

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 AB
«30» 05 2023 г



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
«ЭЛЕКТИВНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ»

Б1.В.ДВ.01.03 Б БАДМИНТОН

Направление подготовки (специальность)

07.03.01 Архитектура
Профиль подготовки

«Архитектурное проектирование»

Квалификация (степень) выпускника
Бакалавр

Форма обучения
очная

Нальчик 2023

Рабочая программа дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» (Бадминтон) /сост. М.Х. Гилясова - Нальчик: КБГУ, 2023. – 41 с.

Рабочая программа «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» (Бадминтон) предназначена для преподавания дисциплины студентам очной формы обучения по направлению подготовки 07.03.01 Архитектура, профиль подготовки «Архитектурное проектирование» 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 07.03.01 Архитектура, профиль подготовки «Архитектурное проектирование», утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от № 509 от 08.06.2017.

СОДЕРЖАНИЕ

| | | |
|-----------|---|-----------|
| 1. | ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ | 4 |
| 2. | МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП ВО | 4 |
| 3. | ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ | 5 |
| 4. | СОДЕРЖАНИЕ И СТРУКТУРА ДИСЦИПЛИНЫ | 6 |
| 4.1. | <i>Содержание разделов</i> | 6 |
| 4.2. | <i>Структура дисциплины.</i> | 9 |
| 4.3. | <i>Лекционные занятия</i> | 9 |
| 4.4. | <i>Практические занятия (семинары)</i> | 9 |
| 4.5. | <i>Лабораторные работы</i> | 14 |
| 4.6. | <i>Самостоятельное изучение разделов дисциплины</i> | 14 |
| 5. | ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ТЕКУЩЕГО И РУБЕЖНОГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ | 15 |
| 5.1. | Оценочные материалы для текущего контроля | 15 |
| 5.1.1. | <i>Обязательные тесты определения физической подготовленности</i> | 16 |
| 5.1.2. | <i>Оценочные материалы для самостоятельной работы (типовые задания)</i> | 22 |
| 5.1.3. | <i>Оценочные материалы для выполнения рефератов</i> | 26 |
| 5.2. | Оценочные материалы для промежуточной аттестации | 27 |
| 6. | МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИЕ ПРОЦЕДУРЫ ОЦЕНИВАНИЯ ЗНАНИЙ, УМЕНИЙ, НАВЫКОВ И (ИЛИ) ОПЫТА ДЕЯТЕЛЬНОСТИ | 29 |
| 7. | УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ | 32 |
| 7.1. | <i>Основная литература</i> | 32 |
| 7.2. | <i>Дополнительная литература</i> | 33 |
| 7.3. | <i>Периодические издания (газета, вестник, бюллетень, журнал)</i> | 33 |
| 7.4. | <i>Интернет-ресурсы</i> | 33 |
| 7.5. | <i>Методические указания по проведению учебных занятий.</i> | 34 |
| 8. | МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ | 36 |

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 Б1.В.ДВ.01 «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» является дисциплиной вариативной части учебного плана 07.03.01 Архитектура профиль подготовки «Архитектурное проектирование».

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 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)

В совокупности с другими дисциплинами дисциплина «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» направлена на формирование следующей **универсальной компетенции (УК)** в соответствии с ФГОС ВО и ОПОП ВО по направлению подготовки 07.03.01 Архитектура, профиль подготовки «Архитектурное проектирование»:

| Категория (группа) универсальных компетенций | Код и наименование универсальной компетенции | Код и наименование индикатора достижения универсальной компетенции |
|---|---|---|
| Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровьесбережение) | УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | УК-7.1. Оценка влияния образа жизни на здоровье и физическую подготовку человека УК-7.2. Оценка уровня развития личных физических качеств, показателей собственного здоровья |

4. СОДЕРЖАНИЕ И СТРУКТУРА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

4.1. Содержание разделов

Таблица 1. Содержание дисциплины « Элективные дисциплины по физической культуре и спорт», перечень оценочных средств и контролируемых компетенций

| № | Наименование раздела | Содержание раздела | Код контролируемой компетенции (или ее части) | Форма текущего 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. | УК-7 | Реферат |

