

Минобрнауки России
Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
«Сыктывкарский государственный университет имени Питирима Сорокина»
Институт социальных технологий
Кафедра теоретических и медико-биологических основ физической культуры

УТВЕРЖДАЮ
Директор института
_____/_____
(подпись) (Ф.И.О.)
« ____ » _____ 2018 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
«Физическая культура. Бадминтон»

Направление подготовки
44.03.01 Педагогическое образование»
Профиль: «Физическая культура»

Уровень образования
Бакалавр

Форма обучения
очная

ЛИСТ СОГЛАСОВАНИЯ И УТВЕРЖДЕНИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

Рабочая программа составлена на основании ФГОС ВО, в соответствии с целями (миссией) и задачами ООП ВО и учебного плана направления 44.03.01 – «Педагогическое образование. Профиль «Физическая культура».

Составители рабочей программы, преподаватель кафедры ТиМБОФК Макаров Ю.В.

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры Теоретических и медико-биологических основ физической культуры

Протокол заседания № 4 от «25» сентября 2018 г.

Заведующий кафедрой _____ М.Л. Берговина

Руководитель основной профессиональной образовательной программы

_____ М.Л. Берговина

СОДЕРЖАНИЕ

I. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	стр.	3
II. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ООП БАКАЛАВРИАТА	стр.	4
III. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ СОДЕРЖАНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	стр.	5
IV. СОДЕРЖАНИЕ И СТРУКТУРА ДИСЦИПЛИНЫ	стр.	7
V. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ	стр.	11
VI. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ	стр.	14
VII. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ	стр.	16

I. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Целью дисциплины «Физическая культура (Бадминтон)» является формирование физической культуры студента как системного и интегративного качества личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к учебной и профессиональной деятельности.

Задачи дисциплины:

Основной задачей дисциплины «Физическая культура (Бадминтон)» является освоение основных ценностей физической культуры, обеспечивающее повышение уровня личностного здоровья, эффективное самосовершенствование и самовоспитание, достижение высокой умственной и физической работоспособности в процессе учёбы и будущей профессиональной деятельности.

В связи с этим, физкультурно-оздоровительное образование в СыктГУ ВО предусматривает решение следующих общих задач:

- включение студентов в реальную физкультурно-спортивную практику по освоению ценностей физической культуры, её активного творческого использования во всестороннем развитии личности;
- содействие разностороннему развитию организма, сохранению и укреплению здоровья студентов, повышению ими уровня общей физической подготовленности, развитию профессионально важных физических качеств и психомоторных способностей будущих специалистов;
- овладение системно упорядоченным комплексом знаний, охватывающих философскую, социальную, естественнонаучную и психолого-педагогическую тематику, тесно связанную с теоретическими, методическими, моторными и организационными основами физической культуры;
- формирование потребности студентов в физическом самосовершенствовании и поддержания уровня здоровья через сознательное использование всех организационно-методических форм занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью;
- формирование навыка самостоятельной организации досуга с использованием средств физической культуры, спорта и оздоровительных технологий;
- овладение основами семейного физического воспитания, бытовой физической культурой, принципами здорового образа жизни;
- организация оптимального двигательного режима студенческой молодежи.

II. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ООП БАКАЛАВРИАТА

2.1 Место дисциплины в системе подготовки бакалавров определяется ее оздоровительной, воспитательной и образовательной значимостью.

Учебная дисциплина Б.1 Б.6 «Физическая культура (Бадминтон)» относится к модулю дисциплин по выбору основной образовательной программы бакалавриата по направлению подготовки 44.03.01 – «Педагогическое образование. Профиль «Физическая культура» и реализуется в течение 8-го семестра.

2.2 Для изучения учебной дисциплины «Физическая культура (Бадминтон)» необходим базовый уровень знаний, умений и навыков, полученный в процессе предшествующего среднего (полного) общего образования, а также использование знаний, умений и компетенций, сформированных при освоении дисциплины «Бадминтон», «Физическая культура».

Требования к входным знаниям, умениям и компетенциям студента по физической культуре:

Знать:

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования систем индивидуальных занятий физическими упражнениями различной целевой направленности.

Уметь:

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры;
- выполнять простейшие приёмы самомассажа и релаксации;
- соотносить содержание изученных теоретических дисциплин с содержанием и проблемами школьного физкультурного образования;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;
- проектировать образовательный процесс в соответствии требованиями образовательных стандартов общего образования: составлять рабочие программы (фрагменты рабочих программ) по преподаваемым дисциплинам, подбирать (создавать) средства обучения.

