной ракетки.</li> <li>- Жонглирование закрытой стороной ракетки.</li> <li>- Жонглирование открытой и закрытой сторонами ракетки.</li> <li>- Высокое жонглирование, каждый раз посылая волан вверх как можно выше.</li> <li>- Высокое жонглирование, каждый раз посылая волан вверх как можно выше, с выполнением от 1 до 3 круговых вращений левой рукой в плечевом суставе в различных вариантах или приседания с касанием свободной рукой пола каждый раз после удара по волану.</li> <li>- Жонглирование воланом, ударяя по нему открытой стороной ракетки за спиной.</li> <li>- Жонглирование воланом, ударяя по нему открытой стороной ракетки между ногами.</li> <li>- Жонглирование в парах, применяя удары из-за спины и между ногами.</li> <li>- Жонглирование воланом, поочередно ударяя ракеткой за спиной и между ногами.</li> </ul> <p>1. Игра в парах двумя и тремя воланами.</p> <p><i>Упражнения с теннисным мячом</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Броски теннисного мяча в парах, постепенно увеличивая силу броска и сокращая дистанцию – от 12 до 7 м.</li> <li>2. Броски теннисного мяча в сторону от партнера на 1,5–2 м с последующей ловлей одной рукой.</li> <li>3. Броски двух теннисных мячей поочередно, постепенно уменьшая интервалы между первым и вторым броском.</li> <li>4. Броски двух теннисных мячей в разные стороны, но не дальше 1–1,5 м от партнера, с указанием и без указания сторон.</li> </ol> <p>2. <i>Специальная силовая подготовка:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- имитация передвижений по площадке в усложненных условиях;</li> <li>- имитация ударных движений бадминтониста с использованием отягощений, амортизаторов;</li> <li>- прыжки через скамейку.</li> </ul> <p>3. <i>Специальная скоростная подготовка:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ускорение с высокого старта до 30 м;</li> <li>- челночный бег – 5х6 м;</li> <li>- маховые движения ногами;</li> <li>- имитация быстрых ударов.</li> </ul> <p>4. <i>Специальная выносливость:</i></p>	обучающихся
--	--	---	-------------

		- беговая имитация от 10 до 20 сек. до 10 повторений; - упражнения с использованием передвижений и ударов по волану.	
6.	Раздел 6. Правила игры и проведение соревнований.	- Организация соревнований и правила проведения встреч. - Правила проведения встреч: одиночные и парные соревнования. - Правила проведения встреч: личные и командные соревнования.	судейство
7.	Раздел 7. Контрольный	Организация и проведение контрольного тестирования по ОФП, СФП, технике и тактике бадминтона.	

**Таблица 2. Структура дисциплины**  
**Распределение видов учебной работы и их трудоемкости в часах**  
**На изучение курса отводится 426 ч**  
**Очная форма обучения**

Вид работы	Трудоемкость, часы						
	1 сем	2 сем	3 сем	4 сем	5 сем	6 сем	Всего
<b>Общая трудоемкость (в часах)</b>	<b>68</b>	<b>77</b>	<b>68</b>	<b>77</b>	<b>68</b>	<b>68</b>	<b>426</b>
<b>Контактная работа (в часах):</b>	<b>34</b>	<b>68</b>	<b>68</b>	<b>68</b>	<b>34</b>	<b>34</b>	<b>306</b>
Лекционные занятия (Л)	<i>Не предусмотрены</i>						
Практические занятия (ПЗ)	34	68	68	68	34	34	306
Семинарские занятия (СЗ)	<i>Не предусмотрены</i>						
Лабораторные работы (ЛР)	<i>Не предусмотрены</i>						
<b>Самостоятельная работа, в том числе контактная внеаудиторная работа</b>	<b>34</b>	<b>9</b>		<b>9</b>	<b>34</b>	<b>34</b>	<b>120</b>
Реферат (Р)							
Курсовая работа (КР)							
Самостоятельное изучение разделов	34				34	25	93
Курсовой проект (КП), курсовая работа (КР)	<i>Не предусмотрены</i>						
Подготовка и прохождение промежуточной аттестации		9		9		9	27
Вид промежуточной аттестации		<b>зачет</b>		<b>зачет</b>		<b>зачет</b>	

**Заочная форма обучения**

Вид работы	Трудоемкость, часы			
	1 курс	2 курс	3 курс	Всего
Общая трудоемкость (в часах)	145	145	136	426
Контактная работа (в часах):	2	2	2	6
Лекционные занятия (Л)	<i>Не предусмотрены</i>			
Практические занятия (ПЗ)	2	2	2	6
Семинарские занятия (СЗ)	<i>Не предусмотрены</i>			
Лабораторные работы (ЛР)	<i>Не предусмотрены</i>			
Самостоятельная работа, в том числе контактная внеаудиторная работа	143	143	134	420
Реферат (Р)	-	-	-	-



<b>Курсовая работа (КР)</b>	-	-	-	-
<b>Самостоятельное изучение разделов</b>	<b>139</b>	<b>139</b>	<b>130</b>	<b>408</b>
<b>Курсовой проект (КП), курсовая работа (КР)</b>	<i>Не предусмотрены</i>			
<b>Подготовка и прохождение промежуточной аттестации</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>12</b>
Вид промежуточной аттестации	зачет	зачет	зачет	

### Практические занятия (семинары)

Таблица 3. Практические (семинарские) занятия

#### 1 курс 1 семестр

№ занятия	Тема
1	Знакомство с видом спорта. Техника безопасности на занятиях по бадминтону. Требование к одежде и инвентарю Знакомство с бадминтоном, история возникновения и развития.
2	Представление о правильном хвате ракетки, положении кисти. Обучение игровым стойкам и перемещения в них
3-4	Подготовительные упражнения. Общая физическая подготовка (ОФП), Ознакомление со способами перемещения вперед и назад по площадке Хватка бадминтонной ракетки, волана.
5- 6	Хватка бадминтонной ракетки, волана. Способы перемещения. Основы техники игры. Поддача. Виды подачи. Общая физическая подготовка (ОФП) и специальная подготовка бадминтониста Основы техники игры Поддача открытой и закрытой стороной ракетки
7	Основы техники игры. Обучение: Поддачи и удары (классификация ударов). Далёкий удар с замаха сверху. Общая физическая подготовка (ОФП) и специальная подготовка бадминтониста
8-9	Основы техники игры. Поддачи и удары (классификация ударов). Далёкий удар с замаха сверху. Общая физическая подготовка (ОФП), специальная подготовка бадминтониста. Обучение: Удары справа и слева, высоко далёкий удар Плоская поддача. Короткие удары
10	Поддачи. Удары (короткие, высокодалёкие удары) Короткие быстрые удары Короткие близкие удары Общая физическая подготовка (ОФП)
11	Воспитание основных физических качеств. Обучение мягким ударам перед собой Короткие быстрые удары. Учебная игра
12	Правила бадминтона. Правила счёта и выполнение подачи Освоение техники игры. Сочетание подачи и ударов. Учебная игра
13	Сочетание технических приёмов подачи и удара Развитие физических качеств. ОФП, специальная подготовка бадминтониста (СФП)
14	Обучение нападающему удару над головой справа. Обучение перемещениям вперед к сетке с возвращением в центральную позицию
15	Обучение перемещению назад при ударе над головой справа. Развитие координации. Сочетание технических приёмов в учебной игре
16	Правила одиночной и парной игры. Отработка технических действий.
17	Тестирование двигательных умений и навыков учащихся
18	Подведение итогов. Мониторинг результатов учебной деятельности, двигательных умений и навыков