| | | | | |
|----|---|---|------|---|
| 2. | <i>Раздел 2. Техническая подготовка.</i> | <p>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.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Способы хватки ракетки. - Стойки бадминтониста. - Техника ударов снизу. - Техника ударов сверху - Техника подачи. - Техника выполнения плоских ударов. - Техника ударов у сетки - Техника передвижений - Совершенствование техники подачи. - Совершенствование техники атакующих ударов. - Совершенствование техники защитных ударов - Совершенствование техники ударов у сетки - Совершенствование техники передвижений. - Совершенствование техники ударов сверху открытой стороной ракетки - Совершенствование техники ударов сверху закрытой стороной ракетки. | УК-7 | Тесты и контрольные упражнения для оценки физической подготовленности обучающ |
| 3. | <i>Раздел 3. Тактическая подготовка.</i> | <ul style="list-style-type: none"> - Атакующие действия. - Защитные действия. - Тактические действия в парных играх. - Совершенствование точности игры у сетки - Совершенствование защитных действий - Совершенствование игры с задней линии - Совершенствование тактики одиночных игр - Совершенствование технико-тактических действий в смешанных категориях - Совершенствование разновидностей сочетаний перехода от одного удара к другому | УК-7 | Тесты и контрольные упражнения для оценки физической подготовленности обучающ |
| 4. | <i>Раздел 4. Общая физическая подготовка. (ОФП)</i> | <p>1. Упражнения из общего комплекса ОФП:</p> <ul style="list-style-type: none"> - спринтерский бег от 30 до 60 м; - бег на длинные дистанции до 1 км; - специальные упражнения метателя (с воланами, набивными мячами, теннисными мячами); - силовая гимнастика (подтягивание, опускание, поднимание туловища из положения сидя и лёжа, с гантелями, амортизаторами). <p>2. Упражнения на мышцы брюшного пресса:</p> <ul style="list-style-type: none"> - поднимание ног в висе на перекладине или гимнастической стенке; - опускание и поднимание туловища из | УК-7 | Тесты и контрольные упражнения для оценки физической подготовленности обучающ |

| | | | | |
|----|---|--|------|---|
| | | <p>различных исходных положений.</p> <p>3. Упражнения на гибкость:</p> <ul style="list-style-type: none"> - наклоны вперёд сидя на полу; - наклоны в разные стороны; -размахивание в висе на перекладине или гимнастической стенке; -упражнения в полушпагате. <p>4. Силовые упражнения на мышцы ног:</p> <ul style="list-style-type: none"> - приседания с отягощением и без; - выпрыгивания из приседа и прыжки-многоскоки; - прыжки в длину. <p>5. Силовые упражнения на мышцы спины и плечевого пояса:</p> <ul style="list-style-type: none"> - упражнения в сопротивлении с партнёром; - упражнения с предметами (гантелями, резиновыми амортизаторами, набивными мячами, гимнастическими скамейками). | | |
| 5. | Раздел 5. Специальная физическая подготовка (СФП). | <p>1.Специальные упражнения бадминтониста</p> <p>Упражнения в беге</p> <ul style="list-style-type: none"> - Бег на носках со сменой способов передвижения. - Бег приставными шагами левым и правым боком, выполняя поочередно по 4 приставных шага каждым боком. - Бег со сменой направления через каждые 5–10 м. - Бег с различными видами прыжков через скакалку. - 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. <p>Упражнения с ракеткой и воланом</p> <ul style="list-style-type: none"> - Жонглирование открытой стороной ракетки. - Жонглирование закрытой стороной ракетки. - Жонглирование открытой и закрытой сторонами ракетки. - Высокое жонглирование, каждый раз посылая волан вверх как можно выше. - 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 послеудара по волану. - Жонглирование воланом, ударяя по нему открытой стороной ракетки за спиной. - Жонглирование воланом, ударяя по нему открытой стороной ракетки между ногами. - Жонглирование в парах, применяя удары из-за спины и между ногами. | УК-7 | Тесты и контрольные упражнения для оценки физической подготовленности обучающихся |

| | | | | |
|----|--|--|------|-----------|
| | | <p>- Жонглирование воланом, поочередно ударя ракеткой за спиной и между ногами.</p> <p>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><i>2. Специальная силовая подготовка:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - имитация передвижений по площадке в усложненных условиях; - имитация ударных движений бадминтониста с использованием отягощений, амортизаторов; - прыжки через скамейку. <p><i>3. Специальная скоростная подготовка:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - ускорение с высокого старта до 30 м; - челночный бег – 5х6 м; - бмаховые движения ногами; - имитация быстрых ударов. <p><i>4. Специальная выносливость:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - 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. | <ul style="list-style-type: none"> - Организация соревнований и правила проведения встреч. - Правила проведения встреч: одиночные и парные соревнования. - Правила проведения встреч: личные и командные соревнования. | УК-7 | судейство |
| 7. | Раздел 7. Контрольный | Организация и проведение контрольного тестирования по ОФП, СФП, технике и тактике бадминтона . | УК-7 | |

