

**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

**СОГЛАСОВАНО**

Руководитель образовательной  
программы \_\_\_\_\_ **А.Ю. Паритов**  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2020 г

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор института ППиФСО  
\_\_\_\_\_ **О. И. Михайленко**  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2020 г

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**Б1.В.20 « ЭЛЕКТИВНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ»**

**(БАДМИНТОН)**

Направление подготовки (специальность)

06.03.01. Биология

Профиль подготовки

«Биология клетки», «Биоэкология»

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. – 36 с.

Рабочая программа «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» (Бадминтон) предназначена для преподавания дисциплины студентам очной формы обучения по направлению подготовки 06.03.01. Биология в 1,2,3,4,5,6 семестре, 1,2,3 курса.

Рабочая программа составлена с учетом Федерального образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 06.03.01. Биология , утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 07.08.2014 № 944.

## 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)	6
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	23
7.	Учебно-методическое обеспечение дисциплины (модуля)	26
7.1.	<i>Основная литература</i>	26
7.2.	<i>Дополнительная литература</i>	26
7.3.	<i>Периодические издания (газета, вестник, бюллетень, журнал)</i>	27
7.4.	<i>Интернет-ресурсы</i>	27
7.5.	<i>Методические указания по проведению различных учебных занятий, к курсовому проектированию и другим видам самостоятельной работы</i>	27
8.	Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)	34
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.

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

Изучение дисциплины направленно 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:

<b>Коды компетенции</b>	<b>Содержание компетенций</b>	<b>Результат</b>	
ОК-8	способность 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.	<i>Раздел 1. История развития бадминтона.</i>	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.	<i>Раздел 2. Техническая подготовка.</i>	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 подачи.</li> <li>- Техника выполнения плоских ударов.</li> <li>- Техника ударов у сетки</li> <li>- Техника передвижений</li> <li>- Совершенствование техники подачи.</li> <li>- Совершенствование техники атакующих ударов.</li> <li>- Совершенствование техники защитных ударов</li> <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>	Тесты и контрольные упражнения для оценки физической подготовленности обучающ
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 обучающ

4.	<i>Раздел 4. Общая физическая подготовка. (ОФП)</i>	<p><i>1. Упражнения из общего комплекса ОФП:</i></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><i>2. Упражнения на мышцы брюшного пресса:</i></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><i>3. Упражнения на гибкость:</i></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><i>4. Силовые упражнения на мышцы ног:</i></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><i>5. Силовые упражнения на мышцы спины и плечевого пояса:</i></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 обучающ
5.	<i>Раздел 5. Специальная физическая подготовка (СФП).</i>	<p><i>1. Специальные упражнения бадминтониста</i></p> <p><i>Упражнения в беге</i></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> <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> </ul>	Тесты и контрольные упражнения для оценки физической подготовленности обучающ

		<ul style="list-style-type: none"> <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> <p>1. Броски теннисного мяча в парах, постепенно увеличивая силу броска и сокращая дистанцию – от 12 до 7 м.</p> <p>2. Броски теннисного мяча в сторону от партнера на 1,5–2 м с последующей ловлей одной рукой.</p> <p>3. Броски двух теннисных мячей поочередно, постепенно уменьшая интервалы между первым и вторым броском.</p> <p>4. Броски двух теннисных мячей в разные стороны, но не дальше 1–1,5 м от партнера, с указанием и без указания сторон.</p> <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> <ul style="list-style-type: none"> <li>- беговая имитация от 10 до 20 сек. до 10 повторений;</li> <li>- упражнения с использованием передвижений и ударов по волану.</li> </ul>	
6.	Раздел 6. Правила игры и проведение соревнований.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Организация соревнований и правила проведения встреч.</li> <li>- Правила проведения встреч: одиночные и парные соревнования.</li> <li>- Правила проведения встреч: личные и командные соревнования.</li> </ul>	судейство
7.	Раздел 7. Контрольный	Организация и проведение контрольного тестирования по ОФП, СФП, технике и тактике бадминтона.	

### Структура дисциплины (модуля)

Таблица 2. Общая трудоемкость дисциплины составляет 335ч

Вид работы	Трудоемкость, часы						
	1	2	3	4	5	6	Всего



<b>Общая трудоемкость (в часах)</b>	68	28	64	64	64	51	335
<b>Контактная работа (в часах):</b>	68	28	64	64	64	51	335
Лекции (Л)							
Практические занятия (ПЗ)	68	28	64	64	64	51	335
Семинарские занятия (СЗ)							
Лабораторные работы (ЛР)							
<b>Самостоятельная работа (в часах):</b>							
Расчетно-графическое задание (РГЗ)							
Реферат (Р)							
Эссе (Э)							
Контрольная работа (К)							
Самостоятельное изучение разделов							
Курсовая работа (КР.)							
Курсовой проект (КП)							
Вид промежуточной аттестации	зачет		зачет	зачет		зачет	335

### 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 высокодалекого и нападающего удара над головой. Совершенствование мягких ударов с перемещений вперед.
2	Совершенствование мягких ударов с перемещением вперед. Совершенствование комбинации: высокодалекая 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 далёкой 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 далёких 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 высокодалекой 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. Подачи 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

№ занятия	Тема
-----------	------

1	Развитие физических качеств. ОФП, специальная подготовка бадминтониста (СФП). Совершенствование высокодалёкой подачи
2-4	Основные стойки и перемещения в них. Совершенствование высоко далёкого и нападающего удара над головой справа Подготовительные упражнения. Общая физическая подготовка (ОФП), Основы техники игры.
5- 8	Совершенствование комбинации: высоко далёкая 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. Подачи и удары (классификация ударов). Далёкий удар с замаха сверху. Общая физическая подготовка (ОФП), специальная подготовка бадминтониста
11-16	Удары справа и слева, высоко далёкий 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

№ занятия	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 высокодалёкой 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

№ занятия	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. Подачи и удары (классификация ударов). Далёкий удар с замаха сверху. Общая физическая подготовка (ОФП), специальная подготовка бадминтониста
8	Совершенствование техники игры. Подачи и удары (классификация ударов). Далёкий удар с замаха сверху. Общая физическая подготовка (ОФП), специальная подготовка бадминтониста
9	Совершенствование техники игры. Подачи 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	Подачи. Удары (короткие, высокодалёкие удары) Короткие быстрые удары. Учебная игра
13	Подачи. 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

№ п/п	Вопросы, выносимые на самостоятельное изучение
1	История бадминтона. Предпосылки возникновения, возникновение и этапы развития бадминтона в России.
2	Характеристика игры, инвентарь и место проведения. Требования, предъявляемые к местам соревнований, инвентарю, костюму занимающегося, методы профилактики травматизма при занятиях бадминтоном

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

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.