#### 1 курс 2 семестр

№ занятия	Тема
-----------	------

1	Совершенствование высокодаляющего и нападающего удара над головой. Совершенствование мягких ударов с перемещений вперед.
2	Совершенствование мягких ударов с перемещением вперед. Совершенствование комбинации: высокодаляющая подача, нападающий удар, мягкий удар (подставка)
3-4	Развитие физических качеств с помощью круговой тренировки (СФП)
5- 6	Совершенствование мягких и плоских ударов. Совершенствование техники передвижения при имитации удара слева, справа. Основные стойки и перемещения в них
7-8	Совершенствование короткой подачи в переднюю зону. Совершенствование высоко дальёкой подачи до задней линии площадки. ОФП.
9- 11	Совершенствование техники замаха и удара при выполнении удара над головой. Совершенствование плоских ударов. ОФП.
12 -14	Совершенствование перемещений вперед. Совершенствование высоко дальёких ударов. ОФП.
15-17	Совершенствование техники выполнения мягких ударов (подставок) и откидок Совершенствование техники выполнения укороченного (быстрого) удара.
18-20	Разбор правил одиночной игры. Разбор правил парной игры. Разбор правил микс-игры.
20 -22	Совершенствование высокодаляющей подачи до задней линии площадки. Совершенствование техники замаха и удара при выполнении удара над головой.
23-24	Совершенствование техники выполнения мягких и плоских ударов. Совершенствование техники выполнения передвижений по точкам на площадке.
25	Правила одиночной и парной игры. Отработка технических действий
26-30	Основы техники игры. Поддачи и удары (классификация ударов). Далёкий удар с замаха сверху. Общая физическая подготовка (ОФП), специальная подготовка бадминтониста
32-34	Учебно-тренировочная игра с методикой судейства
35	Проведение соревнования.
36	Подведение итогов. Мониторинг результатов учебной деятельности, двигательных умений и навыков

### 2 курс 3 семестр

№	Тема
1	Развитие физических качеств. ОФП, специальная подготовка бадминтониста (СФП). Совершенствование высокодаляющей подачи
2-4	Основные стойки и перемещения в них. Совершенствование высоко дальёкого и нападающего удара над головой справа Подготовительные упражнения. Общая физическая подготовка (ОФП), Основы техники игры.
5- 8	Совершенствование комбинации: высоко дальёкая подача, нападающий удар, мягкий удар (подставка)
9	Общая физическая подготовка (ОФП) и специальная подготовка бадминтониста Основы техники игры Подача открытой и закрытой стороной ракетки
7-10	Основы техники игры. Поддачи и удары (классификация ударов). Далёкий удар с замаха сверху. Общая физическая подготовка (ОФП), специальная подготовка бадминтониста
11-16	Удары справа и слева, высоко дальёкий удар Плоская подача. Короткие удары
17 -20	Правила бадминтона. Правила счёта и выполнение подачи Освоение техники игры. Сочетание подачи и ударов. Сочетание технических приёмов подачи и удара Развитие физических качеств. ОФП, специальная подготовка бадминтониста (СФП)
21-24	Совершенствование техники замаха и удара при выполнении удара над головой. Плоский удар. Перевод. Сочетание технических приёмов в учебной игре
25	Развитие физических качеств с помощью круговой тренировки (СФП)

26-29	Отработка техники ударов. Совершенствование игровых действий. Отработка техники подачи. Развитие физических качеств. ОФП, специальная подготовка бадминтониста (СФП)
30	Отработка техники подачи. Развитие физических качеств. ОФП, специальная подготовка бадминтониста (СФП)
31	Правила одиночной и парной игры. Отработка технических действий.
32	Учебно-тренировочная игра с методикой судейства
33	Проведение соревнования.
34	Подведение итогов. Мониторинг результатов учебной деятельности, двигательных умений и навыков

### 2 курс 4 семестр

№ занятия	Тема
1	Развитие физических качеств. ОФП, специальная подготовка бадминтониста (СФП). Совершенствование высоко далёкой подачи
2-6	Совершенствование техники замаха и удара при выполнении удара над головой. Совершенствование комбинации: высоко далёкая подача, нападающий удар, мягкий удар (подставка). Совершенствование плоских ударов. ОФП.
7-9	Общая физическая подготовка (ОФП) и специальная подготовка бадминтониста Основы техники игры Подача открытой и закрытой стороной ракетки
10-12	Основы техники игры. Подачи и удары (классификация ударов). Далёкий удар с замаха сверху. Общая физическая подготовка (ОФП), специальная подготовка бадминтониста
12-18	Правила бадминтона. Правила счёта и выполнение подачи Освоение техники игры. Сочетание подачи и ударов. Сочетание технических приёмов подачи и удара Развитие физических качеств. ОФП, специальная подготовка бадминтониста (СФП)
19-20	Удары справа и слева, высоко далёкий удар Плоская подача. Короткие удары
21-22	Совершенствование перемещений вперед. Совершенствование высоко далёких ударов. ОФП.
23-24	Совершенствование техники замаха и удара при выполнении удара над головой. Плоский удар. Перевод. Сочетание технических приёмов в учебной игре
25	Развитие физических качеств с помощью круговой тренировки (СФП)
26-29	Совершенствование укороченных ударов. Совершенствование техники выполнения мягких ударов (подставок) и откидок. Совершенствование техники выполнения укороченного (быстрого) удара
30	Отработка техники подачи. Развитие физических качеств. ОФП, специальная подготовка бадминтониста (СФП)
31	Правила одиночной и парной игры. Отработка технических действий.
32	Учебно-тренировочная игра с методикой судейства
33	Проведение соревнования.
34	Подведение итогов. Мониторинг результатов учебной деятельности, двигательных умений и навыков

### 3 курс 5 семестр

№ з	Тема
1	Основные стойки и перемещения в них Общая физическая подготовка (ОФП) и специальная подготовка бадминтониста
2 -4	Совершенствование техники выполнения замаха и удара при выполнении удара над головой, «Вертушка»
5-6	Совершенствование высокодалекой подачи до задней линии площадки. Совершенствование техники замаха и удара при выполнении удара над головой
7-10	Совершенствование техники короткой подачи в переднюю зону. Общая физическая подготовка (ОФП), специальная подготовка бадминтониста

11-12	Совершенствование техники высокодалёкой подачи до задней линии площадки. Способы перемещения. Основы техники игры.
13-14	Общая физическая подготовка (ОФП) и специальная подготовка бадминтониста Подача открытой и закрытой стороной ракетки
15-17	Совершенствование техники игры. Поддачи и удары (классификация ударов). Далёкий удар с замаха сверху. Общая физическая подготовка (ОФП), специальная подготовка бадминтониста
18-20	Совершенствование техники выполнения мягких и плоских ударов Совершенствование техники выполнения передвижений по точкам на площадке.
21-22	Совершенствование техники подачи и основных ударов. Воспитание координационных способностей
23-25	Жонглирование с применением ударов из-за спины и между ногами и перемещением. Совершенствование техники парной-игры
26-28	Удары справа и слева, высоко далёкий удар Плоская подача. Короткие удары Совершенствование техники одиночной-игры
29-30	Совершенствование тактики блокирования удара. Удары (короткие, высоко далёкие удары) Короткие быстрые удары
31	Правила одиночной и парной игры. Отработка технических действий.
32	Тестирование двигательных умений и навыков учащихся
33	Проведение соревнования
34	Подведение итогов. Мониторинг результатов учебной деятельности, двигательных умений и навыков

### 3 курс 6 семестр

№	Тема
1	Основные стойки и перемещения в них Общая физическая подготовка (ОФП) и специальная подготовка бадминтониста
2	Совершенствование техники выполнения замаха и удара при выполнении удара над головой, «Вертушка»
3	Подготовительные упражнения. Общая физическая подготовка (ОФП),
4	Совершенствование техники короткой подачи в переднюю зону Общая физическая подготовка (ОФП), специальная подготовка бадминтониста
5	Совершенствование техники высоко далёкой подачи до задней линии площадки. Способы перемещения. Основы техники игры.
6	Общая физическая подготовка (ОФП) и специальная подготовка бадминтониста Основы техники игры. подача открытой и закрытой стороной ракетки
7	Совершенствование техники игры. Поддачи и удары (классификация ударов). Далёкий удар с замаха сверху. Общая физическая подготовка (ОФП), специальная подготовка бадминтониста
8	Совершенствование техники игры. Поддачи и удары (классификация ударов). Далёкий удар с замаха сверху. Общая физическая подготовка (ОФП), специальная подготовка бадминтониста
9	Совершенствование техники игры. Поддачи и удары (классификация ударов). Далёкий удар с замаха сверху. Общая физическая подготовка (ОФП), специальная подготовка бадминтониста
10	Жонглирование с применением ударов из-за спины и между ногами и перемещением. Совершенствование техники микст-игры
11	Удары справа и слева, высоко далёкий удар Плоская подача. Короткие удары. Учебная игра .
12	Поддачи. Удары (короткие, высокодалёкие удары) Короткие быстрые удары. Учебная игра
13	Поддачи. Удары (короткие, высокодалёкие удары) Короткие быстрые удары. Учебная игра
14	Короткие быстрые удары. Короткие близкие удары Общая физическая подготовка (ОФП)

