

**Аннотация рабочей программы дисциплины
Б1.О.03.ДВ.01.04 «Элективные дисциплины (модули) по физической
культуре и спорту «Бадминтон»»**

Цель дисциплины – формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

Задачи дисциплины. «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» – понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;

- формирование устойчивого интереса и потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом; установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание,
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности,
- обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии;
- развитие резервных возможностей организма и адаптация к интенсивной интеллектуальной деятельности средствами физической культуры;
- совершенствование спортивного мастерства студентов-спортсменов.

3. Формируемые компетенции и индикаторы их достижения по дисциплине (модулю)

Коды компетенции	Содержание компетенций	Код и наименование индикатора достижения компетенции
УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Знать: значение физической культуры и спорта в развитии человека, обеспечении здоровья и подготовке профессиональной деятельности; научно-биологические и практические основы физической культуры и здорового образа жизни; Уметь: рационально использовать физкультурно-спортивную деятельность для достижения жизненных и профессиональных целей, для повышения своих функциональных и

		двигательных возможностей; Владеть: системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности для достижения жизненных и профессиональных целей.
--	--	---

Содержание разделов дисциплины

Раздел 1:

Правила игры. Подготовительные упражнения: упражнения с воланом; индивидуальные упражнения с одним и двумя воланами; парные упражнения с одним и двумя воланами; подвижные игры: «Салки с воланом», «Закинь волан», «Очисти свой сад от камней», «БаскетВол». Упражнения с воланом и ракеткой.

Раздел 2:

Общая физическая подготовка: развитие основных физических качеств (выносливости, силы, быстроты, ловкости, гибкости).

Обучение технике: подводящие и имитационные упражнения; приемы игры, упражнения на закрепление полученных навыков: хват ракетки; стойка, жонглирование; перемещения; удары (справа, слева, снизу, сверху) открытой и закрытой стороной ракетки; подача закрытой и открытой стороной ракетки. Нападающий удар «смеш».

«Обманных движений»; «Слабых мест соперника»; «Противохода»; «Смены ритма, направления и силы удара».

Совершенствование: учебные игры и упражнения (одиночные и парные игры). Судейство соревнований.

Раздел 3 – методико-практический

- Методика проведения самостоятельной разминки по бадминтону;
- Корректирующая гимнастика для глаз;
- Основы самомассажа;
- Методика самооценки работоспособности, усталости, утомления;
- Самоконтроль за функциональным состоянием организма;
- Методика оценки физического развития и телосложения;
- Методика составления и проведения самостоятельного занятия по бадминтону.