Таблица 5.

**Обязательные тесты определения физической подготовленности****Мужчины**

№ п./п.	Характеристика направленности теста	Оценка в очках				
		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
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

**Обязательные тесты определения физической подготовленности****Женщины**

№ 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

Тесты проводятся в начале учебного года (1,3,5 семестр) как контрольные, характеризующие подготовленность при поступлении в ВУЗ, активность проведения студентом самостоятельных занятий в каникулярное время, и в конце - как определяющие сдвиг динамики физической подготовленности за прошедший период.

**Типовые контрольные задания, используемые для промежуточной аттестации по дисциплине**

*Тесты определения физической подготовленности:*

1. Бег 30м с высокого старта.
2. Челночный бег 3х10м.
3. Бег 3000м (юноши), 2000м (девушки).
4. Прыжок в длину с места.

5. Глубина наклона туловища из положения стоя с прямыми ногами на полу или на гимнастической скамье.
6. Подтягивание на высокой (юноши) и низкой (девушки) перекладине.
7. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.
8. Поднимание туловища из положения лежа на спине.

### Методические материалы, используемые для текущего контроля знаний по дисциплине

Наименование оценочного средства	Краткая характеристика оценочного средства	Представление оценочного средства в фонде
Контрольные упражнения	Контроль за качеством и количеством выполняемых упраж по разделам программы	Упражнения, предусмотренные разделами программы
Тесты определения физической подготовленности	Контрольные тесты физической подготовленности студентов, определяющих уровень развития силы, выносливости, быстроты, гибкости, ловкости	Фонд тестовых заданий

### Тестирование физической подготовленности

**1. Бег 30 м с высокого старта** проводится по правилам соревнований легкой атлетики. Преподаватель поочередно подаёт следующие команды: «На старт!», «Внимание!», «Марш!». Время пробегания дистанции фиксируется с точностью до 0,1 секунды. Студенту предоставляется одна попытка.

#### *Оценка результата в беге на 30 м с высокого старта (юноши)*

Семестр	Оценка			
	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла
1,2	4,4 и менее	4,5 - 4,7	4,8 – 4,9	5,0 и более
4-6	4,3 и менее	4,4 - 4,6	4,7 - 4,8	4,9 и более

#### *Оценка результата в беге на 30 м с высокого старта (девушки)*

Семестр	Оценка			
	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла
1,2	5,0 и менее	5,1 - 5,5	5,6 – 5,7	5,8 и более
4-6	5,1 и менее	5,2 - 5,7	5,8 - 5,9	6,0 и более

### **2. Бег 3000 м (юноши) и 2000 м (девушки)**

#### *Оценка результата в беге на 3000 м (юноши)*

Семестр	Оценка			
	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла

1	12.40 и менее	12.41 – 14.30	14.31 – 15.00	15.01 и более
3-5	12.00 и менее	12.01 - 13.40	13.41 -14.30	14.31 и более

**Оценка результата в беге на 2000 м (девушки)**

Семестр	Оценка			
	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла
1	9.50 и менее	9.51 -11.20	11.21 -12.00	12.01 и более
3-5	10.50 и менее.	10.51 -12.30 12	31 -13.10	13.11 и более

**3. Челночный бег 3x10 м.** проводится на любой ровной площадке с твердым покрытием, обеспечивающем хорошее сцепление с обувью. На расстоянии 10 м прочерчиваются 2 параллельные линии – «Старт» и «Финиш». Студент, не наступая на стартовую линию, принимает положение высокого старта. По команде «Марш!» (с одновременным включением секундомера) участник бежит до финишной линии, касается линии рукой, возвращается к линии старта, касается ее и преодолевает последний отрезок без касания линии рукой. Секундомер останавливается в момент пресечения линии «Финиш». Студенту предоставляется одна попытка. Время фиксируется с точностью до 0,1 секунды.

**Оценка результата в челночном беге 3x10 м с высокого старта (юноши)**

Семестр	Оценка			
	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла
2	6,9 и менее	7,0 - 7,6	7,7- 7,9	8,0 и более
4-6	7,1 и менее	7,2 - 7,7	7,8 - 8,0	8,1 и более

**Оценка результата в челночном беге 3x10 м с высокого старта (девушки)**

Семестр	Оценка			
	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла
2	7,9 и менее	8,0 - 8,7	8,8 - 8,9	9,0 и более
4-6	8,2 и менее	8,3 - 8,8	8,9 - 9,0	9,1 и более

**4. Прыжок в длину с места** толчком двумя ногами выполняется в секторе для горизонтальных прыжков. Место для сцепления должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью. Студент принимает ИП: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки нок перед линией измерения. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками разрешен. Измерение производится по перпендикулярной прямой от линии измерения до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника. Студенту предоставляется три попытки. В зачет идет лучший результат. Результат фиксируется с точностью до 1 сантиметра.