15	Проведение соревнования
16	Тестирование двигательных умений и навыков учащихся
17	Подведение итогов. Мониторинг результатов учебной деятельности, двигательных умений и навыков

### Самостоятельное изучение разделов дисциплины

Таблица 4. Самостоятельное изучение разделов дисциплины

№	Вопросы, выносимые на самостоятельное изучение
1	Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками (ходьба, передвижение на лыжах, плавание) Методы регулирования психоэмоционального состояния, применяемые при занятиях физической культурой и спортом.
2	Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции. Методы самооценки специальной физической и спортивной подготовленности по избранному виду спорта (тесты, контрольные задания).
3	Методика корригирующей гимнастики для глаз. Методы оценки и коррекции осанки и телосложения. Методика проведения учебно-тренировочного занятия.
4	Методика индивидуального подхода и применение средств для направленного развития отдельных физических качеств. Основы методики организации судейства по избранному виду спорта. Средства и методы мышечной релаксации в спорте.

## 5. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

Конечными результатами освоения программы дисциплины являются сформированные когнитивные дескрипторы «знать», «уметь», «владеть», расписанные по отдельным компетенциям. Формирование этих дескрипторов происходит в течение всего семестра по этапам в рамках различного вида занятий и самостоятельной работы. В ходе изучения дисциплины предусматриваются текущий, рубежный контроль и промежуточная аттестация.

Оценочные материалы для текущего контроля. Цель текущего контроля – оценка результатов работы в семестре и обеспечение своевременной обратной связи, для коррекции обучения, активизации самостоятельной работы обучающегося. Объектом текущего контроля являются конкретизированные результаты обучения (учебные достижения) по дисциплине

Текущий контроль успеваемости обеспечивает оценивание хода освоения дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» и включает: ответы на теоретические вопросы на практическом занятии, выполнение контрольных нормативов по физической подготовленности. Оценка качества подготовки на основании выполненных заданий ведется преподавателем (с обсуждением результатов), баллы начисляются в зависимости от сложности задания.

В течение всего периода обучения для контроля динамики физической подготовленности студентов всех вузов России в начале и в конце каждого учебного года обучения проводится контрольное тестирование всех отделений по следующим единым тестам, которые оцениваются по 5-балльной системе.

### 5.1. Оценочные материалы для текущего контроля

#### 5.1.1. Обязательные тесты определения физической подготовленности

Таблица 5. Мужчины

№	Характеристика	Оценка в очках
---	----------------	----------------

п./п.	направленности теста	5	4	3	2	1
1.	Тест на скоростно-силовую подготовку (бег 100 м/сек)	13,2	13,6	14,0	14,3	14,6
2.	Подтягивание на перекладине (количество раз)	15	12	9	7	5
3.	Тест на общую выносливость: бег 3000 м (мин., сек.)	12,0	12,35	13,10	14,1	14,5
1. 4 4.	Плавание (мин, сек.) - (50 мин. с.) или - (100 мин. с.)	40,0 1,40	44,0 1,50	48,0 2,00	57,0 2,15	б/вр 2,30

№ п./п.	Характеристика направленности теста	Оценка в очках				
		5	4	3	2	1
1.	Тест на скоростно-силовую подготовку (бег 100 м/сек)	15,7	16,0	17,0	17,9	18,7
2.	Тест на силовую выносливость: поднимание (сед) и опускание туловища из положения, лежа, ноги закреплены, руки за головой (количество раз)	60	50	40	30	20
3.	Тест на общую выносливость: бег 2000 м (мин., сек.)	10,15	10,50	11,15	11,50	12,15
4.	Плавание (мин, сек.) - (50 мин. с.) или - (100 мин. с.)	0,54 2,15	1,03 2,40	1,14 3,05	1,24 3,35	б/вр 4,10

**Женщины**  
**Контрольная точка №1**  
**1 курс 1 семестр**

Нормативы	5	4	3	2	1
Бег 100 м (юн)	13,4	13,8	14,2	14,6	15,4
Бег 100 м (дев)	16,0	16,4	17,2	18,0	19,0
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (юн)	230	220	215	210	205
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (дев)	180	175	170	165	160
Подтягивание из виса на высокой перекладине (юн)	8	7	5	3	2
Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (дев)	20	18	16	14	10

**Контрольная точка №2**  
**1 курс 1 семестр**

Нормативы	5	4	3	2	1
Бег на 30 м с высокого старта (юноши)	4,5	4,7	4,8	4,9	5,0
Бег на 30 м с высокого старта (девушки)	5,1	5,6	5,7	5,8	6,0
Бег на 3000 м (юноши)	12.50	14.20	14.40	15,0	15.40

Бег на 2000 м( девушки)	11,30	12,40	13,00	13,20	13,40
Наклоне вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (юношии)	13	10	8	7	5
Наклоне вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (девушки)	18	16	14	10	8

**1 курс 1 семестр**  
**Контрольная точка № 3**

<b>Нормативы</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>1</b>
Челночный бег 3×10 м (юноши)	7.4	7.6	7.8	8.2	8.4
Челночный бег 3×10 м(девушки)	9.0	9.2	9.2	9.4	9.8
Набивание (жонглирование) волана, попеременно, открытой и закрытой стороной ракетки, кол-во (юн,дев)	40	35	30	25	20
Прыжки на скакалке (количество раз за минуту) (юн, дев)	140	120	100	90	60

**1 курс 2 семестр**  
**Контрольная точка №1**

<b>Нормативы</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>1</b>
Сгибании разгибании рук в упоре лежа на полу (юноши)	40	35	30	26	24
Сгибании разгибании рук в упоре лежа на скамье (девушки)	20	18	16	14	12
Беговая имитация "конверт" однократный пробег по игровой площадке ( в сек) (юн)	7.4	7.6	7.8	8.0	8.2
Беговая имитация "конверт" однократный пробег по игровой площадке ( в сек) (дев)	7.8	8.0	8.2	8.4	8.6
Выполнение короткой передачи волана из правой передней зоны площадки в левую переднюю зону (по диагонали), кол-во раз	8	7	6	5	4

**1 курс 2 семестр**  
**Контрольная точка № 2**

<b>Нормативы</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>1</b>
Бег на 30 м с высокого старта (юноши)	4,5	4,7	4,8	4,9	5,0
Бег на 30 м с высокого старта	5,1	5,6	5,7	5,8	6,0

(девушки)					
Метание волана (м) (юноши)	8	7	6	5	4
Метание волана ( м) ( девушки)	7	6	5	4	3
Передвижение в четыре точки из центра площадки (приставным, крестным и простым шагом), перенося воланы в каждый угол площадки (сек)	22	23	24	25	26

**1 курс 2 семестр**  
**Контрольная точка № 3**

<b>Нормативы</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>1</b>
Бег 100 м ( юн)	13,4	13,8	14,2	14,6	15,4
Бег 100 м ( дев)	16,0	16,4	17,2	18,0	19,0
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (юн)	230	220	215	210	205
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (дев)	180	175	170	165	160
Подтягивание из виса на высокой перекладине (юн)	8	7	5	3	2
Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (дев)	20	18	16	14	10

**2 курс 3 семестр**  
**Контрольная точка №1**

<b>Нормативы</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>1</b>
Бег 100 м ( юн)	13,2	13,6	14,1	14,3	15,2
Бег 100 м ( дев)	15,8	16,2	16,0	17,8	18,2
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (юн)	240	235	230	215	210
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (дев)	185	180	175	170	165
Подтягивание из виса на высокой перекладине (юн)	10	8	6	4	3
Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (дев)	22	20	18	16	14

