

**Учреждение образования
«Гомельский государственный университет имени Франциска
Скорины»**



ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Учебная программа учреждения высшего образования
по учебной дисциплине для всех специальностей

2021 г.

Учебная программа составлена на основе: типовой учебной программы МО РБ, утвержденная 27.06.2017 г., рег. № ТД-СГ 025/тип. и учебных планов ГГУ им. Ф. Скорины.

СОСТАВИТЕЛИ:

А.С. Малиновский - старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта УО «ГГУ имени Ф. Скорины»;

М.М. Коршук - старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта УО «ГГУ имени Ф. Скорины».

РЕКОМЕНДОВАНА К УТВЕРЖДЕНИЮ:

Кафедрой физической культуры и спорта
(протокол № 10 от 18.05.2021г.);

Научно-методическим советом УО «ГГУ им. Ф. Скорины»
(протокол № 9 от 28.07.2021г.)

Перечень специальностей:

- 1-02 03 03 Белорусский язык и литература. Иностранный язык (английский) (1 курс)
- 1-21 05 01 Белорусская филология (по направлениям) (2,3 курс)
- 1-02 03 04 Русский язык и литература. Иностранный язык (английский, китайский) (1,2 курс)
- 1-21 05 02 Русская филология (по направлениям)
- 1-21 03 01 История (по направлениям)
- 1-23 01 02 Лингвистическое обеспечение межкультурных коммуникаций (по направлениям) (1,2 курс)
- 1-23 01 12 Музейное дело и охрана историко-культурного наследия (по направлениям)
- 1-02 03 06 Иностранные языки (с указанием языка)
- 1-25 01 07 Экономика и управление на предприятии
- 1-25 01 04 Финансы и кредит
- 1-26 02 01 Бизнес-администрирование
- 1-25 01 12 Экономическая информатика
- 1-26 01 01 Государственное управление
- 1-31 01 01 Биология (по направлениям)
- 1-75 01 01 Лесное хозяйство
- 1-31 02 01 География (по направлениям)
- 1-51 01 01 Геология и разведка месторождений полезных ископаемых
- 1-33 01 02 Геоэкология
- 1-31 04 01 Физика (по направлениям)
- 1-31 04 03 Физическая электроника
- 1-31 04 08 Компьютерная физика
- 1-31 03 01 Математика (по направлениям)
- 1-31 03 03 Прикладная математика (по направлениям) (3 курс)
- 1-31 03 06 Экономическая кибернетика (по направлениям)
- 1-31 03 07 Прикладная информатика (по направлениям) (1,2 курс)
- 1-39 03 02 Программируемые мобильные системы
- 1-40 01 01 Программное обеспечение информационных технологий
- 1-40 04 01 Информатика и технологии программирования
- 1-53 01 02 Автоматизированные системы обработки информации
- 1-39 03 01 Электронные системы безопасности
- 1-98 01 01 Компьютерная безопасность (1 курс)
- 1-23 01 04 Психология
- 1-03 04 01 Социальная педагогика
- 1-86 01 01 Социальная работа (по направлениям)
- 1-24 01 02 Правоведение

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

В высшем учебном заведении «Физическая культура» относится к дополнительным видам обучения в учебных планах всех специальностей и является значимой частью в формировании общей и профессиональной культуры современного высокообразованного специалиста, системы гуманистического воспитания студентов.

Учебная программа по дисциплине «Физическая культура по бадминтону» разработана на основании нормативно-правовых документов, регламентирующих работу учреждений высшего образования, и предназначена в качестве руководства для деятельности кафедр физического воспитания и спорта. Программа определяет совместное сотрудничество преподавателя и студента в учебно-воспитательном процессе на всем протяжении обучения в соответствии с требованиями к уровню освоения дисциплины и формированию физической культуры личности. Отличительными особенностями данной программы по сравнению с предыдущими являются:

- продолжение деятельности учреждений высшего образования в области политики качества общего физкультурного образования,
- обновление содержания дисциплины,
- повышение эффективности преподавания физической культуры в контексте реализации программы здоровьесбережения обучающихся,
- использование индивидуального подхода в обучении и формировании профессионально-значимых компетенций обучающегося.

Целью учебной дисциплины «Физическая культура» по бадминтону является формирование и развитие социально-профессиональной, практико-ориентированной компетентности, позволяющей сочетать академические, социально-личностные, профессиональные компетенции для решения задач в сфере профессиональной и социальной деятельности; формирование профессиональных компетенций для работы в области физической культуры и спорта.

Реализация целевой функции настоящей учебной дисциплины связано с решением следующих **задач**:

- создание представления об объективных предпосылках становления и развития бадминтона;
- изучение теории и методики обучения технике и тактике, содержание средств и методов, а также приемов и действий в бадминтоне;
- получение практических навыков анализа содержания спортивной и прикладной деятельности в бадминтоне;
- получение практических навыков необходимых для проведения учебно-тренировочных занятий различной направленности;
- совершенствование технико-тактического мастерства, двигательных способностей и психологических качеств у обучающихся, необходимых им в дальнейшей практической деятельности;
- формирование профессионально-прикладных знаний, умений и навыков, необходимых обучающимся в будущей трудовой деятельности.