**Оценка результата в прыжке в длину с места (юноши)**

Семестр	Оценка			
	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла
1,2	230 и более	229 -210	209 -195	194 и менее
3-6	240 и более	239 -225	224 -210	209 и менее



### **Оценка результата в прыжке в длину с места (девушки)**

Семестр	Оценка			
	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла
1,2	185 и более	184 - 170	169 - 160	159 и менее
3-6	195 и более	194 - 180	179 - 170	169 и менее

**5. Подтягивание на высокой и низкой перекладине.** Подтягивание на высокой перекладине (юноши) выполняется из ИП: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе. Подтягивание из вися лежа на низкой перекладине (девушки) выполняется из ИП: вис, лежа лицом вверх хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, голова, туловище и ноги составляют прямую линию, пятки могут упираться в опору высотой до 4 см. Высота грифа перекладины – 110см. Студент подтягивается так, чтобы подбородок пересек верхнюю линию грифа перекладины, затем опускается в вис и продолжает выполнение упражнения. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний. Студенту предоставляется одна попытка. Количество подтягиваний фиксируется в разгах

### **Оценка результата в подтягивании на высокой перекладине (юноши)**

Семестр	Оценка			
	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла
1,2	14 и более	13 - 11	10 - 9	8 и менее
3-6	15 и более	14 - 12	11 - 10	9 и менее

### **Оценка результата в подтягивании на низкой перекладине (девушки)**

Семестр	Оценка			
	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла
1,2	19 и более	18 -13	12 -11	10 и менее
3-6	18 и более	17 - 12	11 - 10	9 и менее

**6. Глубина наклона туловища из положения, стоя с прямыми ногами на полу или на гимнастической скамье.** Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами выполняется из ИП: стоя на полу на или на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ноги расположены параллельно на ширине 10-15 см. При выполнении испытания (теста) на полу студент по команде выполняет два предварительных наклона. При третьем наклоне касается пола пальцами или ладонями двух рук и фиксирует результат в течение 2 сек. При выполнении испытания (теста) на гимнастической скамье по команде студент выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне студент максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 секунд и нулевая отметка находится у пяток испытуемого. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком -, ниже – знаком + (миллиметры округляются по правилам математики: до 5 мм в сторону уменьшения, 5 мм и более в сторону увеличения).

### **Оценка результата в наклоне вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (юноши)**

Семестр	Оценка
---------	--------

	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла
2	13 и более	8-12	7 - 6	5 и менее

**Оценка результата в наклоне вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (девушки)**

Семестр	Оценка			
	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла
2	16 и более	15 - 9	8 - 7	6 и менее
4-6	16 и более	15 - 11	10 - 8	7 и менее

**7. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.** Сгибание и разгибание рук в упоре лежа выполняется из ИП: упор, лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола (или платформы высотой 5 см), затем разгибая руки, вернуться в исходное положение и, зафиксировав его на 0,5 сек., продолжить выполнять упражнения. Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук. Студенту предоставляется одна попытка. Количество отжиманий фиксируется в размах.

**Оценка результата в сгибании разгибании рук в упоре лежа на полу (юноши)**

Семестр	Оценка			
	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла
2	42 и более	41 - 31	30 - 27	26 и менее
4-6	44 и более	43 - 32	31 - 28	27 и менее

**Оценка результата в сгибании разгибании рук в упоре лежа на полу (девушки)**

Семестр	Оценка			
	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла
2	16 и более	15 - 11	10 - 9	8 и менее
4-6	17 и более	16 - 12	11 - 10	9 и менее

**8. Поднимание туловища из положения, лежа на спине.** Поднимание туловища из положения лежа на спине, выполняется из ИП: лежа на спине, на гимнастическом мате, руки за головой, лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу. Для выполнения упражнений создаются пары, один из партнеров выполняет упражнение, другой удерживает его ноги за ступни и голени. Затем студенты меняются местами. Студент выполняет максимальное количество подниманий туловища (за 1 мин.), касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в ИП. Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища.

**Оценка результата в поднимании туловища из положения, лежа на спине (девушки)**

Семестр	Оценка			
	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла
2	44 и более	43 - 36	35 - 33	32 и менее
4-6	43 и более	42 - 35	34 - 32	31 и менее

**Оценка результата в поднимании туловища из положения, лежа на спине**

**(юноши)**

Семестр	Оценка			
	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла
2	50 и более	49 - 40	39 - 36	35 и менее
4-6	48 и более	47	46 - 33	32 и менее

Студенты специальной медицинской группы проходят начальное тестирование, по тестам, которые им не противопоказаны по заболеванию, дальнейшее положительное оценивание идет даже при самых незначительных положительных изменениях в физических показателях.

### Контрольные упражнения по бадминтону

*Таблица 6.*

№	Характеристика направленности тестов	Муж. / Жен	Оценка в баллах														
			1 курс					2 курс					3 курс				
			5	4	3	2	1	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
Специальная техническая подготовка																	
1	короткая подача из 10 подач	М	6	5	4	3	2	8	7	6	5	4	6	5	4	3	2
		Ж	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
2	высоко - дальняя подача из 10 подач	М	6	5	4	3	2	6	5	4	3	2	6	5	4	3	2
		Ж	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
3	Жонглирование (кол. Раз)	М	40	35	30	25	20	45	40	35	30	25	50	45	40	35	30
		Ж	35	30	25	20	15	40	35	30	25	20	45	40	35	30	25
4	Беговая имитация «конверт» однократный пробег по игровой площадке в сек.	М	7.4	7.6	7.8	8.0	8.2	7.2	7.4	7.6	7.8	8.0	7.0	7.2	7.4	7.6	7.8
		Ж	7.8	8.0	8.2	8.4	8.6	7.6	7.8	8.0	8.2	8.4	7.4	7.6	7.8	8.0	8.2
5	Челночный бег 3×10 м	М	7.4	7.6	7.8	8.2	8.4	7.3	7.5	7.8	8.0	8.2	7.2	7.4	7.6	7.8	8.0
		Ж	9.0	9.2	9.2	9.4	9.8	8.8	9.0	9.2	9.4	9.6	8.7	8.8	9.1	9.4	9.7

### Описание основных тестов для бадминтониста

**(1,2,3,4,5,6, семестр)**

#### 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

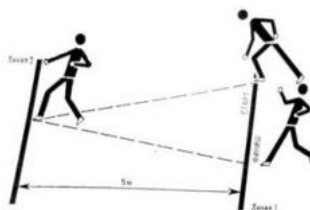


Рисунок 22 – Тест на скорость перемещения по площадке

## 2. Жонглирование

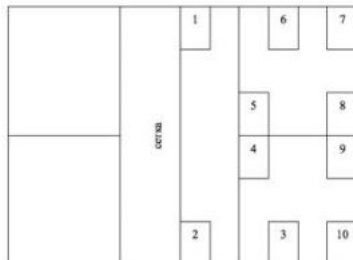
Ловкость – специфическое качество: можно быть ловким в гимнастике и оказаться некоординированным в спортивных играх. В бадминтоне студентам предлагается выполнить жонглирование воланом. У каждого есть две попытки, засчитывается лучшая.