4.2. Структура дисциплины

Таблица 2. Общая трудоемкость дисциплины 376 ч

| Вид работы | Трудоемкость, часы | | | | | | |
|-------------------------------------|--------------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| | 1 сем | 2 сем | 3 сем | 4 сем | 5 сем | 6 сем | Всего |
| Общая трудоемкость (в часах) | 68 | 60 | 68 | 60 | 60 | 60 | 376 |
| Контактная работа (в часах): | 34 | 30 | 34 | 30 | 30 | 30 | 188 |

| | | | | | | | |
|--|-------------------------|-------|----|-------|----|-------|-----|
| Лекционные занятия (Л) | <i>Не предусмотрены</i> | | | | | | |
| Практические занятия (ПЗ) | | | | | | | |
| Семинарские занятия (СЗ) | <i>Не предусмотрены</i> | | | | | | |
| Лабораторные работы (ЛР) | <i>Не предусмотрены</i> | | | | | | |
| Самостоятельная работа, в том числе контактная внеаудиторная работа | 34 | 21 | 34 | 21 | 30 | 21 | 161 |
| Реферат (Р) | | | | | | | |
| Курсовая работа (КР) | | | | | | | |
| Самостоятельное изучение разделов | | | | | | | |
| Курсовой проект (КП), курсовая работа (КР) | <i>Не предусмотрены</i> | | | | | | |
| Подготовка и прохождение промежуточной аттестации | | 9 | | 9 | | 9 | 27 |
| Вид промежуточной аттестации | | зачет | | зачет | | зачет | |

4.3 Лекционные занятия - не предусмотрены

4.4. 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- | 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 |
| 6 | Основы техники игры. Обучение: Поддачи и удары (классификация ударов). Далёкий удар с замаха сверху. Общая физическая подготовка (ОФП) и специальная подготовка бадминтониста |
| 7 | 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 |
| 8 | Поддачи. Удары (короткие, высокодалёкие удары) Короткие быстрые удары Короткие близкие удары Общая физическая подготовка (ОФП) |
| 9 | Воспитание основных физических качеств. Обучение мягким ударам перед собой Короткие быстрые удары. Учебная игра |
| 10 | Правила бадминтона. Правила счёта и выполнение подачи Освоение техники игры. Сочетание подачи и ударов. Учебная игра |
| 11 | Сочетание технических приёмов подачи и удара Развитие физических качеств. ОФП, специальная подготовка бадминтониста (СФП) |

| | |
|--------|---|
| 12 | Обучение нападающему удару над головой справа. Обучение перемещениям вперед к сетке с возвращением в центральную позицию |
| 13 -14 | Обучение перемещению назад при ударе над головой справа. Развитие координации. Сочетание технических приёмов в учебной игре |
| 15 | Правила одиночной и парной игры. Отработка технических действий. |
| 16 | Тестирование двигательных умений и навыков учащихся |
| 17 | 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 перемещением вперед. |
| 2 | Совершенствование мягких ударов с перемещением вперед. Совершенствование комбинации: высокодалекая подача, нападающий удар, мягкий удар (подставка) |
| 3 | Развитие физических качеств с помощью круговой тренировки (СФП) |
| 4 | Совершенствование мягких и плоских ударов. Совершенствование техники передвижения при имитации удара слева, справа. Основные стойки и перемещения в них |
| 5 | Совершенствование короткой подачи в переднюю зону. Совершенствование высокодалёкой подачи до задней линии площадки. ОФП. |
| 6 | Совершенствование техники замаха и удара при выполнении удара над головой. Совершенствование плоских ударов. ОФП. |
| 7 | Совершенствование перемещений вперед. Совершенствование высокодалёких ударов. ОФП. |
| 8 | Совершенствование техники выполнения мягких ударов (подставок) и откидок. Совершенствование техники выполнения укороченного (быстрого) удара. |
| 9 | Разбор правил одиночной игры. Разбор правил парной игры. Разбор правил микс-игры. |
| 10 | Совершенствование высокодалекой подачи до задней линии площадки. Совершенствование техники замаха и удара при выполнении удара над головой. |
| 11 | Совершенствование техники выполнения мягких и плоских ударов. Совершенствование техники выполнения передвижений по точкам на площадке. |
| 12 | Правила одиночной и парной игры. Отработка технических действий |
| 13 | Основы техники игры. Поддачи и удары (классификация ударов). Далёкий удар с замаха сверху. Общая физическая подготовка (ОФП), специальная подготовка бадминтониста |
| 14 | Учебно-тренировочная игра с методикой судейства |
| 15 | Проведение соревнования. |
| 16 | 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 высокодалекой подачи |
| 2- | Основные стойки и перемещения в них. Совершенствование высокодалёкого и нападающего удара над головой справа. Подготовительные упражнения. Общая |