Спортивное учебное отделение формируется из числа студентов разных курсов и факультетов (включая студентов заочной формы обучения, являющихся членами сборных команд вузов), зачисленных для получения высшего образования I и II ступени в установленном порядке, показавших хорошую физическую подготовленность, как общую, так и специальную, и не имеющих медицинских противопоказаний к занятиям избранным видом спорта. При распределении в спортивное отделение учитываются наличие у студента спортивного разряда или звания, а также его желание заниматься определенным видом спорта и совершенствовать свое спортивное мастерство.

Образовательный процесс в спортивном отделении направлен на:

- соблюдение принципов спортивной тренировки (цикличность, волнообразность, индивидуализация, углубленная специализация, непрерывность тренировочного процесса, единство общей и специальной подготовки);

- повышение уровня спортивного мастерства;

- приобретение теоретико-методических знаний и практического опыта, необходимых для успешной тренировочной и соревновательной деятельности студента;

- подготовку студента-спортсмена к спортивным соревнованиям и соревновательной деятельности.

Численность учебных групп спортивного отделения определяется спецификой вида спорта, спортивной квалификацией занимающихся и реальными условиями учреждения высшего образования для проведения учебно-тренировочного процесса. Студенты групп спортивного совершенствования, имеющие высокую спортивную квалификацию, по представлению кафедры и согласованию с учебным отделом, деканатом, спортивным клубом приказом ректора могут быть переведены на индивидуальный график обучения с выполнением программных и зачетных требований в установленные сроки.

В результате изучения дисциплины «Физическая культура» по бадминтону обучающиеся должны

знать:

- правила избранного вида спорта;

- достижения белорусских спортсменов в данном виде спорта на международной арене;

- принципы Fair Play и олимпизма, спортивной этики;

- основы методики самостоятельных занятий и организации учебно-тренировочного процесса по виду спорта;

- основы организации соревнований и их судейства;

- гигиенические и организационные основы занятий физической культурой и спортом.

уметь:

- соблюдать требования техники безопасности при выполнении упражнений;

- владеть техникой и тактикой избранного вида спорта;

- осуществлять помощь в организации соревнования и судействе;
- владеть навыками здоровьесбережения;
- достойно отстаивать честь учреждения высшего образования на соревнованиях различного уровня.

- использовать в жизни практические умения и навыки, обеспечивающие сохранение и укрепление здоровья, развитие и Совершенствование психофизических способностей и качеств;

- использовать опыт физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

А также:

- приобрести соревновательный опыт путем участия в спортивных соревнованиях;

- повысить уровень функциональной подготовленности;

- освоить тренировочные и соревновательные нагрузки в соответствии с возрастом, полом и уровнем подготовленности обучающегося;

- приобрести навыки сохранения собственной физической формы.

Программный материал по физическому воспитанию базируется на приоритетных компонентах физической культуры, ее материальных и личностных ценностях, формирующих содержательную направленность обучения, воспитания и образования студента.

В соответствии со ст. 32, п. 11 Закона Республики Беларусь «О физической культуре и спорте» распределение по учебным отделениям осуществляется на основании ежегодного медицинского обследования, проводимого в организациях здравоохранения в порядке, установленном Министерством здравоохранения Республики Беларусь.

Учебная программа учреждения высшего образования по учебной дисциплине «Физическая культура» по бадминтону изучается студентами на первых трех курсах всех специальностей университета в объеме 210 часов практических занятий. Контроль знаний осуществляется в форме зачета в каждом семестре.

ВОСПИТАТЕЛЬНЫЕ АСПЕКТЫ ИЗУЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

В соответствии с Кодексом Республики Беларусь об образовании целью воспитания является формирование разносторонне развитой, нравственно зрелой, творческой личности обучающегося.

Задачи воспитания определены:

формирование гражданственности, патриотизма и национального самосознания на основе государственной идеологии;

подготовка к самостоятельной жизни, профессиональному самоопределению, выбору профессии и труду;

формирование нравственной, эстетической культуры и культуры в области охраны окружающей среды и природопользования;

формирование физической культуры, овладение ценностями и навыками здорового образа жизни;

формирование культуры семейных отношений;

создание условий для социализации, саморазвития и самореализации личности обучающегося.

Процесс воспитания должен отвечать следующим **основным требованиям**:

соответствие содержания, форм и методов воспитания цели и задачам воспитания;

системность и единство педагогических требований;

преемственность, непрерывность и последовательность реализации содержания воспитания с учетом возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся;

создание условий для развития творческих способностей обучающихся, включение их в различные виды социально значимой деятельности.