## 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.

Таблица 7.

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

## 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 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 й винтовки из положения, сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10 м (очки)	15	20	25	15	20	25

	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 прямыми ногами на скамье (ниже ур. скамьи - см)	8	11	16	7	9	13

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

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

### Текущая аттестация

**Форма оценки:** практическое задание

**Метод** оценивания : экспертный

**Процедура проведения текущей аттестации:**

1. Текущая аттестация по учебной дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» проводится в форме контрольных нормативов по физической

подготовленности студентов и осуществляется ведущим преподавателем.

2. Выполнение зачетных нормативов на текущем занятии.

3. Каждое задание оценивается по 5 бальной шкале.

*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.

*Таблица 8. Распределение контрольных мероприятий по рейтинговой системе оценки успешности обучения*

№	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

### **Промежуточная и итоговая аттестация**

**Форма оценки:** устный опрос

**Метод оценивания :** экспертный

**Процедура проведения зачета:**

1. Студент отвечает устно на два вопроса

2. Преподаватель выставляет оценку «зачтено» или «не зачтено» и имеет право задать дополнительные вопросы

3. Студент получает «Зачет» или «незачет»

*Таблица 9. Результаты освоения учебной дисциплины, подлежащие проверке*

Результаты обучения (компетенции)	Основные показатели оценки результатов обучения	Вид оценочного материала



<p><b>ОК-8</b> способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>	<p><b><u>Владеть:</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- системой теоретических и практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья;</li> <li>- различными современными понятиями в области физической культуры;</li> <li>- системой теоретических и практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья;</li> <li>- методикой формирования и выполнения комплекса упражнений оздоровительной направленности для самостоятельных занятий, способами самоконтроля при выполнении физических нагрузок различного характера, правилами личной гигиены, рационального режима труда и отдыха.</li> <li>- средствами и методами противодействия неблагоприятным факторам и условиям труда, снижения утомления в процессе профессиональной деятельности и 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><b><u>Уметь:</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- широко использовать теоретико-методические знания по применению разнообразных средств физической культуры для приобретения индивидуального практического опыта и организации коллективной спортивной деятельности;</li> <li>- оценить современное состояние физической культуры и спорта в мире;</li> <li>- придерживаться здорового образа жизни;</li> <li>- широко использовать теоретико-методические знания по применению разнообразных средств физической культуры для приобретения индивидуального практического опыта и организации коллективной спортивной деятельности;</li> <li>- формировать мотивационно-</li> </ul>	<p>-контрольные нормативы по общей физ. и специально технической подготовке</p> <p>- зачет.</p>
---	--	---

	<p>ценностные отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом; самостоятельно поддерживать и развивать основные физические качества в процессе занятий физическими упражнениями; осуществлять подбор необходимых прикладных физических упражнений для адаптации организма к различным условиям труда и специфическим воздействиям внешней среды.</p> <p><b><u>Знать:</u></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 составляющие;</li> <li>- принципы и закономерности воспитания и совершенствования физических качеств;</li> <li>- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; 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.</li> </ul>	
--	---	--

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

### **7.1. Основная литература**

1. Голощапов Б.Р. История физической культуры (10- изд. стер) учебник, 2013 .
2. Железняк Ю.Д. Методика обучения физической культуре / Под ред. Железняка Ю.Д (1- е изд.) учебник, 2013 .
3. Железняк Ю.Д, Спортивные игры: Совершенствование спортивного мастерства/ Под ред. Железняка Ю.Д (5- е изд.) 2013 .
4. Кузнецов В. С. Теория и методика физической культуры: Учебник для студентов учреждений высшего профессионального образования.- М.: Академия, 2012.

### **7.2. Дополнительная литература:**

1. Виленский М.Я, Горшков А.Г. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: Учебное пособие. - изд. 3-е. – М., 2013 .
2. Виленский М.Я. Физическая культура: изд. 2 – е – М.: КноРус, 2013
3. Бишаева А.А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: Учебное пособие для бакалавров. – М.: КноРус, 2013 .
4. Гришина Ю. И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: Учебное пособие. Гриф УМО МО РФ изд. 3-е. – М.: КноРус, 2013
5. Евсеев Ю.И. Физическая культура: Учебное пособие. - изд. 8-е. – М.: Феникс, 2012.
6. Муллер А.Б, Дядичкина Н.С., Богащенко Ю.А., Близневский А.Ю., Рябинина С.К. Физическая культура: Учебник для бакалавров. Гриф УМО. – М.: Юрайт, 2013.
7. Руненко С. Д, Пузин С. Н., Ачкасов Е. Е. Врачебный контроль в физической культуре: Гриф УМО по медицинскому образованию М.: Триада-Х, 2012.
8. Бадминтон. Программа для ДЮСШ. – 2002.
9. Лившиц В.Я., Штильман М.М. Бадминтон для всех.- 2000.
10. Марков Д.М. Бадминтон - 2001.
11. Рыбаков Д.Л., Штильман М.И. Основы спортивного бадминтона. - М., ФиС, 2000.
12. Лихачева В.С. Базовые физкультурно-спортивные виды. Спортивные игры: теннис, настольный теннис, бадминтон: Учебное пособие. – Воронеж: Воронежский государственный педагогический университет, 2005.
13. Смирнов Ю.Н. Бадминтон: Учебник для институтов физической культуры. – М.: Ф и С, 2000.
14. 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.
15. Бадминтон. Правила соревнований.-2005.