**2**  
**кур**

**с 3 семестр**  
**Контрольная точка № 2**

<b>Нормативы</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>1</b>
Бег на 30 м с высокого старта (юноши)	4,4	4,5	4,7	4,8	5,0
Бег на 30 м с высокого старта (девушки)	5,0	5,2	5,4	5,6	6,0
Бег на 3000 м (юноши)	12,40	13,40	14,10	14,40	15,20
Бег на 2000 м( девушки)	11,00	11,40	12,30	13,00	13,30



Наклоне вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (юношии)	15	12	10	8	6
Наклоне вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (девушки)	22	18	16	14	12

**2 курс 3 семестр**  
**Контрольная точка № 3**

<b>Нормативы</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>1</b>
Челночный бег 3×10 м (юноши)	7.3	7.5	7.8	8.0	8.2
Челночный бег 3×10 м(девушки)	8.8	9.0	9.2	9.4	9.6
Набивание (жонглирование) волана, попеременно, открытой и закрытой стороной ракетки, кол-во (юн,дев)	45	40	35	30	25
Прыжки на скакалке (количество раз за минуту) (юн, дев)	145	130	120	100	80

**2курс 4 семестр**  
**Контрольная точка №1**

<b>Нормативы</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>1</b>
Сгибании разгибании рук в упоре лежа на полу (юноши)	45	40	35	30	25
Сгибании разгибании рук в упоре лежа на скамье (девушки)	25	20	18	16	14
Беговая имитация "конверт" однократный пробег по игровой площадке ( в сек) (юн)	7.2	7.4	7.6	7.8	8.0
Беговая имитация "конверт" однократный пробег по игровой площадке ( в сек) (дев)	7.6	7.8	8.0	8.2	8.4
Выполнение короткой передачи волана из правой передней зоны площадки в левую переднюю зону (по диагонали), кол-во раз	9	7	6	5	2

**2  
курс  
4  
семе  
стр  
Конт  
роль  
ная  
точк  
а №  
2**

<b>Нормативы</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>1</b>
Бег на 30 м с высокого старта (юноши)	4,4	4,5	4,6	4,8	5,0
Бег на 30 м с высокого старта (девушки)	5,0	5,4	5,5	5,6	5,8
Метание волана (м) (юноши)	8	7	6	5	4

Метание волана ( м) ( девушки)	7	6	5	4	3
Передвижение в четыре точки из центра площадки (приставным, крестным и простым шагом), переноса воланы в каждый угол площадки (сек)	21	22	23	24	25

**2 курс 4 семестр**  
**Контрольная точка № 3**

<b>Нормативы</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>1</b>
Бег 100 м ( юн)	13,2	13,6	14,1	14,3	15,2
Бег 100 м ( дев)	15,8	16,2	16,0	17,8	18,2
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (юн)	240	235	230	215	210
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (дев)	185	180	175	170	165
Подтягивание из виса на высокой перекладине (юн)	10	8	6	4	3
Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (дев)	22	20	18	16	14

**3 курс 5 семестр**  
**Контрольная точка №1**

<b>Нормативы</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>1</b>
Бег 100 м ( юн)	13,1	13,3	14,0	14,3	15,1
Бег 100 м ( дев)	15,6	15,8	16,0	17,6	18,1
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (юн)	250	245	240	220	225
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (дев)	190	185	180	175	170
Подтягивание из виса на высокой перекладине (юн)	12	10	8	6	4
Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (дев)	25	22	20	18	15

**3 курс 5 семестр**  
**Контрольная точка № 2**

<b>Нормативы</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>1</b>
Бег на 30 м с высокого старта (юноши)	4,3	4,4	4,5	4,7	4,8
Бег на 30 м с высокого старта (девушки)	4,9	5,1	5,3	5,5	5,8
Бег на 3000 м (юноши)	12,30	13,00	13,40	14,30	15,00
Бег на 2000 м( девушки)	10,45	11,00	11,40	12,00	12,30

Наклоне вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (юношии)	18	16	14	12	10
Наклоне вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (девушки)	25	22	20	16	14

**3 курс 5 семестр**  
**Контрольная точка № 3**

<b>Нормативы</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>1</b>
Челночный бег 3×10 м (юноши)	7.2	7.4	7.6	8.2	8.4
Челночный бег 3×10 м(девушки)	8.7	8.8	9.1	9.4	9.7
Набивание (жонглирование) волана, попеременно, открытой и закрытой стороной ракетки, кол-во (юн,дев)	50	45	40	35	30
Прыжки на скакалке (количество раз за минуту) (юн, дев)	150	140	130	120	100

**3 курс 6 семестр**  
**Контрольная точка №1**

<b>Нормативы</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>1</b>
Сгибании разгибании рук в упоре лежа на полу (юноши)	50	45	40	35	25
сгибании разгибании рук в упоре лежа на скамье (девушки)	25	22	18	16	14
Беговая имитация "конверт" однократный пробег по игровой площадке ( в сек) (юн)	7.0	7.2	7.4	7.6	7.8
Беговая имитация "конверт" однократный пробег по игровой площадке ( в сек) (дев)	7.4	7.6	7.8	8.0	8.2
Выполнение короткой передачи волана из правой передней зоны площадки в левую переднюю зону (по диагонали), кол-во раз	10	8	7	6	3

**3 курс 6 семестр**  
**Контрольная точка № 2**

<b>Нормативы</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>1</b>
Бег на 30 м с высокого старта (юноши)	4,2	4,4	4,5	4,7	4,9

Бег на 30 м с высокого старта (девушки)	4,9	5,2	5,4	5,5	5,7
Метание волана (м) (юноши)	9	8	7	6	5
Метание волана ( м ) ( девушки)	8	6	5	4	3
Передвижение в четыре точки из центра площадки (приставным, крестным и простым шагом), переноса воланы в каждый угол площадки (сек)	20	21	22	23	24

**3 курс 6 семестр**  
**Контрольная точка № 3**

<b>Нормативы</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>1</b>
Бег 100 м ( юн)	13,1	13,3	14,0	14,3	15,1
Бег 100 м ( дев)	15,6	15,8	16,0	17,6	18,1
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (юн)	250	245	240	220	225
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (дев)	190	185	180	175	170
Подтягивание из виса на высокой перекладине (юн)	12	10	8	6	4
Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (дев)	25	22	20	18	15

**Критерии оценивания контрольных тестов владения техникой двигательных умений и навыков (контролируемые компетенции ОК-8)**

Уровни усвоения	Отметка по пятибалльной шкале	Показатели выполнения
Высокий	«5»	Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, четко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив
Повышенный	«4»	При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок
Базовый	«3»	Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях
Пониженный	«2»	Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или

	одна грубая ошибка
--	--------------------

### 5.1.2 Описание основных тестов для бадминтониста

#### 1. Беговая имитация "конверт" однократный пробег по игровой площадке ( в сек)

Одним из важнейших качеств бадминтониста является скорость передвижения по площадке. Чем она выше, тем больше времени остается на подготовку и выполнение удара, на решение тактических задач. Для определения скорости передвижения бадминтонистам предлагается преодолеть 2×5м. Заняв исходную позицию на линии 1, спортсмен пробегает с максимальной скоростью до линии 2. Коснувшись этой линии носком любой ноги, он начинает передвигаться спиной к линии 1. Движение считается законченным в момент выхода за линию 1. Время прохождения всей дистанции фиксируется с помощью секундомера

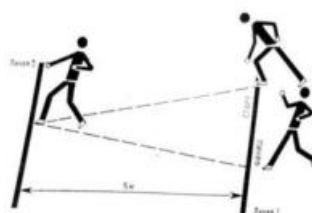


Рисунок 22 – Тест на скорость перемещения по площадке

#### 2. Жонглирование

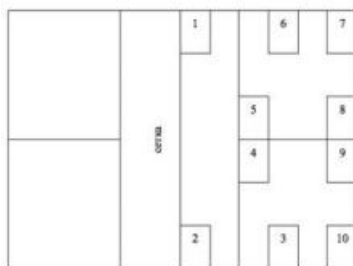
Ловкость – специфическое качество: можно быть ловким в гимнастике и оказаться некоординированным в спортивных играх. В бадминтоне студентам предлагается выполнить жонглирование воланом. У каждого есть две попытки, засчитывается лучшая.

