

Аннотация рабочей программы дисциплины
«Бадминтон»

Цели и задачи освоения дисциплины

Целью освоения дисциплины является формирование у студентов физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья.

Задачами дисциплины являются: сформировать готовность применять спортивные и оздоровительные технологии для достижения высокого уровня физического здоровья и поддержания его в процессе обучения; развить индивидуально-психологические и социально-психологические качества и свойства личности, необходимые для успешной учебной и профессиональной деятельности; развить знания по теории, истории и методике физической культуры.

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	УК – 7.1. Знать: значение физической культуры и спорта для поддержания должного уровня физической подготовленности, укрепления и развития человека, обеспечения здоровья и подготовке к профессиональной деятельности; - научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни. УК – 7.2. Уметь: рационально использовать средства и методы физического воспитания для поддержания должного уровня физической подготовленности, физического саморазвития и самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни. УК – 7.3. Владеть: системой практических умений и навыков обеспечивающих: поддержание должного уровня физической подготовленности, сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей, для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Содержание разделов дисциплины

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.

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».

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

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

Судейство соревнований

Тематическое планирование учебного материала по бадминтону

№	Содержание	1 семестр	2 семестр	3 семестр	4 семестр	5 семестр	6 семестр	К-во часов
1	Основные этапы развития бадминтона. Оборудование, инвентарь. Правила игры. Техника безопасности и правила поведения на занятиях. Новости в мире настольного тенниса (сообщения).	1	1	1	05	1	05	5
2	Подготовительные упражнения: - 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». Общая физическая подготовка: - развитие основных физических качеств (выносливости, силы, быстроты, ловкости, гибкости); ОРУ с ракеткой и без	7	6	7	1.5	6	1.5	29
3	Специальная физическая подготовка:	4	4	4	4	6	4	26
4	Обучение технике:							
	Обучение техники: - подводящие и имитационные упражнения; - упражнения на закрепление полученных навыков: - хват ракетки; - стойка (при выполнении подач, при приеме подач, игровая); - жонглирование; - перемещения (вперед, в сторону, выход из ударной позиции, назад); - удары (справа, слева, снизу, сверху) открытой и закрытой стороной	16	8	16	13	12	8	73

[illegible]