| | |
|-------|---|
| | физическая подготовка (ОФП), Основы техники игры. |
| 3 | Совершенствование комбинации: высоко далёкая подача, нападающий удар, мягкий удар (подставка) |
| 4 | Общая физическая подготовка (ОФП) и специальная подготовка бадминтониста Основы техники игры Подача открытой и закрытой стороной ракетки |
| 5 | Основы техники игры. Поддачи и удары (классификация ударов). Далёкий удар с замаха сверху. Общая физическая подготовка (ОФП), специальная подготовка бадминтониста |
| 6 | Удары справа и слева, высоко далёкий удар Плоская подача. Короткие удары |
| 7 | 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) |
| 8 | Совершенствование техники замаха и удара при выполнении удара над головой. Плоский удар. Перевод. Сочетание технических приёмов в учебной игре |
| 9 | Развитие физических качеств с помощью круговой тренировки (СФП) |
| 10 | Отработка техники ударов. Совершенствование игровых действий. Отработка техники подачи. Развитие физических качеств. ОФП, специальная подготовка бадминтониста (СФП) |
| 11 | Отработка техники подачи. Развитие физических качеств. ОФП, специальная подготовка бадминтониста (СФП) |
| 12-13 | Правила одиночной и парной игры. Отработка технических действий. |
| 14-15 | Учебно-тренировочная игра с методикой судейства |
| 16 | Проведение соревнования. |
| 17 | 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- | Совершенствование техники замаха и удара при выполнении удара над головой. Совершенствование комбинации: высоко далёкая подача, нападающий удар, мягкий удар (подставка). Совершенствование плоских ударов. ОФП. |
| 3 | Общая физическая подготовка (ОФП) и специальная подготовка бадминтониста Основы техники игры Подача открытой и закрытой стороной ракетки |
| 4 | Основы техники игры. Поддачи и удары (классификация ударов). Далёкий удар с замаха сверху. Общая физическая подготовка (ОФП), специальная подготовка бадминтониста |
| 5 | 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) |
| 6 | Удары справа и слева, высоко далёкий удар Плоская подача. Короткие удары |
| 7 | Совершенствование перемещений вперед. Совершенствование высоко далёких ударов. ОФП. |
| 8 | Совершенствование техники замаха и удара при выполнении удара над головой. Плоский удар. Перевод. Сочетание технических приёмов в учебной игре |
| 9 | Развитие физических качеств с помощью круговой тренировки (СФП) |
| 10 | Совершенствование укороченных ударов. Совершенствование техники выполнения мягких ударов (подставок) и откидок. Совершенствование техники выполнения укороченного (быстрого) удара |

| | |
|-------|--|
| 11 | Отработка техники подачи. Развитие физических качеств. ОФП, специальная подготовка бадминтониста (СФП) |
| 12-13 | Правила одиночной и парной игры. Отработка технических действий. |
| 14-15 | Учебно-тренировочная игра с методикой судейства |
| 16 | Проведение соревнования. |
| 17 | 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- | Совершенствование техники выполнения замаха и удара при выполнении удара над головой, «Вертушка» |
| 3 | Совершенствование высокодалёкой подачи до задней линии площадки. Совершенствование техники замаха и удара при выполнении удара над головой |
| 4 | Совершенствование техники короткой подачи в переднюю зону. Общая физическая подготовка (ОФП), специальная подготовка бадминтониста |
| 5 | Совершенствование техники высокодалёкой подачи до задней линии площадки. Способы перемещения. Основы техники игры. |
| 6 | Общая физическая подготовка (ОФП) и специальная подготовка бадминтониста 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 выполнения мягких и плоских ударов Совершенствование техники выполнения передвижений по точкам на площадке. |
| 9 | Совершенствование техники подачи и основных ударов. Воспитание координационных способностей |
| 10 | Жонглирование с применением ударов из-за спины и между ногами и перемещением. Совершенствование техники парной-игры |
| 11 | Удары справа и слева, высоко далёкий удар Плоская подача. Короткие удары Совершенствование техники одиночной-игры |
| 12-13 | Совершенствование тактики блокирования удара. Удары (короткие, высоко далёкие удары) Короткие быстрые удары |
| 14 | Правила одиночной и парной игры. Отработка технических действий. |
| 15 | Тестирование двигательных умений и навыков учащихся |
| 16 | Проведение соревнования |
| 17 | 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. 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 |

4.