### **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**

1. <http://detc.usu.ru/Assets/aFIZI0011/fiz-kult.doc>
2. <http://aikido-shahty.narod.ru/p111.htm>
3. [http://www.edu.ru/modules.php?op=modload&name=Web\\_Links&file=index&l\\_op=viewlink&cid=1831&min=10&orderby=hitsD&show=10](http://www.edu.ru/modules.php?op=modload&name=Web_Links&file=index&l_op=viewlink&cid=1831&min=10&orderby=hitsD&show=10)
4. <http://www.edu.ru>

5. <http://eor.edu.ru>
6. <http://humbio.ru>
7. <http://window.edu.ru>
8. <http://www.badminton.ru/>

## **7.5. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ К ПРОВЕДЕНИЮ ЗАНЯТИЙ ПО БАДМИНТОНУ**

### *Техника безопасности при занятиях бадминтоном*

При занятиях бадминтоном должны соблюдаться те же правила техники безопасности, что и при занятиях всеми спортивными и подвижными играми.

#### *1. Общие требования безопасности перед началом занятий по бадминтону:*

##### *Тренер-преподаватель должен:*

- подготовить спортивную площадку, инвентарь и оборудование для проведения занятий (уборка мусора и посторонних предметов; проверка исправности ракеток, воланов, надежности крепления сетки, стоек и т.д.);
- провести инструктаж по технике безопасности;
- проверить состояние здоровья детей;
- проверить соответствие спортивной обуви и формы требованиям техники безопасности при занятиях по бадминтону.

##### *Обучающийся должен:*

- подготовить спортивную обувь и форму для занятия по бадминтону и своевременно переодеться;
- снять посторонние предметы (украшения и т.д.);
- коротко подстричь ногти.

#### *2. Общие требования безопасности на занятиях по бадминтону:*

##### *Тренер-преподаватель должен:*

- провести разминку.
- контролировать соблюдение правил техники безопасности обучающимися;
- методически грамотно организовывать и проводить занятия;
- при получении травмы или ухудшения самочувствия ребенка прекратить занятие и оказать травмированному первую медицинскую помощь, при необходимости доставить его в больницу или вызвать «скорую помощь».

##### *Обучающийся должен:*

- заходить в спортзал, брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения только с разрешения тренера;
- бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию; использовать ракетку только по назначению;
- не выполнять упражнения без предварительной разминки;
- не выполнять упражнения сломанной ракеткой и разорванным воланом;
- не стоять близко к учащимся, которые выполняют упражнения с ракетками или другими предметами;
- не выполнять упражнения с ракеткой при влажных ладонях;
- не ходить за воланами или другим инвентарём без разрешения тренера;
- не класть ракетку на пол, чтобы случайно не наступить на неё (можно испортить ракетку или получить травму);
- не бросать ракетку, не опираться на неё, не стучать ободом по чему-либо;
- соблюдать достаточные интервалы и дистанцию при выполнении упражнений;
- быть внимательным при перемещении по залу во время выполнения упражнений другими обучающимися;
- знать и соблюдать простейшие правила игры;
- знать и выполнять настоящую инструкцию.

Одновременно с решением вышеназванных задач идет обучение основным приемам игры в бадминтон в следующей последовательности:

- ознакомление с воланом (подготовительные упражнения - броски, ловля волана);
- обучение хватке ракетки;
- жонглирование воланом;
- обучение стойке бадминтониста;
- обучение технике ударов ракеткой справа, слева, над головой;
- обучение подаче волана;
- игра в паре с тренером;
- игра в паре с партнером (без сетки);
- игра в паре партнером (через сетку, шнур повешенные на высоте 150 см.

#### *Подготовительные упражнения бадминтониста*

Броски волана являются основными в группе подготовительных упражнений бадминтониста. Они используются для разминки и развития чувства волана (его скорости и траектории полета), а также для развития ловкости и быстроты.

Броски выполняют, удерживая волан за головку, при этом головка развернута в направлении броска.

#### *Индивидуальные упражнения с воланом*

1. Подбрасывать волан вверх (поочередно правой и левой рукой) и ловить его двумя руками.
2. Подбрасывать волан вверх (поочередно правой и левой рукой) и ловить его одной рукой.
3. Перебрасывать волан над головой из и.п. руки в стороны.
4. Подбрасывать волан вверх - вперед из-за спины правой рукой над левым плечом, а левой рукой - над правым плечом и ловить его двумя руками спереди.
5. Подбрасывать волан вверх правой рукой под правой ногой (поднимая ее согнутой в колене), а левой рукой — под левой ногой и ловить его двумя руками.
6. То же, но подбрасывать волан вверх правой рукой под левой ногой, а левой рукой - под правой ногой.
7. Подбрасывать волан спереди назад над головой (за спину). После броска выполнить поворот на 180° и поймать волан. Броски выполняются поочередно правой и левой рукой.
8. Удар по волану ногой. Игрок стоит в игровой стойке с воланом в левой руке, вытянутой вперед. Отпуская волан, как при подаче, выполняет удар ногой (стопой) так, чтобы он подлетел вверх, а затем ловит его, не дав упасть на пол. Удары выполняются поочередно правой и левой ногой.
9. Игрок стоит в игровой стойке с воланом в левой руке, вытянутой вперед на уровне головы (плеч). Отпуская волан, как при подаче, выполняет касание левой рукой левого бедра, а затем ловит волан двумя руками, не дав упасть ему на пол.
10. То же, но коснуться рукой лба.
11. То же, но два раза хлопнуть в ладоши.
12. То же, но коснуться рукой ягодиц.
13. Подбросить волан вверх и выполнить 1-2 круга прямыми руками. Чередовать круги вперед и назад.

#### *Индивидуальные упражнения с двумя воланами*

Упражнения с двумя воланами повышают плотность занятия, увеличивают количество движений, выполняемых каждой рукой, гармонично развивают правую и левую части тела, учат быстро переключать внимание (взгляд) с одного объекта на другой, развивают быстроту и ловкость. Во всех упражнениях необходимо макси-мально быстро переводить взгляд с одного волана на другой.