Воспитание включает **основные составляющие** (статья 17 Кодекса):

идеологическое воспитание, направленное на формирование у обучающихся знаний основ государственной идеологии, привитие подрастающему поколению общечеловеческих, гуманистических ценностей, идей, убеждений, отражающих сущность белорусской государственности;

гражданское и патриотическое воспитание, направленное на формирование у обучающихся активной гражданской позиции, патриотизма, правовой, политической и информационной культуры;

духовно-нравственное воспитание, направленное на приобщение обучающихся к общечеловеческим и гуманистическим ценностям, формирование нравственной культуры;

эстетическое воспитание, направленное на формирование у обучающихся эстетического вкуса, развитие чувства прекрасного;

воспитание психологической культуры, направленное на развитие, саморазвитие и самореализацию личности обучающихся;

воспитание физической культуры, физическое совершенствование;

формирование у обучающихся навыков здорового образа жизни, осознания значимости здоровья как ценности и важности его сохранения;

семейное и гендерное воспитание, направленное на формирование у обучающихся ответственного отношения к семье, браку, воспитанию детей,

осознанных представлений о роли и жизненном предназначении мужчин и женщин в соответствии с традиционными ценностями белорусского общества;

трудовое и профессиональное воспитание, направленное на понимание обучающимися труда как личностной и социальной ценности, формирование готовности к осознанному профессиональному выбору;

воспитание, направленное на формирование у обучающихся бережного отношения к окружающей среде и природопользованию;

воспитание культуры безопасности жизнедеятельности, направленное на формирование у обучающихся безопасного поведения в социальной и профессиональной деятельности;

воспитание культуры быта и досуга, направленное на формирование у обучающихся ценностного отношения к материальному окружению, умения целесообразно и эффективно использовать свободное время;

поликультурное воспитание, направленное на формирование у обучающихся толерантного отношения к представителям других культур, национальностей, вероисповеданий;

экономическое воспитание, направленное на формирование у обучающихся экономической культуры личности.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ (П.З.)

Бадминтон как разновидность физической культуры в Вузе. Естественнонаучные основы физического воспитания. Техника безопасности на занятиях по бадминтону. Профилактика травматизма.

Правила соревнований. Основные положения по бадминтону.

Основы спортивной тренировки.

Обучение хвату ракетки открытой и закрытой стороной.

Обучение стойкам: а) основная стойка; б) правосторонняя стойка; в) левосторонняя стойка. Обучение основным стойкам при подаче, приеме подачи, ударах.

Обучение технике передвижений: а) приставным шагом; б) скрестным шагом; в) выпады вперед, в сторону. Обучение технике на месте в целом. Обучение технике передвижения по площадке без ракетки, с ракеткой.

Обучение технике выполнения подачи. Обучение технике подачи у стены, в парах.

Обучение технике имитации ударов справа и слева. Обучение технике ударов в парах. Обучение технике удара в парах одним, двумя воланами. Обучение технике выполнения высокодалеких ударов.

Обучение технике жонглирования на разной высоте с перемещением. Обучение технике жонглирования с применением ударов из-за спины и между ногами и перемещением.

Обучение технике приема подачи. Обучение технике приема подачи сверху. Обучение технике подачи короткой, длинной.

Совершенствование техники передвижения по площадке без ракетки, с ракеткой, подач. Совершенствование техники имитации ударов справа, слева.

Совершенствование техники подачи волана в парах. Совершенствование техники жонглирования. Совершенствование техники подачи у стены, в парах.

Совершенствование техники приема подачи. Совершенствование техники выполнения высокодалеких ударов. Совершенствование техники ударов в парах. Совершенствование ранее изученных элементов в учебно-тренировочной игре. Эстафеты с воланом. Одиночная игра на количество ударов. Парная игра на количество ударов. Парная игра со счетом до 5 очков. Парная игра со счетом до 11 очков. Игра вдвоем, вчетвером одним, двумя воланами. Игра «Восьмёрка».

Контроль оперативного мышления. Контроль перемещения по площадке. Контроль подвижности плечевого пояса. Контроль быстроты реакции на неожиданно появившийся предмет. Контроль уровня развития координационных способностей. Контроль развития координационных способностей (жонглирование). Контроль скорости передвижения по площадке. Контроль техники упражнений с ракеткой. Контроль выполнения подачи.

Тестирование физической подготовленности.