#### 3. Прием подачи

Этот тест проводят сериями по 10 попыток в каждой. Последовательность выполнения приема устанавливает тренер: прием коротких подач в зоны сетки 1 и 2, в зоны задней линии площадки 7, 10 и их чередование (рис. 25); прием плоских подач коротким ударом в зоны 1 и 2 или нападающим ударом в зоны 3 и 6, высоким ударом – в зоны 7, 8 или 9,

#### 4. Игровые комбинации

Точность выполнения различных технических приемов игры помогает определить специальная разметка на игровом поле. Перед выполнением каждого технического приема необходимо провести соответствующую разминку с воланом в течение 3–5 мин. Студент выполняет поочередно по 10 подач – коротких, плоских и высокодалеких – из левого или правого поля в зоны 1–10. Данный тест следует предлагать только хорошо подготовленным студентам.



– Тест для совершенствования техники приема подачи

#### 5. Челночный бег 3×10 м

В зале обозначают две линии – старта и финиша, расположенные на расстоянии 10 м одна от другой. Две хоккейные шайбы лежат на линии старта. По команде «На старт!» студент подходит к ней и занимает стартовую позицию. По команде «Внимание!» берет в руку шайбу, а по команде «Марш!» бежит с шайбой до конца отрезка и кладет ее на линию финиша, затем возвращается за второй шайбой и кладет ее туда же. Бросать шайбы на пол и размещать их до линии финиша запрещается. Секундомер выключается в тот момент, когда вторая шайба коснется пола.

#### 6. Прыжки через скакалку

Упражнение выполняется на двух ногах с вращением скакалки вперед. При вынужденной остановке студенты продолжают выполнять прыжки. Учитывается общее количество прыжков, выполненное за 1 мин.

### 5.1.3. Государственные требования Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО) на 2018-2021 годы

Таблица 6. VI. Ступень (возрастная группа от 18 до 29 лет)

#### Мужчины

N п/п	Испытания (тесты)*	Нормативы					
		от 18 до 24 лет			от 25 до 29 лет		
		Бронзов ы знак	Серебряны й знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряны й знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 100 м (с)	15,1	14,8	13,5	15,0	14,6	13,9
2.	Бег на 3 км (мин, с)	14.00	13.30	12.30	14.50	13.50	12.50
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	9	10	13	9	10	12
	или рывок гири 16 кг (количество раз)	20	30	40	20	30	40
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимна.скамье (ниже уровня скамьи - см)	6	7	13	5	6	10
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Прыжок в длину с разбега (см)	380	390	430	-	-	-
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	215	230	240	225	230	240
6.	Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)	33	35	37	33	35	37
7.	Бег на лыжах на 5 км (мин, с)	26.30	25.30	23.30	27.00	26.00	24.00
	или кросс на 5 км по пересеченной местности*	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
Для бесснежных районов страны.							
8.	Плавание на 50 м (мин, с)	Без учета времени	Без учета времени	0.42	Без учета времени	Без учета времени	0.43
9.	Стрельба из пневматическо	15	20	25	15	20	25

	й винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10 м (очки)						
	или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10 м (очки)	18	25	30	18	25	30
10.	Туристский поход с проверкой туристских навыков	Туристский поход с проверкой туристских навыков на дистанцию 15 км					
11.	Самозащита без оружия (очки)	15-20	21-25	26-30	15-20	21-25	26-30
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе		11	11	11	11	11	11
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**		6	7	8	6	7	8

## Женщины

N п/п	Испытания (тесты)*	Нормативы					
		от 18 до 24 лет			от 25 до 29 лет		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 100 м (с)	17,5	17,0	16,5	17,9	17,5	16,8
2.	Бег на 2 км (мин, с)	11.35	11.15	10.30	11.50	11.30	11.00
3.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол.раз)	10	15	20	10	15	20
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	10	12	14	10	12	14
4.	Наклон вперед из пол стоя с	8	11	16	7	9	13

	прямыми ногами на скамье (ниже ур. скамьи- см)						
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Прыжок в длину с разбега (см)	270	290	320	-	-	-
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	170	180	195	165	175	190
6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	34	40	47	30	35	40
7.	Метание спортивного снаряда весом 500 г (м)	14	17	21	13	16	19
8.	Бег на лыжах на 3 км (мин,	20.20	19.30	18.00	21.00	20.00	18.00
	или на 5 км (мин, с)	37.00	35.00	31.00	38.00	36.00	32.00
	или кросс на 3 км по пересеченной местности*	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
* Для бесснежных районов страны.							
9.	Плавание на 50 м (мин, с)	Без учета времени	Без учета времени	1.10	Без учета времени	Без учета времени	1.14
11.	Туристский поход с проверкой тур. навыков	Туристский поход с проверкой туристских навыков на дистанцию 15 км					
12.	самозащита без оружия (очки)	15-20	21-25	26-30	15-20	21-25	26-30
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе		11	11	11	11	11	11
Кол.испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**		6	7	8	6	7	8

#### 5.1.4. Оценочные материалы для выполнения рефератов (контролируемая компетенция ОК-8)

**Примерные темы рефератов по дисциплине Элективные дисциплины по физической культуре и спорту.**

1. История возникновения и развития бадминтона как вида спорта.
2. О пользе занятиями бадминтоном
3. Достижения советских и российских спортсменов на международном уровне



4. Легенды мирового и российского бадминтона (Один мужчина и одна женщина).
5. Правила проведения соревнований по бадминтону.
6. Развития бадминтона в сочетании с развитием общества и экономики
7. Внедрение инновационных технологий в образовательный процесс на примере бадминтона
8. Физическая подготовка в бадминтоне
9. Бадминтон в системе физического воспитания вуза
10. Спортивный бадминтон в занятиях по физическому воспитанию студентов
11. Развитие международного бадминтона
12. Развитие советского бадминтона.
13. Методика обучения правилам игры в бадминтон
14. Олимпийская летопись по бадминтону
15. Формы самостоятельных занятий физическими упражнениями.

### ***Методические рекомендации по написанию реферата***

*Реферат* – продукт самостоятельной работы студента, представляющий собой краткое изложение в письменном виде полученных результатов теоретического анализа определенной научной (учебно-исследовательской) темы, где автор раскрывает суть исследуемой проблемы, приводит различные точки зрения, а также собственные взгляды на нее.

Изложенное понимание реферата как целостного авторского текста определяет критерии его оценки: новизна текста; обоснованность выбора источника; степень раскрытия сущности вопроса; соблюдения требований к оформлению.

*Требования к реферату:* Общий объем реферата 20 листов (шрифт 14 Times New Roman, 1,5 интервал). Поля: верхнее, нижнее, правое, левое – 20мм. Абзацный отступ – 1,25; Рисунки должны создаваться в циклических редакторах или как рисунок Microsoft Word (сгруппированный). Таблицы выполнять табличными ячейками Microsoft Word. Сканирование рисунков и таблиц не допускается. Выравнивание текста (по ширине страницы) необходимо выполнять только стандартными способами, а не с помощью пробелов. Размер текста в рисунках и таблицах – 12 кегль

Обязательно наличие: содержания (структура работы с указанием разделов и их начальных номеров страниц), введения (актуальность темы, цель, задачи), основных разделов реферата, заключения (в кратком, резюмированном виде основные положения работы), списка литературы с указанием конкретных источников, включая ссылки на Интернет-ресурсы.

В тексте ссылка на источник делается путем указания (в квадратных скобках) порядкового номера цитируемой литературы и через запятую – цитируемых страниц. *Уровень оригинальности текста – 60%*

*Критерии оценки реферата:*

«отлично» ( 5 баллов) ставится, если выполнены все требования к написанию и защите реферата: обозначена проблема и обоснована её актуальность, сделан краткий анализ различных точек зрения на рассматриваемую проблему и логично изложена собственная позиция, сформулированы выводы, тема раскрыта полностью, выдержан объем, соблюдены требования к внешнему оформлению, даны правильные ответы на дополнительные вопросы. Обучающийся проявил инициативу, творческий подход, способность к выполнению сложных заданий, организационные способности. Отмечается способность к публичной коммуникации. Документация представлена в срок. Полностью оформлена в соответствии с требованиями

«хорошо» (4балла) – выполнены основные требования к реферату и его защите выполнены, но при этом допущены недочёты. В частности, имеются неточности в изложении материала; отсутствует логическая последовательность в суждениях; не выдержан объем реферата; имеются упущения в оформлении; на дополнительные вопросы при защите даны неполные ответы. Обучающийся достаточно полно, но без инициативы и творческих находок выполнил возложенные на него задачи. Документация представлена достаточно полно и в срок, но с некоторыми недоработками

*«удовлетворительно»* (3 балла) – имеются существенные отступления от требований к реферированию. В частности, тема освещена лишь частично; допущены фактические ошибки в содержании реферата или при ответе на дополнительные вопросы; во время защиты отсутствует вывод. Обучающийся выполнил большую часть возложенной на него работы. Допущены существенные отступления. Документация сдана со значительным опозданием (более недели). Отсутствуют отдельные фрагменты.