И.п. в большинстве упражнений - стоя с двумя воланами (в каждой руке по волану) и удерживая их перед собой.

1. Удерживая в руках два волана, поочередно бросать их вверх и ловить. Постепенно увеличивать скорость выполнения.
2. Броски двух воланов вверх с небольшим интервалом (один, затем другой) и ловля их тоже поочередно и теми же руками.
3. Подбросить вверх левый волан и, когда он будет опускаться, подбросить правый волан, стараясь попасть в левый. В случае промаха необходимо поймать оба волана (поочередно). В случае попадания - хотя бы один. Прodelав несколько раз, бросать воланы наоборот.
4. Бросить правый волан вверх, левый волан положить на пол, поймать правый волан правой рукой или двумя. Бросить правый волан вверх, взять с пола левый волан, поймать правый волан правой рукой. Прodelав несколько раз, выполнять упражнение наоборот.
5. Бросить правый волан вверх, левый волан бросить в пол и подобрать, поймать правый волан двумя руками. Прodelав несколько раз выполнять упражнение наоборот.
6. Стоя со слегка разведенными в стороны руками, бросать воланы навстречу друг другу, стараясь попасть воланом в волан. Встреча воланов может выполняться на разных уровнях груди, колен, головы, выше головы. После каждого выполнения желательно поймать оба волана или хотя бы один.
7. Один волан лежит на полу головкой вверх, перед игроком (рядом с ногами), а второй в руке. Игрок бросает волан сверху вниз, стараясь попасть по головке волана, лежащего на полу. Броски выполняют как правой, так и левой рукой.

#### *Парные упражнения*

Упражнения выполняются, как правило, без сетки, но некоторые из них могут выполняться и через сетку.

1. Броски волана друг другу по низкой (высокой) траектории, с обязательной ловлей.
2. То же, но левой рукой.
3. Броски волана друг другу, стараясь попасть в кисть партнера. Партнер держит правую руку в сторону на уровне плеч. Выполнив несколько раз, выставляют левую руку в сторону и продолжают упражнение.
4. Броски волана друг другу в прыжке по низкой траектории. Игрок выполняет прыжок вверх, поднимая руку с воланом вверх, и выполняет бросок в верхней точке прыжка, а затем приземление. Бросок выполняется с силой по прямой траектории.
5. Передача волана ногой. Игрок стоит в игровой стойке с воланом в левой руке, вытянутой вперед. Отпуская волан, как при подаче, выполняет удар ногой (стопой) так, чтобы он отлетел в направлении партнера. Удары выполняются поочередно правой и левой ногой. Партнер должен поймать летящий волан.
6. Броски волана над головой, стоя спиной в направлении броска. Броски выполняются поочередно правой и левой рукой. Игрок, который ловит волан, стоит грудью к бросающему.
7. Броски волана между ногами с наклоном вперед, стоя спиной в направлении броска. Броски выполняются поочередно правой и левой рукой.

#### *Парные упражнения с двумя воланами*

1. Броски воланов друг другу с обязательной ловлей.
2. Броски воланов друг другу снизу в сторону, стоя боком в направлении броска.
3. Один игрок бросает волан другому по высокой или низкой траектории, а второй своим броском старается попасть в волан первого. Игроки совершают броски в волан поочередно. Надо стараться сбить чужой волан как можно дальше от себя. Если воланы не столкнулись, их надо поймать.

#### *Упражнения с ракеткой*

Из предложенных ниже упражнений составляется комплекс, в который входят по 2-3 упражнения на основные группы мышц (рук, туловища и ног). Каждое упражнение выполняется 8-10 раз.

1. Круговые вращения в плечевых суставах. Ракетка в правой руке, а руки согнуты в локтях примерно под 90°.
2. Взяв ракетку двумя руками (левая охватывает правую), поднять локти вверх, отводя

ракетку как можно дальше назад за спину (касаясь головкой ракетки спины).

3. Работать руками, как во время бега на короткие дистанции. Ракетка в правой руке, а руки согнуты в локтях примерно под 90°.

4. Сгибания и разгибания рук в локтевых суставах. При этом руки могут быть направлены вниз, вперед, вверх, назад или в стороны.

5. Хватка двумя руками за шейку ракетки. Движения руками, как при гребле на байдарке.

6. Руки вперед, хватка двумя руками за шейку, ракетка горизонтально. Разворачивать ракетку в вертикальное положение то ручкой, то головкой вверх.

7. Балансировка ракеткой, удерживая ее вертикально, ручкой на открытой ладони. Выполнять поочередно правой и левой рукой.

8. Круговые вращения головкой ракетки. Выполнять поочередно правой и левой рукой.

9. Вращение головкой ракетки по восьмерке. Выполнять поочередно правой и левой рукой.

10. Движение головкой ракетки вверх-вниз. Выполнять поочередно правой и левой рукой.

11. То же, но влево - вправо.

12. Вращение кистью, разворачивая ракетку то открытой, то закрытой стороной вверх. Выполнять поочередно правой и левой рукой.

13. Вращение кистью, удерживая ракетку, как молоток. Выполнять поочередно правой и левой рукой.

14. В и.п. ракетка удерживается двумя руками (правой за ручку, а левой за обод головки) и располагается у груди. Наклоняться вперед, вытягивая руки к полу, и возвращаться в и.п. Упражнение может выполняться из разных и.п. (руки вниз, вперед или вверх).

15. И.п.: как в предыдущем упражнении. Поворот вправо, разворачивая плечи и скручивая туловище и выпрямляя руки вперед. Затем вернуться в и.п. и повторить упражнение влево.

16. И.п.: как в предыдущем упражнении. Наклон вправо, вытягивая руки вверх. Вернуться в и.п. и повторить упражнение влево.

17. Глубокие приседания. Из и.п.: руки с ракеткой у груди (либо вниз, вперед, или вверх - присесть, вытягивая руки вперед (вверх или сгибая руки и приближая ракетку к груди).