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ КАРТА

Номер раздела, темы, занятия	Наименование раздела, темы, занятия; перечень изучаемых вопросов	Количество аудиторных часов					Количество часов УСР	Форма контроля знаний
		лекции	Практические занятия	Семинарские занятия	лабораторные занятия	иное		
1	2	3	4	5	6	7	8	9
	Всего часов за курс		210	-				8
П. 1.1	Занятие 1 1. Организационно-методическое занятие. Инструктаж по технике безопасности. 2. Санитарно-гигиеническое обеспечение занятий.		2					
1.2	Занятие 2 1. Обучение стойки бадминтониста. 2. Развитие общей выносливости.		2					
1.3	Занятие 3 1. Обучение технике передвижений по площадке. 2. Развитие общей выносливости посредством спортивных игр.		2					
1.4	Занятие 4 1. Обучение технике передвижений по площадке. 2. Развитие скоростно-силовых качеств.		2					
1.5	Занятие 5 1. Обучение технике передвижений по площадке. 2. Развитие скоростно-силовых качеств.		2					
1.6	Занятие 6 1. Обучение передвижениям мелкими шагами. 2. Обучение передвижениям выпадами.		2					
1.7	Занятие 7 1. Обучение технике высокой подачи. 2. Развитие скоростно-силовых качеств.		2					
1.8	Занятие 8		2					

	1. Обучение технике высокой подачи. 2. Развитие взрывной силы.							
1.9	Занятие 9 1. Обучение технике выполнения высоко-далекого удара. 2. Развитие силы.		2					
1.10	Занятие 10 1. Обучение технике выполнения высоко-далекого удара. 2. Развитие ловкости.		2					
1.11	Занятие 11 1. Обучение технике выполнения плоского удара. 2. Обучение технике выполнения добивание.		2					
1.12	Занятие 12 1. Обучение технике выполнения укороченного удара. 2. Развитие ловкости.		2					
1.13	Занятие 13 1. Обучение технике выполнения укороченного удара. 2. Обучение технике выполнения добивание.		2					
1.14	Занятие 14 1. Обучение технике выполнения укороченного удара. 2. Обучение технике выполнения добивание.		2					
1.15	Занятие 15 1. Обучение технике выполнения удара «смеш». 2. Обучение технике действий в защите.		2					
1.16	Занятие 16 1. Обучение технике выполнения удара «полусмеш». 2. Обучение технике передвижений в защите		2					
1.17	Занятие 17 1. Продолжение изучения технике нападающих ударов «смеша» и «полусмеша». 2. Закрепление навыков в учебно-тренировочной игре.		2					
1.18	Занятие 18 1. Обучение технике передвижений в защите в защите. 2. Обучение технике выполнения блокирующего удара.		2					
1.19	Занятие 19 1. Обучение технике действий в защите. 2. Обучение технике выполнения подставке на сетке.		2					
1.20	Занятие 20 1. Обучение технике действий в защите отброс волана от сетки. 2. Обучение технике выполнения подставке на сетке.		2					
1.21	Занятие 21		2					

	1. Обучение технике действий в защите отброс волана от сетки. 2. Развитие ловкости.							
1.22	Занятие 22 1. Обучение технике действий в защите отброс волана от сетки. 2. Обучение технике выполнения подставке на сетке.		2					
1.23	Занятие 23 1. Развитие физических качеств посредством подвижных игр. 2. Закрепление ранние изученных навыков в игре.		2					
1.24	Занятие 24 1. Обучение технике плоской подачи. 2. Обучение технике выполнения перевода волана.		2					
1.25	Занятие 25 1. Обучение технике подачи открытой и закрытой стороной ракетки. 2. Обучение технике выполнения перевода волана.		2					
1.26	Занятие 26 1. Обучение технике подачи открытой и закрытой стороной ракетки. 2. Развитие ловкости.		2					
1.27	Занятие 27 1. Обучение технике действий в защите отброс волана от сетки. 2. Развитие ловкости.		2					
1.28	Занятие 28 1. Обучение технике действий в защите отброс волана от сетки. 2. Обучение технике выполнения подставке на сетке.		2					
1.29	Занятие 29 1. Обучение технике действий в защите отброс волана от сетки. 2. Обучение технике выполнения подставке на сетке.		2					
1.30	Занятие 30 1. Обучение технике действий в защите. 2. Обучение технике выполнения подставке на сетке.		2					
1.31	Занятие 31 1. Обучение технике плоской подачи. 2. Обучение технике выполнения перевода волана.		2					
1.32	Занятие 32 1. Обучение технике передвижений в защите в защите. 2. Обучение технике выполнения блокирующего удара.		2					
1.33	Занятие 33 1. Обучение технике выполнения удара «полусмеш». 2. Обучение технике передвижений в защите		2					
1.34	Занятие 34		2					