*«неудовлетворительно»* (менее 2 баллов) – тема реферата не раскрыта, обнаруживается существенное непонимание проблемы. Обучающийся не выполнил свои задачи или выполнил лишь отдельные несущественные поручения. Документация не сдана.

### ***Сформированность компетенции в результате изучения дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту».***

Общая физическая подготовка у студентов оценивается на основе выполнения ими контрольных нормативов и способности использовать знания, умения и навыки, полученные в процессе обучения, в практической деятельности. Каждый студент, изучающий дисциплину «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту», должен ознакомиться с построением учебно-тренировочных занятий по физической культуре, особенностями проведения основных частей занятий, знать основные средства и методы общей физической подготовки и ее влияние на организм человека, уметь технически правильно выполнять общеразвивающие и специальные упражнения, выбирать и использовать необходимые средства и методы физической культуры для достижения должного уровня физической подготовки и профилактики профессиональных заболеваний.

Для оценки полученных знаний, умений и навыков используются следующие контрольные задания, предлагаемые преподавателем по своему выбору каждому студенту:

1. Построение тренировочных занятий по физической культуре и особенности проведения их основных частей.
2. Средства физической культуры.
3. Методы физической культуры.
4. Анализ техники выполнения упражнений (по выбору).
5. Нетрадиционные виды спорта.
6. Разработать и провести комплекс общеразвивающих упражнений для разминки.
7. Разработать и провести комплекс специальных упражнений для развития выносливости.
8. Разработать и провести комплекс специальных упражнений для развития силы.
9. Разработать и провести комплекс специальных упражнений для развития гибкости.
10. Разработать и провести комплекс специальных упражнений для развития координационных способностей.
11. Разработать и провести комплекс общеразвивающих упражнений для профилактики профессиональных заболеваний. Критерии оценивания сформированности компетенции:

– **«зачтено»** Студент выполняет контрольные нормативы не менее чем на 60%, умеет технически точно выполнять общеразвивающие, подводящие и специальные упражнения. Знает правила проведения соревнований по изучаемым видам, может осуществить судейство по изучаемым видам, организовать место соревнований. Демонстрирует умение анализировать материал, обобщать его, делать точные выводы. Хорошо ориентируется в содержании материала, быстро и точно отвечает на дополнительные вопросы;

– **«не зачтено»** Студент не может выполнить все вышеперечисленное.

- *Обучающийся может получить дополнительные баллы по дисциплине (модулю) по физической культуре и спорту за получение золотого, серебряного или бронзового значка ГТО. Выполнение нормативов комплекса ГТО осуществляется добровольно. При выполнении нормативов комплекса ГТО определяется уровень общефизической подготовленности обучающегося.*

**Шкала оценивания планируемых результатов обучения  
Текущий и рубежный контроль**

Семестр	Шкала оценивания			
	0-35 баллов	36-50 баллов	51-60 баллов	61-70 баллов
	Частичное посещение аудиторных занятий. Неудовлетворительное выполнение домашнего задания. Плохая подготовка к балльно-рейтинговым мероприятиям. Студент не допускается к промежуточной аттестации	Полное или частичное посещение аудиторных занятий. Частичное выполнение домашнего задания. Частичное выполнение заданий для самостоятельной работы, тестовых заданий, ответы на коллоквиуме на оценки «удовлетворительно».	Полное или частичное посещение аудиторных занятий. Полное выполнение домашнего задания. Выполнение заданий для самостоятельной работы, тестовых заданий, ответы на коллоквиуме на оценки «хорошо».	Полное посещение аудиторных занятий. Полное выполнение домашнего задания. Выполнение заданий для самостоятельной работы, тестовых заданий, ответы на коллоквиуме на оценки «отлично».

## 5. 2. Оценочные материалы для промежуточной аттестации.

*Целью промежуточных аттестаций по дисциплине является оценка качества освоения дисциплины обучающимися.*

Промежуточная аттестация предназначена для объективного подтверждения и оценивания достигнутых результатов обучения после завершения изучения дисциплины. Осуществляется в конце семестра и представляет собой итоговую оценку знаний по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» в виде проведения зачета.

Промежуточная аттестация может проводиться в устной, письменной форме, и в форме тестирования. На промежуточную аттестацию отводится до 30 баллов.

### 5.2.1. Вопросы к зачёту: контролируемые компетенции ОК-8

1. Характеристика бадминтона как средства физического воспитания.
2. Функции спортивной игры в бадминтон: оздоровительная, развивающая, рекреационная и др.
3. История возникновения и развития бадминтона.
4. Актуальные проблемы развития бадминтона.
5. Размеры игровой площадки (корта), вес и размеры волана. Ракетка для соревнований. Высота и длина сетки в бадминтоне.
6. Отличительные особенности соревнований по круговому способу и олимпийской системе с розыгрышем всех мест.
7. Методика проведения соревнований по круговому способу и составления графика проведения очередности встреч на 8 игроков.
8. Методика проведения соревнований по олимпийской системе и составления графика проведения очередности встреч на 16 игроков.
9. Розыгрыш очка. Костюм участника.
10. Правила парной игры. Системы проведения командных соревнований.
11. Одиночная встреча.
12. Правило подачи. Перерывы в игре и остановки.
13. Судейская терминология в бадминтоне.
14. Права и обязанности участников соревнований.

15. Состав судейской коллегии, права и обязанности судей соревнований.
16. Методика организации соревнований по бадминтону.
17. Методика проведения соревнований по бадминтону.
18. Основные термины бадминтона.
19. Основные санитарно-гигиенические требования к местам занятий бадминтоном.
20. Общая характеристика техники игры в бадминтон.
21. Особенности вращения полета и отскока волана в бадминтоне.
22. Классификация технических видов спорта в бадминтоне.
23. Основные стилевые направления игры в бадминтон.
24. Тактика одиночной игры. Основные схемы и стратегии.
25. Тактика парной игры в бадминтоне. Основные схемы и стратегии.
26. Методика обучения технике игры в бадминтон.
27. Требования к спортивному инвентарю и уход за ним.
28. Правила техники безопасности при проведении занятий бадминтоном.
29. Бадминтон как реабилитационное средство физической культуры.
30. Рекреационные формы занятий бадминтоном.

## **6. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИЕ ПРОЦЕДУРЫ ОЦЕНИВАНИЯ ЗНАНИЙ, УМЕНИЙ И НАВЫКОВ (ИЛИ) ОПЫТА ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

Учебная деятельность студентов по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» оценивается через накопление ими условных единиц (баллов). Рейтинговая система обеспечивает комплексную оценку успеваемости студентов при изучении материала дисциплины; при этом учитывается текущая успеваемость студентов на аудиторных практических занятиях (текущий рейтинг), итоговых занятиях по разделам / зачетах, при этом также рассчитывается семестровый и итоговый рейтинги.

Текущий рейтинг оценивается в процессе изучения дисциплины и отражает уровень подготовленности студента в течение семестра. Важнейшим условием эффективности освоения дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» является наличие так называемых «контрольных точек», т.е. практических заданий, сдача которых обуславливает допуск к получению промежуточной аттестации в виде зачета.

Критерием успешности освоения учебного материала является экспертная оценка преподавателя, учитывающая регулярность посещения обязательных учебных занятий, знаний теоретического и практического разделов программы и выполнение установленных на данный семестр тестов общей физической и спортивно-технической подготовки для отдельных групп различной спортивной направленности.