Владеть:

- использовать приобретённые знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни;
- повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;
- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
- активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

III. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Процесс изучения учебной дисциплины Б.1 Б.6 «Физическая культуры (Бадминтон)» направлен на формирование элементов следующих компетенций:

- способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-8);

В результате освоения учебной дисциплины «Физическая культура (Бадминтон)» обучающийся должен:

Знать:

- научно-практические основы и принципы физической культуры, оздоровительных технологий, здорового образа и стиля жизни;
- значение физической культуры в формировании общей культуры личности, приобщении к общечеловеческим ценностям и здоровому образу жизни, укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни средствами физической культуры в процессе физкультурно-спортивных занятий;
- содержание и направленность различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность.

Уметь:

- применять методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;
- учитывать индивидуальные особенности физического, гендерного, возрастного и психического развития занимающихся и применять их во время занятий физическими упражнениями;
- проводить самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей развивающей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью;
- составлять индивидуальные комплексы физических упражнений с различной направленностью.

Владеть:

- подбором средств и методов физической культуры для поддержания необходимого уровня физической подготовленности;
- сохранением, укреплением и управлением состоянием своего здоровья; применять полученные знания для физического самосовершенствования, развития профессионально важных психофизических способностей и качеств личности;
- приобретённым опытом физкультурно-оздоровительной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

IV. СОДЕРЖАНИЕ И СТРУКТУРА ДИСЦИПЛИНЫ

Трудоемкость дисциплины составляет 1 зачетных единиц, 9 часов

Форма отчетности: _____ зачет
(экзамен, зачет, дифференцированный зачет)

4.1 Структура дисциплины

ОЧНОЕ ОБУЧЕНИЕ

№	Наименование тем	Лекции	Практические	Семинары	самостоятельная работа
1	Краткая история возникновения и развития бадминтона	1			
2	Средства и способы ведения игры		3		
3	Виды спортивной подготовки бадминтониста	1	2		
4	Организация и проведение соревнований по бадминтону		2		
ИТОГО (час.) (ОЗО-)		2	7		

4.1 Содержание дисциплины

ПЕРЕЧЕНЬ ТЕОРЕТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ

Тема 1. Краткая история возникновения и развития бадминтона

Студент должен знать: историю развития бадминтона в мире, России, РК.

Студент должен уметь: соотносить этапы развития бадминтона с историей развития спорта, основных достижений общества; анализировать перспективы развития вида спорта с учетом изменяющихся условий.

Содержание темы: Возникновение и развитие бадминтона в стране и мире. Основные этапы становления бадминтона, как спортивной игры. Современные представления об игре. Правила игры. Характеристика игры бадминтон, особенностей воздействия игры на физическое развитие и подготовленность, психические качества и свойства личности.

Тема 2. Средства и способы ведения игры

Студент должен знать: условия применения основных игровых приемов в зависимости от техники защиты и нападения.

Студент должен уметь: выполнять основные базовые навыки игры в бадминтон, перестраиваться от игры в защите к игре в нападении и наоборот.

Содержание темы: Техника игры. Классификация техники игры: техника нападения (индивидуальная, командная) и техника защиты. Обучение приемам перемещений: стойке, бегу, остановкам, прыжкам. Обучение технике владения ракеткой: подача, нападающий удар. Стратегия и тактика. Классификация тактики бадминтониста.

Тема 3. Виды спортивной подготовки волейболиста

Студент должен знать: необходимость изменения начальной тактики игры в зависимости от сложившейся игровой ситуации; важность физической подготовки бадминтонистов разных уровней подготовки.

Студент должен уметь: использовать индивидуальные действия в командном нападении.

Содержание темы: Физическая подготовка бадминтониста, ее задачи. Развитие физических качеств, необходимых для успешной спортивной деятельности. Особенности технической и тактической подготовки бадминтониста. Игровая подготовка, овладение индивидуальными и командными действиями и их совершенствование.

Тема 4. Организация и проведение соревнований по волейболу

Студент должен знать: особенности организации и проведения соревнований по бадминтону в школе, вузе; городского, республиканского, российского и международного уровней.

Студент должен уметь: выполнять функции судьи, вести протокол соревнований; составлять положение о соревнованиях, проводить жеребьевку.

Содержание темы Виды соревнований в бадминтоне. Способы розыгрыша соревнований: круговой и с выбыванием. Составление календаря игр и жеребьевка команд (общая и с расцениванием). Оценка и учет результатов соревнований. Положение о соревнованиях.

ПЕРЕЧЕНЬ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ

Тема 1. Методика начального обучения способам хватки ракетки, технике стоек и передвижений

Обучение хватке ракетки: а) европейская хватка; б) азиатская хватка.

Обучение стойкам: а) основная стойка; б) правосторонняя стойка; в) левосторонняя стойка.