	1. Обучение технике действий в защите. 2. Обучение технике выполнения подставке на сетке.							
1.35	Занятие 35 1. Обучение технике действий в защите отброс волана от сетки. 2. Развитие ловкости.		2					
1.36	Занятие 36 1. Развитие физических качеств посредством подвижных игр. 2. Закрепление ранние изученных навыков в игре.		2					
1.37	Занятие 37 1. Обучение технике подачи открытой и закрытой стороной ракетки. 2. Развитие ловкости.		2					
1.38	Занятие 38 1. Развитие физических качеств посредством подвижных игр. 2. Закрепление ранние изученных навыков в игре.		2					
1.39	Занятие 39 1. Обучение технике подачи открытой и закрытой стороной ракетки. 2. Обучение технике выполнения подрезки.		2					
1.40	Занятие 40 1. Обучение технике выполнения подрезки. 2. Развитие скоростных качеств.		2					
1.41	Занятие 41 1. Обучение технике выполнения подрезки в движении. 2. Развитие скоростных качеств посредством эстафет.		2					
1.42	Занятие 42 1. Развитие специальных физических качеств. 2. Закрепление ранние изученных технических элементов в игре.		2					
1.43	Занятие 43 1. Развитие скоростно-силовых качеств средствами ОРУ. 2. Обучение технике выполнения удара в прыжке.		2					
1.44	Занятие 44 1. Развитие скоростно-силовых качеств средствами ОРУ. 2. Обучение технике выполнения удара в прыжке.		2					
1.45	Занятие 45 1. Развитие физических качеств посредством подвижных игр и эстафет. 2. Закрепление ранние изученных навыков в игре.		2					
1.46	Занятие 46 1. Обучение технике выполнения короткой подачи. 2. Обучение технике проведения волана.		2					
1.47	Занятие 47		2					

	1. Обучение технике выполнения короткой подачи. 2. Обучение технике проведения волана.							
1.48	Занятие 48 1. Обучение технике откидки. 2. Обучение технике высокого удара.		2					
1.49	Занятие 49 1. Развитие физических качеств посредством подвижных игр. 2. Закрепление ранние изученных навыков в игре.		2					
1.50	Занятие 50 1. Обучение технике удара над головой. 2. Развитие двигательных качеств.		2					
1.51	Занятие 51 1. Обучение технике удара над головой в движении. 2. Закрепление ранние изученных технических элементов в игре.		2					
1.52	Занятие 52 1. Обучение технике выполнения удара закрытой стороной ракетки. 2. Закрепление ранние изученных технических элементов в игре.		2					
	Зачет							4
	Всего часов за 1 семестр		104					4
1.53	Занятие 53 1. Развитие специальных физических качеств. 2. Закрепление ранние изученных технических элементов в игре.		2					
1.54	Занятие 54 1. Закрепление ранние изученных навыков в игре. 2. Прием контрольных нормативов		2					
1.55	Занятие 55 1. Организационно-методическое занятие. 2. Основные правила соревнований по бадминтону.		2					
1.56	Занятие 56 1. Закрепление передвижений из стойки. 2. Развитие общей выносливости посредством игровой деятельности.		2					
1.57	Занятие 57 1. Закрепление технике передвижений по площадке из стойки. 2. Развитие общей выносливости посредством игровой деятельности.		2					
1.68	Занятие 58 1. Закрепление технике передвижений по площадке. 2. Развитие скоростно-силовых качеств.		2					
1.59	Занятие 59 1. Обучение технике высокой подачи.		2					

	2. Развитие скоростно-силовых качеств.							
1.60	Занятие 60 1. Обучение технике высокой подачи. 2. Развитие взрывной силы.		2					
1.61	Занятие 61 1. Обучение технике выполнения высоко-далекого удара. 2. Развитие силы.		2					
1.62	Занятие 62 1. Обучение технике выполнения высоко-далекого удара. 2. Развитие ловкости.		2					
1.63	Занятие 63 1. Обучение технике выполнения высоко-далекого удара. 2. Развитие ловкости.		2					
1.64	Занятие 64 1. Обучение технике выполнения плоского удара. 2. Обучение технике выполнения добивание.		2					
1.65	Занятие 65 1. Обучение технике выполнения плоского удара. 2. Обучение технике выполнения добивание.		2					
1.66	Занятие 66 1. Обучение технике выполнения подрезки в движении. 2. Развитие скоростных качеств посредством эстафет.		2					
1.67	Занятие 67 1. Развитие специальных физических качеств. 2. Закрепление ранние изученных технических элементов в игре.		2					
1.68	Занятие 68 1. Развитие скоростно-силовых качеств средствами ОРУ. 2. Обучение технике выполнения удара в прыжке.		2					
1.69	Занятие 69 1. Развитие скоростно-силовых качеств средствами ОРУ. 2. Обучение технике выполнения удара в прыжке.		2					
1.70	Занятие 70 1. Развитие физических качеств посредством подвижных игр. 2. Закрепление ранние изученных навыков в игре.		2					
1.71	Занятие 71 1. Обучение технике выполнения короткой подачи. 2. Обучение технике проведения волана.		2					
1.72	Занятие 72 1. Обучение технике выполнения короткой подачи.		2					