18. Круговые вращения пяткой правой ноги, при этом стопа носком касается пола. Выполнять поочередно правой и левой ногой. Ракетка - произвольно.

19. Стоя на одной ноге, сгибать и разгибать ногу в голеностопном суставе с одновременным движением головкой ракетки вверх и вниз:

20. а) головка ракетки и носок двигаются в одном направлении;

21. б) в разных направлениях. Выполнять сначала правой рукой и ногой, затем левой.

22. Одновременно выполнять круговые движения носком правой ноги и головкой ракетки (по 5 вращений в правую и левую стороны). Выполнять сначала правой рукой и ногой, затем левой.

23. То же, но ракеткой вращать в одну сторону, а носком в другую.

24. Вращения по «восьмерке» носком правой ноги и головкой ракетки. Выполнять правой рукой и ногой, затем левой.

25. Прыжки, работая ногами, как со скакалкой, и имитируя ракеткой вращение скакалки. Выполнять поочередно правой и левой рукой.

26. Бег на месте с высоким подниманием бедра. Ракетка в правой или левой руке.

27. Бег на месте с захлестыванием голени. Ракетка располагается горизонтально и удерживается двумя руками на уровне пояса.

28. Прыжки вверх на двух (одной) ногах. Ракетка в двух руках или в одной, как в предыдущих упражнениях.

29. Прыжки вверх с захлестыванием голени. Ракетка в двух руках или в одной, как в

предыдущих упражнениях.

#### *Имитационные упражнения с ракеткой*

Упражнения могут выполняться самостоятельно или по сигналу.

1. Удар справа сверху открытой стороной, стоя на месте.
2. Удар слева сверху закрытой стороной, стоя на месте.
3. Удар справа сверху открытой стороной, после перемещений.
4. Удар слева сверху закрытой стороной, после перемещений.
5. Подача.

#### *Упражнения с воланом и ракеткой*

##### *Индивидуальные упражнения*

1. Жонглирование открытой стороной ракетки. Игрок, находясь в игровой стойке, выполняет удары по волану открытой стороной ракетки, направляя его вверх.
2. Жонглирование закрытой стороной ракетки.
3. Жонглирование поочередно открытой и закрытой стороной ракетки.

##### *Парные упражнения*

1. один игрок с ракеткой, а другой с воланом. Игрок с воланом набрасывает волан в удобное место для удара. Игрок с ракеткой выполняет удар.

##### *Обучение хватке ракетки в бадминтоне*

##### *Хватка ракетки*

Хватка ракетки имеет очень большое значение в игре. От её правильности зависят возможности игрока. Правильная хватка позволяет выполнять любые удары (сверху, снизу, справа и слева) и, что самое главное, делать их точно (посылать волан в нужном направлении). При правильной хватке край ладони касается утолщения на конце ручки. Указательный палец слегка согнут по сравнению с другими пальцами (но обязательно охватывает ручку). Большой палец находится с левой стороны ручки и касается боковой поверхности ногтевой фаланги указательного пальца. Угол, образованный большим пальцем и кистью, находится на одной линии с ободом головки ракетки. Если вытянуть руку вперед, то ракетка должна являться продолжением руки.

При выполнении любых ударов хватка ракетки всегда остается одинаковой и никогда не меняется. Все изменения положения плоскости головки ракетки выполняются за счет движения кисти.

При объяснении хватки и начальных упражнений на её запоминание все занимающиеся сидят скамейках в один ряд. В таком положении быстрее и удобнее проверять правильность хватки ракетки и исправлять ошибки. Преподаватель располагается перед ними. Он может стоять или сидеть (например, когда рассказывает о бадминтоне, ракетках и воланах, показывает правильность хватки). Упражнения выполняются сначала правой (сильнейшей) рукой, а затем левой (слабейшей).

1. Показать, как правильно держать ракетку. Объяснить, почему держать надо именно так.
2. Раздать ракетки. Занимающиеся, получив ракетку, пробуют правильно ее взять.
3. Посмотреть хватку у всех занимающихся.
4. Взять ракетку, как молоток, удерживая за край ручки. Выполнить имитацию движения молотком, с небольшим движением головкой ракетки. Затем слегка разогнуть указательный палец и развернуть ракетку в кисти, отодвинув от себя шейку ракетки левой рукой. Проверить хват у всех занимающихся и, если необходимо, поправить.

5. Взять правильно ракетку и попробовать выполнить имитацию движений молотком. Если ребенок держит ракетку неправильно, то эти движения будет делать не так удобно, как в начале предыдущего упражнения (до разворота руки).

6. Правой рукой взять ракетку, как молоток, а левой придерживать шейку ракетки. Отпустить правую руку и прислонить ее ладонью к струнам с правой стороны. Сохраняя кисть в том же положении, перемещать ее вдоль шейки, до края ручки. Когда край кисти коснется утолщения на краю ручки, мягко обхватить ручку. Самостоятельно проверить правильность



хватки. Повторить несколько раз. Проверить хватку у всех занимающихся и, если необходимо, поправить.

7. Взять правильно ракетку правой рукой.левой рукой взять ракетку за шейку, а правую отпустить. Опять взять правой рукой за ручку, а левую отпустить. Самостоятельно проверить правильность хватки. Повторить несколько раз.

8. То же, но правой рукой почесать нос (коснуться лба, колена, и т.п.), а затем взяться за ручку.

9. Взять правильно ракетку правой рукой. Переложить ракетку в левую руку. Самостоятельно проверить правильность хватки. Переложить ракетку обратно в правую руку. Самостоятельно проверить правильность хватки. Повторить несколько раз.

10. Взять правильно ракетку и вытянуть руку вперед, при этом ракетка является продолжением руки. Поворачивая кисть, развернуть головку ракетки открытой стороной вверх. Поворачивая кисть в обратном направлении, развернуть головку ракетки закрытой стороной вверх. Повторить несколько раз. Поворачивая кисть, ни в коем случае не менять хватку ракетки. Разворачивать ракетку надо всегда движением кисти, а не перекладыванием ракетки.