Последовательное овладение элементами техники передвижений: а) приставным шагом; б) скрестным шагом; в) выпады вперед, в сторону. Обучение технике на месте в целом.

Типичные ошибки при обучении, методы их исправления.

Тема 2. Обучение и методика преподавания подач (короткая, плоская, высокодалякая)

Обучение подачам: а) подбрасывание мяча; б) «прямой удар», «маятник», «веер», «челнок», в) верхняя, нижняя, верхнебоковая.

Типичные ошибки при обучении, методы их исправления.

Тема 3. Обучение и методика преподавания техники ударов снизу открытой и закрытой стороной ракетки

Обучение технике основных ударов: а) «срезка», б) «накат».

Типичные ошибки при обучении, методы их исправления.

Тема 4. Обучение и методика преподавания ударов сверху открытой и закрытой стороной ракетки

Обучение технике ударов а) «подставка», б) «свеча».

Типичные ошибки при обучении, методы их исправления.

Тема 5. Обучение и методика преподавания техники атакующих ударов

Обучение тактическим действиям: а) в нападении; б) в защите.

Типичные ошибки при обучении, методы их исправления.

Тема 6. Обучение и методика преподавания техники ударов у сетки

Обучение тактическим действиям: а) в нападении; б) в защите.

Типичные ошибки при обучении, методы их исправления.

Тема 7. Методика обучения тактическим действиям в одиночных и парных играх

Обучение тактическим действиям: а) в нападении; б) в защите.

Типичные ошибки при обучении, методы их исправления.

V. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ

Практическое занятие 1.

Тема 2. Обучение и методика преподавания подач (короткая, плоская, высокодалякая)

1. Обучение подачам:
 - а) подбрасывание мяча;
 - б) «прямой удар», «маятник», «всер», «челнок»;
 - в) верхняя, нижняя, верхнебоковая.
2. Разбор типичных ошибок при обучении, методы их исправления.

Практическое занятие 2.

Тема 3-4. Обучение и методика преподавания техники ударов снизу открытой и закрытой стороной ракетки. Обучение и методика преподавания ударов сверху открытой и закрытой стороной ракетки

1. Обучение технике основных ударов:
 - а) «срезка»;
 - б) «накат».
2. Обучение технике ударов
 - а) «подставка»;
 - б) «свеча».
3. Разбор типичных ошибок при обучении, методы их исправления.

Практическое занятие 3.

Тема 5-6. Обучение и методика преподавания техники атакующих ударов.

Обучение и методика преподавания техники ударов у сетки

1. Обучение тактическим действиям:
 - а) в нападении;
 - б) в защите.
2. Разбор типичных ошибок при обучении, методы их исправления.

Практическое занятие 4.

Тема 7. Методика обучения тактическим действиям в одиночных и парных играх

1. Обучение тактическим действиям в одиночных и парных играх:
 - а) в нападении;
 - б) в защите.
2. Разбор типичных ошибок при обучении, методы их исправления.

VI. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

Студенты, выполнившие учебную программу, в конце семестра сдают зачет, который проводится по трем разделам учебной деятельности:

- теоретические и методические знания;
- общая физическая подготовка;
- специальная физическая подготовка.

Условием допуска к зачетным упражнениям является регулярность посещения учебных занятий.

Итоговая аттестация за курс обучения проводится в конце семестра в форме зачета.

При итоговой аттестации в окончательной оценке учитываются уровень выполнения студентами практических разделов программы, степень овладения системой специальных знаний, практических умений и навыков.

КОНТРОЛЬНЫЕ ТЕСТЫ И КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ ПО ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ

Аттестация по общефизической подготовке проводится в конце семестра. По результатам тестирования подсчитывается среднее арифметическое всех баллов по трем видам нормативов.

№	Виды нормативов	отл.	хор.	уд.
1.	Сгибание рук, в упоре лежа (количество раз)			
	Юноши	35	30	25
	Девушки	25	20	15
2.	Поднимание туловища из положения лежа (30 сек, количество раз)			
	Юноши	35	30	25
	Девушки	30	28	25

КОНТРОЛЬНЫЕ ТЕСТЫ И КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ ПО СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ

Аттестация по дисциплине «Волейбол» проводится в конце семестра по трем нормативам. По результатам тестирования подсчитывается среднее арифметическое суммы всех баллов.