Перечень требований и тестов по каждому разделу, их оценки в очках разрабатываются кафедрой и охватывают их общую физическую, спортивно-техническую и профессионально-прикладную физическую подготовленность, а также уровень теоретических знаний.

Максимальная сумма (100 баллов), набираемая студентом по дисциплине включает две составляющие:

– *первая составляющая* – оценка регулярности, своевременности и качества выполнения студентом учебной работы по изучению дисциплины в течение периода изучения дисциплины (семестра, или нескольких семестров) (сумма – не более 70 баллов). Баллы, характеризующие успеваемость студента по дисциплине, набираются им в течение всего периода обучения за изучение отдельных тем и выполнение отдельных видов работ.

– *вторая составляющая* – оценка знаний студента по результатам промежуточной аттестации (не более 30 –баллов).

Критерием оценки уровня сформированности компетенций в рамках учебной дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» в 2,4,6 семестрах является зачет.

*Организация текущего контроля успеваемости студентов*

Контроль текущей успеваемости проводится по действующей в КБГУ рейтинговой системе в соответствии с утверждёнными положениями и нормативными актами. Промежуточные аттестации проводятся 3 раза в семестре по календарным графикам деканата. В зависимости от успешности обучения студенту каждый раз назначаются количества баллов, максимальные значения которых следующие:

1 рейтинг – 23; 2 рейтинг – 23; 3 рейтинг – 24.

При подсчёте баллов учитываются: посещаемость занятий, активное участие на занятиях, успешная сдача нормативов, участие в спортивных мероприятиях КБГУ.

Для оценки сформированности в рамках данной дисциплины компетенции ОК-8 способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности преподавателем оценивается содержательная сторона и качество материалов, приведенных в отчетах студента по рефератам. Учитываются также результаты сдачи контрольных нормативов студента по соответствующим видам занятий при текущем контроле.

Отметка «зачтено» ставится, если студент: умеет выполнять технику двигательных действий по изученным разделам, знает методы и средства обучения, организационно-

методические указания на практических занятиях; сдал зачетные практические нормативы; знает правила соревнований. Отметка «не зачтено» ставится, если студент: не умеет выполнить технику двигательных действий по изученным разделам; не сдал зачетные нормативы; не знает правила соревнований.

**Таблица 7. Распределение контрольных мероприятий по рейтинговой системе оценки успешности обучения**

№ п/п	Контрольные мероприятия	Максимальный балл	Распределение по контрольным точкам
1	Посещение занятий	10	3+3 +4
2	Тестирование		
3	Коллоквиум		
4	Иные формы контроля (реферат, контрольные работы и т.д.)	60	20 + 20 + 20
Итого:		70	23 + 23+ 24

**Таблица 8. Результаты освоения учебной дисциплины, подлежащие проверке**

Результаты обучения (компетенции)	Основные показатели оценки результатов обучения	Вид оценочного материала, обеспечивающие формирование компетенций
ОК-8 способность поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность	<p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– технологию повышения уровня функциональных и двигательных способностей личности;</li> <li>– ценности физической культуры и спорта; значение физической культуры в жизнедеятельности человека; культурное, историческое наследие в области физической культуры;</li> <li>– роль физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;</li> <li>– факторы, определяющие здоровье человека, понятие здорового образа жизни и его</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Типовые оценочные материалы для устного опроса (раздел 5.2.1 (№№1-40)).</li> <li>- Типовые оценочные материалы для выполнения рефератов (раздел 5.1.4)</li> </ul>

	<p>составляющие;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– принципы и закономерности воспитания и совершенствования физических качеств;</li> <li>– способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;</li> </ul> <p>методические основы физического воспитания, основы самосовершенствования физических качеств и свойств личности; основные требования к уровню его психофизической подготовки к конкретной профессиональной деятельности; влияние условий и характера труда специалиста на выбор содержания производственной физической культуры, направленного на повышение производительности труда.</p>	
	<p><b><u>Уметь:</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– использовать методы физического воспитания для достижения должного уровня физической подготовки для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</li> <li>– формировать мотивационно ценностные отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;</li> <li>- самостоятельно поддерживать и развивать основные физические качества в процессе занятий физическими упражнениями;</li> <li>- осуществлять подбор необходимых прикладных физических упражнений для адаптации организма к различным условиям труда и специфическим воздействиям внешней среды.</li> </ul>	<p>Типовые оценочные материалы для выполнения контрольных, тестовых заданий (раздел 5.1.1, 5.1.2 № 1-6)</p> <p>Раздел 5.1.3 - нормативы ГТО.</p>
	<p><b><u>Владеть:</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование физических качеств. повышения качества результатов.</li> <li>– методами самодиагностики, самооценки, средствами оздоровления для самокоррекции здоровья различными формами двигательной деятельности, удовлетворяющими потребности человека в рациональном использовании свободного времени;</li> </ul>	<p>- Типовые оценочные материалы для выполнения рефератов (раздел 5.1.4)</p> <p>Типовые оценочные материалы для выполнения контрольных, тестовых заданий (раздел 5.1.1, 5.1.2 № 1-6)</p>

## 7. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

### 7.1. Основная литература

1. Небытова Л.А. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Небытова Л.А., Катренко М.В., Соколова Н.И. - Электрон. текстовые данные. - Ставрополь: Северо-Кавказский федеральный университет, 2017. - 269 с. - Режим доступа:

<http://www.iprbookshop.ru/75608.html>. - ЭБС «IPRbooks»

2. Физическая культура [Электронный ресурс]: курс лекций/ - Электрон. текстовые данные. - Новосибирск: Новосибирский государственный университет экономики и управления «НИНХ», 2017. - 223 с. - Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/87176.html>. - ЭБС «IPRbooks»
3. Каткова А.М. Физическая культура и спорт [Электронный ресурс]: учебное наглядное пособие/ Каткова А.М., Храмцова А.И.— Электрон. текстовые данные. - М.: Московский педагогический государственный университет, 2018. - 64 с. - Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/79030.html>. - ЭБС «IPRbooks»

### 7.2. Дополнительная литература

1. Витун Е.В. Современные системы физических упражнений, рекомендованные для студентов [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Витун Е.В., Витун В.Г.- Электрон. текстовые данные. - Оренбург: Оренбургский государственный университет, ЭБС АСВ, ИПК «Университет», 2017. - 111 с. - Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/71324.html>. - ЭБС «IPRbooks»
2. Иванков Ч.Т., Организация и проведение студенческих соревнований по культивируемым видам спорта [Электронный ресурс]: учеб. пособие для студентов вузов, обучающихся по направлению 050100 "Пед. образование" / Иванков Ч.Т., Литвинов С.А., Стефановский М.В. - М.: ВЛАДОС, 2018. - 166 с. - ISBN 978-5-907013-02-5 Режим доступа: <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785907013025.html>
3. Ковыршина Е.Ю. Разновидности спортивных игр [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Ковыршина Е.Ю., Эртман Ю.Н., Кириченко В.Ф. - Электрон. текстовые данные. - Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2017. - 108 с. - Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/74277.html>. - ЭБС «IPRbooks»
4. Общая физическая подготовка в рамках самостоятельных занятий студентов [Электронный ресурс]: учебное пособие/ М.С. Эммерт [и др.]. - Электрон. текстовые данные. - Омск: Омский государственный технический университет, 2017. - 112 с. - Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/78446.html>. - ЭБС «IPRbooks»
5. Татарова С.Ю. Физическая культура как один из аспектов составляющих здоровый образ жизни студентов [Электронный ресурс]/ Татарова С.Ю., Татаров В.Б. - Электрон. текстовые данные. - М.: Научный консультант, 2017. - 211 с. - Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/75150.html>. - ЭБС «IPRbooks»

### 7.3. Периодические издания

1. Физическая культура в школе
2. Журнал «Теория и практика физической культуры»
3. Журнал «Физическая культура: воспитание, образование, тренировка»
4. Спортивная жизнь России
5. Физкультура и спорт

### 7.4. Интернет-ресурсы

№п/п	Наименование электронного ресурса	Краткая характеристика	Адрес сайта	Условия доступа
1.	ЭБД РГБ	Электронные версии 885898 полных текстов диссертаций и авторефератов из фонда Российской государственной библиотеки	<a href="http://www.diss.rsl.ru">http://www.diss.rsl.ru</a>	Авторизованный доступ из библиотеки (к. 112-113)
2.	«Web of Science» (WOS)	Авторитетная политематическая реферативно-библиографическая и наукометрическая база данных, в которой индексируются около 12,5	<a href="http://www.isiknowledge.com/">http://www.isiknowledge.com/</a>	Доступ по IP-адресам КБГУ