5 Лабораторные работы - не предусмотрены

4.6.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 |
| 3. | Сущность и основные правила игры. Терминология и классификация ударов. Классификации игровых действий, понятия зон и половин площадки, уровней высоты нахождения волана в момент удара и траекторий полета волана. Расположение игроков на площадке и т.д. |
| 4. | Значение соревнований. Классификация соревнований. Положение о соревнованиях. Основные вопросы организации и проведения соревнований. |
| 5. | Закономерности тренировочного процесса в бадминтоне и его научно обоснованное построение и эффективность. |
| | Подготовка к практическому занятию |
| - | Знание шагов и самостоятельное совершенствование шага, прыжка, приставного шага, скрестного шага, подскока, выпада (для выполнения блокирующего удара), |

| | |
|---|--|
| | <p>прыжка с разножкой. Перемещения на корте -вперед в левый и правый угол передней зоны;</p> <p>-в сторону к боковым линиям влево и вправо;</p> <p>-назад и в правый дальний угол;</p> <p>-в левый дальний по центру к задней линии площадки.</p> |
| - | <p>Изучение и совершенствование в выполнении ударов: Ударов снизу: подача, подставка, выброс. Ударов сверху: открытой стороной ракетки: высокий-далекий, смэш, укорот, подставка, блок</p> <p>удараы сверху закрытой стороной ракетки: высокий-далекий, смэш, укорот, подставка, блок. ударам снизу, ударам сбоку, ударам у сетки: перехват, подставка, толчок</p> |
| - | <p>Провести анализ техникотактических действий лучших зарубежных бадминтонистов, предпочтения в игре Какие должен игрок выполнять основные требования: 1) для выполнения атакующих ударов в более высокой точке. 2) действия в защите, 3). Как встречать волан в передней и средней зоне площадки (как можно раньше, оставляя сопернику как можно меньше времени для ответных действий); 3) как подавляется активность соперника, как навязывать свою игру, используя при этом слабые стороны подготовки соперника и сильные моменты - своей подготовки (физические качества, техническое мастерство, разумное использование различных ударов, тактическое мастерство). 4).Особенности мужской игры. 5). Особенности женской игры.</p> |
| - | <p>Провести анализ техникотактических действий лучших зарубежных бадминтонистов, предпочтения в парной игре. Как распознать сильные и слабые стороны соперника Как бороться в самых сложных игровых ситуациях. Как вести атакующую игру. Как правильно взаимодействовать в парной игре, Действия игрока, находящемуся ближе к сетке, Действия игрока, находящемуся на задней линии. Решение специфические закономерности в парных играх, связанных с решением тех или иных тактических задач: выполнение и прием подачи, ведение игры в нападении и защите. Анализ взаимодействия игроков.</p> |
| - | <p>Судейство игр. Судьи и их обязанности. Подготовка к практике судейства одиночных игр. Подготовка к практике судейства парных игр.</p> |

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

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 заданий на практическом занятии, самостоятельное выполнение индивидуальных домашних заданий с отчетом (защитой) в установленный срок, написание рефератов.

Оценка качества подготовки на основании выполненных заданий ведется преподавателем (с обсуждением результатов), баллы начисляются в зависимости от сложности задания

5.1.1. Обязательные тесты определения физической подготовленности

Таблица 5. Мужчины

| № п./п. | Характеристика направленности теста | Оценка в очках | | | | |
|---------|---|----------------|--------------|--------------|--------------|--------------|
| | | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 1. | Тест на скоростно-силовую подготовленность (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 |

Женщины

| № п./п. | Характеристика направленности теста | Оценка в очках | | | | |
|---------|---|----------------|--------------|--------------|--------------|--------------|
| | | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 1. | Тест на скоростно-силовую подготовленность (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 |

Контрольная точка №1

| 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 |

1 курс 1 семестр Контрольная точка №2

| 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

| Нормативы | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
|---|-----|-----|-----|-----|-----|
| Челночный бег 3×10 м (юноши) | 7.4 | 7.6 | 7.8 | 8.2 | 8.4 |
| Челночный бег 3×10 м(девушк) | 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

| Нормативы | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
|---|-----|-----|-----|-----|-----|
| 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

| 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 |
| 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) | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 |