11. Рука с ракеткой вытянута вперед, плоскость головки расположена вертикально, ракетка является продолжением руки (далее везде подразумевается, что ракетку надо держать правильно): 1 - развернуть ракетку открытой стороной вверх; 2 - и.п.; 3 - закрытой стороной вверх; 4 - и.п.

12. То же, но по сигналу. Преподаватель называет сторону ракетки, а дети разворачивают ракетку этой стороной вверх и возвращают ракетку в и.п.

13. Ракетка расположена горизонтально, головкой вперед, плоскость головки расположена вертикально. Развернуть ракетку открытой стороной вверх и выполнить два коротких движения головкой снизу вверх (имитируя удар снизу). Вернуться в и.п. Затем выполнить то же, развернув ракетку закрытой стороной вверх, и вернуться в и.п. Повторить несколько раз.

14. То же, но, не возвращаясь в и.п.

15. То же, но движение головкой ракетки только один раз.

16. Ракетка расположена горизонтально головкой вперед, обод головки расположен вертикально. Выполнить короткое движение головкой влево и вернуться в и.п. То же вправо, повторить несколько раз.

17. Ракетка расположена горизонтально, головкой вперед, обод головки располагается вертикально. Короткие движения ракеткой, имитируя удары открытой стороной влево, вверх, вниз.

18. То же, но закрытой стороной вправо, вверх, вниз.

19. Выполняется в парах. Один игрок выполняет движения из двух предыдущих упражнений, а второй быстро и точно их повторяет. Через некоторое время игроки меняются ролями.

20. Перебрасывание ракетки из руки в руку, стараясь схватить ее правильной хваткой. После ловли проверить хватку и, если необходимо, перехватить ракетку правильно, но действуя одной рукой.

21. Ракетка расположена горизонтально, головкой вперед, обод головки расположен вертикально. Переложить большой палец правой руки на правую сторону ручки и с его помощью повернуть ракетку вокруг своей оси. После остановки ракетки перехватить ее правильно.

На начальном этапе обучения бадминтону правильность хватки проверяется постоянно, при выполнении любых упражнений с ракеткой, перед каждым началом выполнения упражнения и после каждой потери волана. Это надо делать до тех пор, пока правильная хватка не станет привычкой. Только после этого на хватку можно не обращать внимания.

*Ошибки при выполнении хватки*

- Держит ракетку далеко от края ручки. Такое положение ограничивает удары и приводит к появлению синяков на предплечье. Кроме того, ракетка становится короче, а, следовательно, меньше и расстояние до волана, на которое может дотянуться игрок.

- Угол, образованный большим пальцем и кистью, находится в разных плоскостях с ободом ракетки. Держит ракетку, как сковородку. Такое положение сильно ограничивает амплитуду движений головки ракетки, особенно при ударах сверху, так как ограничивается подвижность в лучезапястном суставе. При такой хватке невозможно ударить волан по крутой траектории сверху вниз. Кроме того, будет сложно выполнять отдельные удары.

- Указательный палец выпрямлен и расположен вдоль ракетки. В этом случае ослабевает опора на кисть при выполнении ударов сверху и справа, из-за чего они слабее и производятся с опозданием.

- Большой палец находится на верхней стороне ручки и касается ее нижней поверхностью ногтевой фаланги. В этом случае ослабевает опора на кисть при ударах слева и снизу, а при ударах сверху ракетка будет вылетать из рук.

- Крутит ракетку в руке, а не кисть (меняет хватку). В критической ситуации (с ограничением времени) будет выполнять удары ребром головки, а не плоскостью ракетки.

Для исправления этих ошибок предлагаются следующие упражнения, которые выполняются в парах:

1. Игроки стоят напротив друг друга, на расстоянии 1,5 - 2 м, один - с воланом, а второй с ракеткой. Первый игрок держит волан выпрямленной рукой на уровне пояса за оперение головкой вниз, второй - находится в игровой стойке. Он вытягивает руку с ракеткой вперед, развернув ее открытой стороной вверх, и располагает середину головки под воланом. Затем возвращается в и.п. и повторяет упражнение.

2. То же, но, расположив ракетку под воланом, делает короткое движение головкой к волану (не касаясь его).

3. То же, но первый игрок каждый раз меняет расположение волана (выше, ниже, правее, левее).

4. Те же упражнения, но закрытой стороной.

5. Те же упражнения, но расстояние между игроками – 2 - 3 м, и предварительно выполняется перемещение или выпад.

*Ошибки при жонглировании*

- \* Неправильная хватка.

- \* Соприкосновение с воланом на уровне головы и выше, а не на уровне пояса, особенно при жонглировании закрытой стороной. Высоко поднят локоть.

- \* Жонглирование на одном месте, хотя необходимо двигаться, чтобы расположиться более удобно по отношению к волану.

- \* Отводит взгляд от волана в момент соприкосновения с ним (смотрит в направлении предполагаемого полета волана). При этом, как правило, промахивается либо попадает по волану краем струн или ободом.

- \* Выполняет резкие движения с неоправданно завышенной скоростью. Нет чувства волана (скорости его движения).

- \* Волан часто пролетает мимо головки ракетки, на уровне шейки. Нет чувства волана (расстояния до него).

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

В распоряжении кафедр осуществляющих реализацию рабочей программы по дисциплине «ФК», для студентов межфака имеются:

- ✓ стадион (110х90м)
- ✓ спортивные залы (игровые-3; специализированный зал спортивной гимнастики-1)
- ✓ бассейн (стандартный - крытый)
- ✓ тренажерные залы -2 (в каждом стандартный комплект тренажерных устройств, всего- 26)

- ✓ стойки, флажки, фишки
- ✓ мячи (футбольные-30 штук)
- ✓ мячи (волейбольные- 40 штук)
- ✓ мячи (баскетбольные- 25 штук)
- ✓ коврики для СМГ – 30 штук

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

**ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ (ДОПОЛНЕНИЙ)**  
 в рабочей программе по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту»  
 по направлению подготовки 06.03.01. Биология

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