		тыс. журналов		
3.	Sciverse Scopus издательств а «Эльзевир. Наука и технологии »	Реферативная и аналитическая база данных, содержащая <ul style="list-style-type: none"> <li>• 21.000 рецензируемых журналов; 100.000 книг; 370 книжный серий (продолжающихся изданий);</li> <li>• 6,8 млн. докладов из трудов конференций</li> </ul>	<a href="http://www.scopus.com">http://www.scopus.com</a>	Доступ по IP-адресам КБГУ
4.	Научная электронная библиотека (НЭБ РФФИ)	Электронная библиотека научных публикаций - полнотекстовые версии около 4000 иностранных и 3900 отечественных научных журналов, рефераты публикаций 20 тысяч журналов, а также описания 1,5 млн. зарубежных и российских диссертаций. 2800 российских журналов на безвозмездной основе	<a href="http://elibrary.ru">http://elibrary.ru</a>	Полный доступ
5.	База данных Science Index (РИНЦ)	Национальная информационно-аналитическая система, аккумулирующая более 6 миллионов публикаций российских авторов, а также информацию об их цитировании из более 4500 российских журналов.	<a href="http://elibrary.ru">http://elibrary.ru</a>	Авторизованный доступ. Позволяет дополнять и уточнять сведения о публикациях ученых КБГУ, имеющих в РИНЦ
6.	Национальная электронная библиотека РГБ	Объединенный электронный каталог фондов российских библиотек, содержащий 4 331 542 электронных документов образовательного и научного характера по различным отраслям знаний	<a href="https://нэб.рф">https://нэб.рф</a>	Доступ с электронного читального зала библиотеки КБГУ

### 7.5. Методические указания по проведению различных учебных занятий, к курсовому проектированию и другим видам самостоятельной работы

При проведении практических занятий рекомендуется придерживаться следующей примерной схемы:

- в соответствии с планируемой темой занятия преподаватель заблаговременно выдает студентам задание по ознакомлению с рекомендуемой литературой и необходимые указания к ее освоению;

- преподаватель кратко объясняет методы обучения и при необходимости показывает соответствующие приемы, способы выполнения физических упражнений, двигательных действий для достижения необходимых результатов по изучаемой методике;



- студенты практически при взаимоконтроле воспроизводят тематические задания под наблюдением преподавателя;

- под руководством преподавателя обсуждается, и анализируются итоги выполнения задания, студентам выдаются индивидуальные рекомендации по практическому разделу самосовершенствованию тематических действий, приемов, способов.

Дальнейшее закрепление и совершенствование методических приемов происходит в процессе их многократного воспроизведения в изменяющихся условиях учебных занятий, во внеучебной физкультурно-спортивной деятельности, в быту, на отдыхе.

Подбор заданий на практических занятиях должен предусматривать совершенствование ранее изученных и обучение новым темам.

Организуя самостоятельную работу, необходимо постоянно обучать студентов методам такой работы. Пакет заданий для самостоятельной работы следует выдавать в начале семестра, определив предельные сроки их выполнения и сдачи. Задания для самостоятельной работы желательно составлять из обязательной и факультативной частей.

Организация и осуществление контроля знаний студентов по разделу «Самостоятельная работа» проводится во внеурочной форме по системе опроса, бесед, организации и проведении контрольных работ и коллоквиумов, а также дополнительному изучению содержания периодических изданий по проблемам изучения данной дисциплины.

Проводится работа с первоисточниками: конспектирование, аннотирование, реферирование отдельных тем. Наблюдение на соревнованиях, уроках ФК, тренировочных занятиях, обобщение полученных данных.

## **8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

### **8.1. Требования к материально-техническому обеспечению**

Для реализации рабочей программы дисциплины имеются специальные помещения для проведения занятий лекционного и практического типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, а также помещения для самостоятельной работы и помещения для хранения и профилактического обслуживания оборудования. Специальные помещения укомплектованы специализированной мебелью и техническими средствами обучения, служащими для представления информации большой аудитории.

Для проведения занятий практического типа имеются:

- ✓ стадион (110х90м)
- ✓ спортивные залы (игровые-3;)
- ✓ стойки, флажки, фишки
- ✓ сетки для бадминтона (6 штук)
- ✓ стойки для бадминтона (4 пары)
- ✓ ракетки для бадминтона (18 штук)
- ✓ воланы для бадминтона (20 штук)

Пропускная мощность спортивных сооружений в одном потоке -250-260 человек.

При проведении занятий лекционного/ семинарского типа занятий используются:

лицензионное программное обеспечение:

- Продукты Microsoft (Desktop Education ALNG LicSaPk OLVS Academic Edition Enterprise) подписка (Open Value Subscription);

Антивирусное программное обеспечение Kaspersky Endpoint Security Стандартный Russian Edition;

свободно распространяемые программы:

– Academic MarthCAD License - математическое программное обеспечение, которое позволяет выполнять, анализировать важнейшие инженерные расчеты и

обмениваться ими;

- WinZip для Windows - программ для сжатия и распаковки файлов;
- Adobe Reader для Windows – программа для чтения PDF файлов;
- Far Manager - консольный файловый менеджер для операционных систем семейства Microsoft Windows.

При осуществлении образовательного процесса студентами и преподавателем используются следующие информационно справочные системы: ЭБС «АйПиЭрбукс», ЭБС «Консультант студента», СПС «Консультант плюс», СПС «Гарант».

## **8.2 Особенности реализации дисциплины для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья**

Для студентов с ограниченными возможностями здоровья созданы специальные условия для получения образования. В целях доступности получения высшего образования по образовательным программам инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья университетом обеспечивается:

1. Альтернативная версия официального сайта в сети «Интернет» для слабовидящих;
2. Для инвалидов с нарушениями зрения (слабовидящие, слепые)
  - присутствие ассистента, оказывающего обучающемуся необходимую помощь, дублирование вслух справочной информации о расписании учебных занятий; наличие средств для усиления остаточного зрения, брайлевской компьютерной техники, видеоувеличителей, программ невидимого доступа к информации, программ-синтезаторов речи и других технических средств приема-передачи учебной информации в доступных формах для студентов с нарушениями зрения;
  - задания для выполнения на экзамене зачитываются ассистентом;
  - письменные задания выполняются на бумаге, надиктовываются ассистенту обучающимся;
3. Для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по слуху (слабослышащие, глухие):
  - на зачете/экзамене присутствует ассистент, оказывающий студенту необходимую техническую помощь с учетом индивидуальных особенностей (он помогает занять рабочее место, передвигаться, прочесть и оформить задание, в том числе записывая под диктовку);
  - зачет/экзамен проводится в письменной форме;
4. Для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата, созданы материально-технические условия обеспечивающие возможность беспрепятственного доступа обучающихся в учебные помещения, объекты питания, туалетные и другие помещения университета, а также пребывания в указанных помещениях (наличие расширенных дверных проемов, поручней и других приспособлений).
  - письменные задания выполняются на компьютере со специализированным программным обеспечением или надиктовываются ассистенту;
  - по желанию студента экзамен проводится в устной форме.

Обучающиеся из числа лиц с ограниченными возможностями здоровья обеспечены электронными образовательными ресурсами в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья.

Помещение для самостоятельной работы обучающихся из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья – аудитория № 145 ГУК КБГУ.

### ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ (ДОПОЛНЕНИЙ)

в рабочей программе по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту»  
по направлению подготовки 45.03.01 Филология, профиль подготовки «Отечественная филология  
(Кабардино-черкесский язык и литература, русский язык и литература)»

на \_\_\_\_\_ учебный год

№ п./п.	Элемент (пункт) РПД	Перечень вносимых изменений (дополнений)	Примечание

Обсуждена и рекомендована на заседании кафедры

\_\_\_\_\_  
наименование кафедры

протокол № \_\_\_\_\_ от «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
подпись, расшифровка подписи, дата