1 курс 2 семестр Контрольная точка № 3

| 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 |

2 курс 3 семестр
Контрольная точка №1

| Нормативы | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
|---|----------|----------|----------|----------|----------|
| 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 курс 3 семестр
Контрольная точка № 2

| Нормативы | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
|--|----------|----------|----------|----------|----------|
| Бег на 30 м с высокого старта (юн) | 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

| Нормативы | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
|---|----------|----------|----------|----------|----------|
| 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

| Нормативы | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
|---|----------|----------|----------|----------|----------|
| 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 семестр
Контрольная точка № 2

| Нормативы | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
|---|----------|----------|----------|----------|----------|
| 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

| Нормативы | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
|---|----------|----------|----------|----------|----------|
| 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

| Нормативы | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
|---|----------|----------|----------|----------|----------|
| 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

| Нормативы | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
|--|----------|----------|----------|----------|----------|
| 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

| Нормативы | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
|--|----------|----------|----------|----------|----------|
| 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 (жонглироание) 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

| Нормативы | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
|---|-----|-----|-----|-----|-----|
| 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

| Нормативы | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
|---|-----|-----|-----|-----|-----|
| 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

| Нормативы | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
|---|------|------|------|------|------|
| 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 |

навыков (контролируемые компетенции УК-7)

| 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 гру |

5.1.2 Оценочные материалы для самостоятельной работы (типовые задания)

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

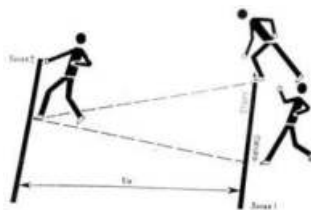


Рисунок 22 – Тест на скорость перемещения по площадке

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.

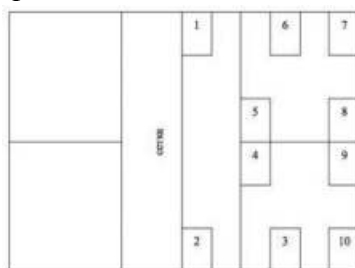
3. Прием подачи

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 воляном 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.

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 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 | 9 | 10 | 13 | 9 | 10 | 12 |

| | | | | | | | |
|--|---|--|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|
| | (количество раз) | | | | | | |
| | 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 пневматической 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 | | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| группе | | | | | | |
| 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 | Без учета | Без учета | 1.10 | Без учета | Без учета | 1.14 |

| | м (мин, с) | времени | времени | | времени | времени | |
|--|---|--|---------|-------|---------|---------|-------|
| 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 |

Критерии формирования оценок по заданиям для самостоятельной работы студента (типовые задания):

2 балла - двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко.

1 балл - имеются незначительные ошибки или неточности в осуществлении самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности.

0 баллов – Не справляется с заданием.

5.1.3. Оценочные материалы для выполнения рефератов (контр компетенции УК-7)

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.

Критерии оценки реферата:

«отлично» (3 балла) 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» (2 балла) – 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 объём 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» (1 балл) – 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. Отсутствуют отдельные фрагменты.

«неудовлетворительно» (0 баллов) – тема реферата не раскрыта, обнаруживается существенное непонимание проблемы. Обучающийся не выполнил свои задачи или выполнил лишь отдельные несущественные поручения. Документация не сдана.

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.

Вопросы к зачёту: контролируемые компетенции УК-7

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.

Критерии формирования оценок по промежуточной аттестации:

«отлично» (30 баллов) – Обучающийся глубоко и прочно усвоил программный материал, владеет правильным, красивым, уверенным практическим показом, исполняет все элементы и комбинации движений без ошибок. Исчерпывающе, последовательно, четко и логически стройно излагает теоретические основы предмета, умеет тесно увязывать теорию с практикой, свободно справляется с творческими заданиями, вопросами, другими видами применения знаний. Не затрудняется с ответом при видоизменении заданий, правильно обосновывает ответ, владеет разносторонними навыками и приемами выполнения практических заданий, подтверждает полное освоение компетенций, предусмотренных программой зачета.

«хорошо» (25 баллов) – Обучающийся твердо знает программный материал, владеет правильным, красивым, уверенным практическим показом, но при исполнении элементов и комбинации движений допускает не точности и незначительные ошибки. Правильно применяет теоретические положения, владеет необходимыми навыками и приемами выполнения творческих заданий, допуская некоторые неточности; демонстрирует хороший уровень освоения материала, информационной и коммуникативной культуры и в целом подтверждает освоение компетенций, предусмотренных программой экзамена.