	2. Обучение технике проведения волана.							
1.73	Занятие 73 1. Обучение технике выполнения удара срезка. 2. Обучение технике защитных ударов прием «смеша».		2					
1.74	Занятие 74 1. Развитие физических качеств посредством подвижных игр. 2. Закрепление ранние изученных навыков в игре.		2					
1.75	Занятие 75 1. Развитие физических качеств посредством подвижных игр. 2. Закрепление ранние изученных навыков в игре.		2					
1.76	Занятие 76 1. Обучение технике защитных ударов прием «полусмеша». 2. Обучение технике выполнения блокирующего удара.		2					
1.77	Занятие 77 1. Обучение технике защитных ударов прием «полусмеша». 2. Обучение технике выполнения блокирующего удара.		2					
1.78	Занятие 78 1. Продолжение изучения технике нападающих ударов «смеша» и «полусмеша». 2. Закрепление навыков в учебно-тренировочной игре.		2					
1.79	Занятие 79 1. Продолжение изучения технике нападающих ударов «смеша» и «полусмеша». 2. Закрепление навыков в учебно-тренировочной игре.		2					
1.80	Занятие 80 1. Обучение технике действий в защите. 2. Обучение технике выполнения блокирующего удара.		2					
1.81	Занятие 81 1. Обучение технике действий в защите. 2. Обучение технике выполнения подставке на сетке.		2					
1.82	Занятие 82 1. Обучение технике действий в защите отброс волана от сетки. 2. Обучение технике выполнения подставке на сетке.		2					
1.83	Занятие 83 1. Обучение технике действий в защите отброс волана от сетки. 2. Развитие ловкости.		2					
1.84	Занятие 84 1. Обучение технике действий в защите отброс волана от сетки. 2. Обучение технике выполнения подставке на сетке.		2					
1.85	Занятие 85 1. Развитие физических качеств посредством подвижных игр.		2					

	2. Закрепление ранние изученных навыков в игре.							
1.96	Занятие 86 1. Обучение технике плоской подачи. 2. Обучение технике выполнения перевода волана.		2					
1.87	Занятие 87 1. Обучение технике плоской подачи. 2. Обучение технике выполнения перевода волана.		2					
1.88	Занятие 88 1. Обучение технике подачи открытой и закрытой стороной ракетки 2. Обучение технике выполнения перевода волана.		2					
1.89	Занятие 89 1. Обучение технике подачи открытой и закрытой стороной ракетки. 2. Развитие ловкости.		2					
1.90	Занятие 90 1. Обучение технике подачи открытой и закрытой стороной ракетки. 2. Обучение технике выполнения подрезки.		2					
1.91	Занятие 91 1. Обучение технике выполнения подрезки. 2. Закрепление техники выполнения атакующих ударов.		2					
1.92	Занятие 92 1. Обучение технике выполнения подрезки. 2. Закрепление ранние изученных навыков в игре.		2					
1.93	Занятие 93 1. Обучение технике выполнения удара в прыжке. 2. Закрепление техники выполнения атакующих ударов.		2					
1.94	Занятие 94 1. Обучение технике выполнения удара в прыжке. 2. Развитие скоростно-силовых качеств		2					
1.95	Занятие 95 1. Обучение технике выполнения удара в прыжке. 2. Развитие скоростно-силовых качеств		2					
1.96	Занятие 96 1. Развитие физических качеств посредством подвижных игр. 2. Закрепление ранние изученных навыков в игре.		2					
1.97	Занятие 97 1. Обучение технике выполнения короткой подачи. 2. Закрепление техники выполнения защитных ударов.		2					
1.98	Занятие 98 1. Обучение технике выполнения короткой подачи.		2					

	2. Закрепление ранние изученных навыков в игре.							
1.99	Занятие 99 1. Развитие специальной физической подготовки. 2. Закрепление техники выполнения атакующих ударов.		2					
1.100	Занятие 100 1. Развитие физических качеств посредством подвижных игр. 2. Закрепление ранние изученных навыков в игре.		2					
1.101	Занятие 101 1. Обучение технике выполнения укороченного удара. 2. Развитие ловкости.		2					
1.102	Занятие 102 1. Закрепление технике выполнения укороченного удара. 2. Закрепление технике выполнения добивание.		2					
1.103	Занятие 103 1. Закрепление технике выполнения удара «смеш». 2. Закрепление технике действий в защите.		2					
1.104	Занятие 104 1. Закрепление технике выполнения удара «смеш». 2. Закрепление технике действий в защите		2					
1.105	Занятие 105 1. Закрепление технике выполнения удара «полусмеш». 2. Закрепление технике действий в защите.		2					
	Зачет							4
	Всего часов за 2 семестр		106					4

ИНФОРМАЦИОННО – МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Зачетные требования

Для объективной оценки знаний, умений и навыков студента зачетные требования дифференцируются следующим образом:

1. Практический зачёт (регулярность посещения учебных занятий, приём контрольных нормативов и тестовых заданий, участие в различных спортивно-массовых мероприятиях и соревнованиях);
2. Теоретический зачёт (контроль теоретических знаний).