№	Виды нормативов	отл.	хор.	уд.
1.	Выполнение передач в парах через сетку (количество раз)	25	20	15
2.	Подача			
	(количество попаданий из 10 попыток)	7	6	5
3.	Нападающий удар			
	(количество попаданий из 10 попыток)	7	6	5

ПЕРЕЧЕНЬ ВОПРОСОВ К ЗАЧЁТУ

1. Бадминтон в Российской системе физвоспитания.
2. Структура управления бадминтоном в России.
3. История развития бадминтона.
5. Рождение спортивного бадминтона.
6. Этапы развития бадминтона.
7. Бадминтон в России.
8. Требования к месту занятий, костюму занимающегося, инвентарю.
9. Методы предупреждения травм.
10. Инвентарь, площадка для игры в бадминтон.
11. Судейская коллегия (состав, обязанности).
12. Правила игры (подача, счет, ошибки).
13. Судейство (порядок проведения встречи, терминология, жестикуляция).

14. Способы проведения турниров по бадминтону (жеребьевка, рассеивание сильнейших, составление расписания игр по турам, определение победителей).
15. Классификация ударов в бадминтоне.
16. Положение о соревнованиях.
17. Методика обучения хватке бадминтонной ракетки.
18. Методика обучения подачам (разновидности, требования к ним, техника выполнения).
19. Методика обучения ударам сверху.
20. Методика обучения ударам снизу.
21. Методика обучения ударам сбоку.
22. Методика обучения атакующим и защитным ударам.
23. Методика обучения стойкам бадминтониста.
24. Методика обучения ударам (сверху, снизу, быстрым, медленным ударам у сетки).
25. Методика обучения передвижениям по площадке.
26. Этапы процесса обучения.
27. Формы организации и способы проведения занятий по обучению технике приемам в бадминтоне.
28. Методика обучения тактике в одиночных играх
29. Методика обучения тактике в парных играх
30. Организация и проведение соревнований по бадминтону

VI. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Литература по курсу

Основная литература

1. Мавроматис В.Д. Применение бадминтона в оздоровительной физической культуре студентов строительных вузов [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Мавроматис В.Д.— Электрон. текстовые данные.— СПб.: Санкт-Петербургский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2012.— 60 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/19029>.

2. Иванков, Ч.Т. Организация и проведение студенческих соревнований по культивируемым видам спорта / Ч.Т. Иванков, С.А. Литвинов, М.В. Стефановский. - Москва : Владос, 2018. - 168 с. : ил. - (Учебное пособие для вузов). [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=486099>

3. Тимофеева, Л.Л. Парциальная программа «Бадминтон для дошкольников»: планирование и конспекты занятий / Л.Л. Тимофеева. - Москва : Русское слово — учебник, 2017. - 169 с. [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=485779>

4. Смирнов, Ю.Н. Бадминтон: учебник / Ю.Н. Смирнов. - 2-е изд., изм. и дополн. - Москва: Советский спорт, 2011. - 248 с. - ISBN 978-5-9718-0492-5 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210493>

5. Щербаков, А.В. Бадминтон. Спортивная игра / А.В. Щербаков, Н.И. Щербакова. - Москва: Советский спорт, 2010. - 156 с. [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210353>

6. Калинина, И.Н. Ориентация и отбор в спортивных играх: учебное пособие / И.Н. Калинина, В.А. Блинов; Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, Кафедра теории и методики футбола и хоккея, Кафедра медико-биологических основ физической культуры и спорта. - Омск : Издательство СибГУФК, 2016. - 75 с. [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=459419>.

Дополнительная литература

2 Смирнов Ю.Н. Бадминтон [Электронный ресурс]: учебник/ Смирнов Ю.Н.— Электрон. текстовые данные.— М.: Советский спорт, 2011.— 248 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/9874>.

3 Турманидзе В.Г. Методические и биологические основы развития силовых способностей бадминтонистов [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Турманидзе В.Г., Якименко С.Н., Турманидзе А.В.— Электрон. текстовые данные.— Омск: Омский

государственный университет, 2011.— 140 с.— Режим доступа:
<http://www.iprbookshop.ru/24899>.

4 Щербаков В.А. Бадминтон. Спортивная игра [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Щербаков В.А.— Электрон. текстовые данные.— М.: Советский спорт, 2010.— 156 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/9879>.

Интернет-ресурсы

Единое окно доступа к образовательным ресурсам [Электронный ресурс]. – URL:
<http://window.edu.ru>

Кругосвет [Электронный ресурс]: Универсальная научно-популярная онлайн-энциклопедия. – URL: <http://www.krugosvet.ru>

eLIBRARY.RU [Электронный ресурс]: научная электронная библиотека. – URL:
<http://www.elibrary.ru>

ibooks.ru [Электронный ресурс]: электронно-библиотечная система. – URL:
<http://ibooks.ru>

VII. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Спортивные залы с комплектом спортивного инвентаря и оборудования для занятий бадминтоном.

Библиотека с информационными ресурсами на бумажных и электронных носителях.