«удовлетворительно» (20 баллов) – Обучающийся показывает знания только основного материала, но не усвоил его деталей, допускает неточности, недостаточно правильные формулировки, в целом, не препятствующие усвоению последующего программного материала. В ответе прослеживаются нарушения логической последовательности в изложении программного материала, студент испытывает затруднения при выполнении практических работ, подтверждает освоение компетенций, предусмотренных программой экзамена на минимально допустимом уровне.

«неудовлетворительно» (баллов) – Обучающийся не знает значительной части программного материала (менее 50% правильно выполненных заданий от общего объема работы), допускает существенные ошибки, неуверенно, с большими затруднениями выполняет практические работы, не подтверждает освоение компетенций, предусмотренных программой экзамена

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 / зачетам, 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-6 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 |

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. 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.*

Таблица 8. Результаты освоения учебной дисциплины, подлежащие проверке

| <i>Результаты обучения (компетенции)</i> | <i>Основные показатели оценки результатов обучения</i> | <i>Вид оценочного материала, обеспечивающие формирование компетенций</i> |
|--|--|--|
|--|--|--|

| | | |
|---|--|--|
| <p>УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p> | <p><u>Знать:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> – Здоровьесберегающие технологии ценности физической культуры и спорта; значение физической культуры в жизнедеятельности человека; культурное, историческое наследие в области физической культуры; – роль физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности; – факторы, определяющие здоровье человека, понятие здорового образа жизни и его составляющие; – принципы и закономерности воспитания и совершенствования физических качеств; – способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; <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> | <ul style="list-style-type: none"> - Типовые оценочные материалы для устного опроса (раздел 5.2.1 (№№1-40)). - Типовые оценочные материалы для выполнения рефератов (раздел 5.1.4) |
|---|--|--|

| | | |
|--|--|---|
| | <p><u>Уметь:</u> Заниматься физической культурой и спортом. Использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</p> <ul style="list-style-type: none"> – формировать мотивационно 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>Типовые оценочные материалы для выполнения контрольных, тестовых заданий (раздел 5.1.1, 5.1.2 № 1-6) Раздел 5.1.3 -нормативы ГТО.</p> |
| | <p><u>Владеть:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> – системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование физических качеств. повышения качества результатов. – методами самодиагностики, самооценки, средствами оздоровления для самокоррекции здоровья различными формами двигательной деятельности, удовлетворяющими потребности человека в рациональном использовании свободного времени; | <p>- Типовые оценочные материалы для выполнения рефератов (раздел 5.1.4) Типовые оценочные материалы для выполнения контрольных, тестовых заданий (раздел 5.1.1, 5.1.2 № 1-6)</p> |

7. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

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.

5. Орлова С.В. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие для абитуриентов/ Орлова С.В.— Электрон. текстовые данные.— Иркутск: Иркутский филиал Российского государственного университета физической культуры, спорта, молодёжи и туризма, 2011.— 154 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/59955.html> — ЭБС «IPRbooks» .

6. Кокоулина О.П. Основы теории и методики физической культуры и спорта [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Кокоулина О.П.— Электрон. текстовые данные.— М.: Евразийский открытый институт, 2011.— 144 с. <http://www.iprbookshop.ru/59955.html>

7. Димова А.Л. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов [Электронный ресурс]: методическое пособие для самостоятельной работы студентов/ Димова А.Л., Чернышева Р.В.- Электрон. текстовые данные.- Смоленск: Советский спорт, Маджента, 2004.- 60 с.- Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/9881.html>

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. Смирнов Ю.Н. Бадминтон: Учебник для институтов физической культуры. – М.: Ф и С, 2000.

13. 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.

14. 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

При изучении дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту»

студентам рекомендуется пользоваться следующими Интернет-ресурсами:

- *общие информационные, справочные и поисковые:*
 1. Справочная правовая система «Гарант». URL: <http://www.garant.ru>.
 2. Справочная правовая система «КонсультантПлюс». URL: <http://www.consultant.ru>
- *современные профессиональные базы данных:*
 1. ЭБД РГБ: <http://www.diss.rsl.ru>
 2. «Web of Science» (WOS): <http://www.isiknowledge.com/>
 3. Sciverse Scopus издательства «Эльзевир. Наука и технологии»: <http://www.scopus.com>
 4. Научная электронная библиотека (НЭБ РФФИ): <http://elibrary.ru>
 5. База данных Science Index (РИНЦ): <http://elibrary.ru>
 6. Национальная электронная библиотека РГБ: <https://нэб.рф>
- *поисковые системы:*
 1. Библиотека КБГУ: <http://lib.kbsu.ru/>
 2. Библиотека Максима Мошкова: <http://www.lib.ru/>
 3. Библиотека Михаила Грачева: <http://grachev62.narod.ru/catalog.htm>
 4. Библиотека России <http://www.cnb.dvo.ru/links.htm>
 5. Большой энциклопедический словарь <http://www.sci.aha.ru/ALL/VOC/index.htm>
 6. Государственная историческая библиотека – <http://www.shpl.ru> (docdeliv) [list/cont_hist.htm](http://www.shpl.ru/docdeliv/list/cont_hist.htm)
 7. Государственная публичная историческая библиотека России. Электронный каталог: <http://katalog.shpl.ru/srch.php>
 8. Журнал «Мир истории»: <http://www.historia.ru/>
 9. Исторические источники на Интернет-сайтах МГУ и Хроно <http://www.hist.msu.ru/ER/Text/PIC/russia.htm>; <http://www.hrono.info/dokum/docum18.html>
 10. Политический сайт <http://www.atlapedia.com>
 11. Российская Государственная библиотека. Электронный каталог <http://www.rsl.ru/index.php?f=97>

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

Методические рекомендации по подготовке к практическим занятиям

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 раннее 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.

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 объём 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 объём 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.

8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

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.

Для проведения занятий лекционного типа имеются демонстрационное оборудование и учебно-наглядные пособия. По дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту» имеются презентации по отдельным темам курса, позволяющие наиболее эффективно освоить представленный учебный материал.

Перечень лицензионного программного обеспечения КБГУ 2021

| №п/п | Наименование электронного ресурса | Краткая характеристика | Адрес сайта | Условия доступа |
|------|-----------------------------------|---|---|---------------------------|
| 1. | «Web of Science» (WOS) | Авторитетная политематическая реферативно-библиографическая и наукометрическая база данных, в которой индексируются около 12,5 тыс. журналов | http://www.isiknowledge.com/ | Доступ по IP-адресам КБГУ |
| 2. | Sciverse Scopus издательства | Реферативная и аналитическая база | http://www.scopus.com | Доступ по IP-адресам КБГУ |

| | | | | |
|----|--|--|--|---|
| | «Эльзевир. Наука и технологии» | данных, содержащая 21.000 рецензируемых журналов; 100.000 книг; 370 книжный серий(продолжающихся изданий); 6,8 млн. докладов из трудов конференций | | |
| 3. | 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 | http://elibrary.ru | Полный доступ |
| 4. | ЭБС «Консультант студента» | 13800 изданий по всем областям знаний, включает более чем 12000 учебников и учебных пособий для ВО и СПО, 864 наименований журналов и 917 монографий. | http://www.studmedlib.ru http://www.medcollegelib.ru | Полный доступ (регистрация по IP-адресам КБГУ) |
| 5. | ЭБС «Лань» | Электронные версии книг ведущих издательств учебной и научной литературы (в том числе университетских издательств), так и электронные версии периодических изданий по различным областям знаний. | https://e.lanbook.com/ | Полный доступ (регистрация по IP-адресам КБГУ) |
| 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 | https://нэб.рф | Доступ с электронного читального зала библиотеки КБГУ |

| | | | | |
|-----|---|--|---|---|
| 7. | ЭБС «IPRbooks» | 107831 публикаций, в т.ч.: 19071 – учебных изданий, 6746 – научных изданий, 700 коллекций, 343 журнала ВАК, 2085 аудиоизданий. | http://iprbookshop.ru/ | Полный доступ (регистрация по IP-адресам КБГУ) |
| 8. | ЭБС «Юрайт» для СПО | Электронные версии учебной и научной литературы издательств «Юрайт» для СПО и электронные версии периодических изданий по различным областям знаний. | https://www.biblio-online.ru/ | Полный доступ (регистрация по IP-адресам КБГУ) |
| 9. | Президентская библиотека им. Б.Н. Ельцина | Более 500 000 электронных документов по истории Отечества, российской государственности, русскому языку и праву | http://www.prilib.ru | Авторизованный доступ из библиотеки (ауд. №214) |
| 10. | ЭБС КБГУ | (электронный каталог фонда + полнотекстовая БД) | http://lib.kbsu.ru | Полный доступ |

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.

ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ (ДОПОЛНЕНИЙ)

в рабочей программе по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» по направлению подготовки 07.03.01 Архитектура профиль подготовки «Архитектурное проектирование»

на _____ учебный год

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

Обсуждена и рекомендована на заседании кафедры чрезвычайных ситуаций _____

наименование кафедры

протокол № _____ от «___» _____ 20__ г.

Заведующий кафедрой _____

подпись, расшифровка подписи, дата