1. Практический зачёт

Контрольные нормативы

Одной из основных характеристик игры в бадминтон является быстрый, постоянно меняющийся темп и ритм игровых действий, предъявляющих ряд определенных требований:

- умение своевременно переключаться на различные режимы работы;
- способность проявлять определенные качества в напряженных игровых ситуациях;
- способность своевременно реагировать на различные игровые ситуации и т. д.

Все эти требования и определяют структуру физических качеств, необходимых при игре в бадминтон. Из физических качеств, играющих решающую роль в бадминтоне, следует выделить быстроту во всех ее проявлениях, гибкость, ловкость или координационные способности и выносливость.

Для оценки овладения умениями и навыками необходимыми для игры в бадминтон мы рекомендуем использовать следующий набор педагогических тестов:

1. Прыжки на скакалке (количество раз за 1 мин).
2. Челночный бег 6x5 м, (с).
3. Жонглирование воланом закрытой и открытой стороной ракетки (количество раз).
4. Высокая подача (количество попаданий в правую и левую зоны, из 10 попыток).
5. Короткая подача (количество попаданий в правую и левую зону, из 10 попыток).

2. Теоретический зачёт

Теоретическую часть итогового контроля рекомендуется принимать после сдачи студентами нормативов по общей и специальной физической подготовке. Теоретический зачёт проводится в виде собеседования по разделам учебной программы.

Предполагается, что использование данной системы оценивания успеваемости студентов, занимающихся бадминтоном в группах физического

воспитания, позволит повысить мотивацию к занятиям студентов и объективно определить оценку, используя специфические тестовые задания.

Примерный перечень вопросов

1. Где зародился современный бадминтон?
2. Когда состоялся самый первый престижный турнир по бадминтону?
3. В каком году была создана Международная федерация бадминтона?
4. Кто был первым председателем отечественной федерации?
5. Когда состоялся первый чемпионат страны по бадминтону?
6. Сколько очков необходимо набрать для победы в гейме?
7. При каком счете происходит смена в третьем гейме?
8. Какие существуют ошибки при подаче?
9. В какой ситуации назначается спорный?
10. Какие перерывы предусмотрены во время бадминтонного матча?
11. Какие существуют траектории полета волана?
12. Какие вы знаете виды подач?
13. Как называется самый сильный удар в бадминтоне?
14. В какой зоне площадки выполняется подставка?
15. Какие три вида стоек существуют в бадминтоне?
16. Что такое основная игровая стойка?
17. Какие закономерности присущи всем перемещениям?
18. Какие вы знаете способы перемещения назад и в чем их отличия?
19. Какие физические качества необходимо развивать у бадминтонистов?
20. Какие упражнения используются при развитии ловкости?
21. В какой части занятия предпочтительно разучивать новые элементы?
22. Сколько и какие виды основных стоек различают в бадминтоне?
23. Какие подачи выполняются в игре бадминтон?
24. На какие виды относительно тела игрока различают удары ракеткой по волану в момент его полета?
25. Какие существуют удары из передней зоны площадки?
26. Какие существуют удары из средней и задней зоны площадки?
27. Какие пальцы в хвате ракетки несут основную нагрузку при игре закрытой стороной ракетки?
28. С помощью каких пальцев поворачивается боковая левая грань руки вправо?
29. Какой технический прием выполняется в двух вариантах в передней части площадки, ближе к верхнему краю сетки?
30. Какой технический прием выполняется над головой задней части площадки?
31. С задачами каких других видов подготовки координируется тактическая подготовка?
32. Какими качествами, составляющими уровень подготовки игрока, необходимо руководствоваться?
34. Какие основные требования необходимо выполнять, чтобы оказаться победителем в игре?

35. Какие слабые и сильные стороны в подготовке соперника необходимо знать, для того чтобы осуществить свои игровые планы?
36. От каких составляющих в бадминтоне зависит квалификация игрока?
39. Какая подача в парных играх более предпочтительна?
40. При соблюдении каких условий можно достичь хороших результатов выполняя короткую подачу?
41. При каком взаимодействии смешанная пара наиболее полно использует возможности игроков?

Рекомендуемые темы реферативных работ

1. История развития бадминтона как вида спорта.
2. Правила соревнований по бадминтону, организация соревнований. Обязанности судейского корпуса при обслуживании игр в бадминтон.
3. Техника игры в бадминтон. Классификация технических элементов игры в нападении и защите.
4. Тактика игры в бадминтон. Классификация тактических действий игры в бадминтон в нападении и защите. Системы ведения игры.
6. Методика обучения технико-тактическим действиям игрока в бадминтоне.
10. Техническая подготовка в бадминтоне (классификация, задачи, средства, методы, анализ технического приема). Методика обучения элементам техники игры в бадминтон.
11. Тактическая подготовка в бадминтоне (классификация, задачи, средства, методы). Варианты тактических действий в тренировочном процессе детей различного возраста и уровня подготовленности. Методика обучения индивидуальным и групповым (в паре) тактическим действиям (взаимодействиям).
12. Психологическая подготовка (содержание общей и специальной психологической подготовки, воспитание морально-волевых качеств, подготовка к соревнованиям, игре).
13. Принципы и закономерности спортивной тренировки (на примере бадминтона). Взаимосвязь технической подготовки с другими видами подготовки.
14. Последовательность и этапы обучения отдельному техническому приему (способу) игры в бадминтон. Методика определения и исправления ошибок в технике.
15. Педагогические и анатомо-физиологические основы воспитания физических качеств, при обучении игры в бадминтон: сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость (средства и методы воспитания, тестирование).
16. Спортивная игра (бадминтон) как вид спорта и средство физического воспитания.

РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

Основная литература

1. Валеев, Ф. Г. Учебное пособие по бадминтону / Ф. Г. Валеев. – Казань, 2018. – 119 с.

2. Вольский, Д.И., Домбровский, В.И., Гузаревич, И.М. Бадминтон как средство совершенствования координационных способностей студентов: методические рекомендации / Учреждение образования «Брестский государственный университет им. А. С. Пушкина» – Брест: БрГУ, 2022 – 26 с.

3. Камалиева Н.Ю. Бадминтон для начинающих: учебнометодическое пособие / Н.Ю. Камалиева, Н.Г. Исаков, А.С. Шалавина. – Казань: Казанский университет, 2021 – 57 с.

4. Педагогическая деятельность учителя физической культуры на уроках спортивных игр (бадминтон): методические рекомендации / Министерство образования Республики Беларусь, Учреждение образования «Витебский государственный университет им. П. М. Машерова», Кафедра спортивных игр и гимнастики ; [составители: А. В. Железнов и др.]. – Витебск : ВГУ, 2017. – 51 с.

5. Практические занятия по дисциплине «Спортивные и подвижные игры и методика преподавания (бадминтон)»: методические рекомендации / Министерство образования Республики Беларусь, Учреждение образования «Витебский государственный университет им. П.М. Машерова», Кафедра спортивно-педагогических дисциплин; [составитель В.А. Хлопцев]. – Витебск: ВГУ, 2018. – 43 с.

6. Рябинин, В.Е. Бадминтон: вчера, сегодня, завтра / В.Е. Рябинин; [Белорусская федерация бадминтона]. – Минск: Колорград, 2021. – 161 с.

7. Сираковская, Я.В. Бадминтон: учебно-методическое пособие / Я.В. Сираковская, А.В. Завьялов, О.В. Шкиреева. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2019. – 77 с.

Дополнительная литература

1. Бурлаков И.Р. Специализированные сооружения для игровых видов спорта / И.Р. Бурлаков, Г.П. Неминуший. – М. : СпортАкадемПресс, 2001. – 182 с.

2. Горячев А.П. Бадминтон : примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР, УОР и ШВМС / А.П. Горячев, А. А. Ивашин. – М. : Советский спорт, 2010. – 160 с.

3. Желудкович, М.П. Оздоровительно-развивающий подход к физическому воспитанию студенческой молодежи: учебное пособие / М.П. Желудкович, Р.П. Купчинов. – Минск., 2004.

4. Казанцева, Н.В. Методика обучения бадминтону для студентов средних специальных и высших учебных заведений : учеб. пособие / Н.В. Казанцева, Е.В. Глазова, А.А. Малёванный. – Иркутск : Изд-во БГУ, 2016. – 104 с.

5. Калинцева, И. Г. Бадминтон в вузе : учеб.-метод. пособие / И. Г. Калинцева, В. Ф. Ишухин ; Владим. гос. ун-т им. А. Г. и Н. Г. Столетовых. – Владимир : Изд-во ВлГУ, 2016. – 111 с.

6. Лепешкин, В.А. Бадминтон для всех / В.А. Лепешкин. – М.: Феникс, 2007. – 110 с.

7. Малиновский, А.С. Физическая культура: тексты лекций для студентов непрофильных специальностей университета / Авторы-составители: А.С. Малиновский, В.Н. Дворак, П.С. Машевская; М-во образования РБ, Гомельский государственный университет им. Ф. Скорины. – Гомель: ГГУ им. Ф. Скорины, 2010. – 174 с.

8. Мандриков В.Б., Уколов М.В. Спортивный бадминтон в занятиях по физическому воспитанию студентов: Учебное пособие / ВолГМУ. – Волгоград, 2010. – 82 с.

9. Саломатова, Е.В. Основы бадминтона : метод. рекомендации / Е. В. Саломатова. – Екатеринбург : УрГУПС, 2015. – 40 с.

10. Смирнов, Ю.Н. Бадминтон. Учебник для институтов физической культуры / Ю.Н. Смирнов. – М.: Физкультура и спорт, 1989. – 159 с.

Библ.

Учеб.

И.В. Нахичева