Департамент физической культуры и спорта города Москвы

ГБОУ ДО «Московский учебно-спортивный центр» Москомспорта

Рабочая программа учебной дисциплины

**«Базовые виды спорта»**

Код и направление подготовки

034300 Физическая культура

**Разработчик Гук П.Р.**

Форма обучения

Заочная

Москва, 2014 год

1. **Цель и задачи освоения дисциплины**

**Цель освоения дисциплины:**

**Задачи освоения дисциплины:**

**2. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы бакалавриата**

Дисциплина «Базовые виды спорта» относится к базовой части профессионального цикла и является системообразующей в структуре профессиональной подготовки.

**3. Компетенции обучающихся, в формировании которых участвует дисциплина.**

Процесс изучения дисциплины «Базовые виды спорта» направлен на продолжение формирования следующих компетенций:

***общекультурных компетенций (ОК):***

* стремится к постоянному саморазвитию, самосовершенствованию и повышению своей квалификации и мастерства (ОК-8);
* осознает социальную значимость профессии в сфере физической культуры, национальные интересы, ценность труда и служения на благо Отечества, обладает высокой мотивацией к выполнению профессиональной деятельности и повышению своего культурного и профессионального уровня (ОК-10);

***профессиональных компетенций (ПК):***

* умеет разрабатывать учебные планы и программы конкретных занятий (ПК-4);
* самостоятельно проводит учебные занятия по физической культуре с детьми школьного возраста и обучающимися в общеобразовательных учреждениях, образовательных учреждениях среднего и высшего профессионального образования, внеклассную спортивно-массовую работу с обучающимися (ПК-5);
* способен формировать мотивации у детей и молодежи к занятиям избранным видом спорта, воспитывать у занимающихся моральные принципы честной спортивной конкуренции (ПК-9);
* способен заинтересовывать население, используя коммуникативные и организаторские способности, для участия в рекреационной деятельности (ПК-15);
* организовывать и проводить массовые физкультурные мероприятия и спортивные соревнования (ПК-20);

**В результате изучения дисциплины студент должен:**

**знать:**

* Понятие об игре (футбол, волейбол, бадминтон, баскетбол, настольный теннис);
* История развития игры (футбол, волейбол, бадминтон, баскетбол, настольный теннис);
* Общие закономерности игры (футбол, волейбол, бадминтон, баскетбол, настольный теннис);
* Анализ техники и методика обучения основным элементам игры (футбол, волейбол, бадминтон, баскетбол, настольный теннис);
* Основные судейские жесты (футбол, волейбол, бадминтон, баскетбол, настольный теннис);
* Обучение игре относительно возраста занимающихся (футбол, волейбол, бадминтон, баскетбол, настольный теннис).

**уметь:**

* Технически верно выполнять основные элементы бадминтона;
* Применять полученные знания на практике.

**4. Структура и содержание дисциплины**

Общая трудоемкость дисциплины составляет ----- часов

**Структура дисциплины и количество часов:**

*Таблица 1*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование раздела дисциплины** | **Количество часов** |
| 1 | Введение в бадминтон. |  |
| 2 | Правила игры в бадминтон. |  |
| 3 | Основы техники игры в бадминтон. |  |
| 4 | Разминка в бадминтоне. Техника передвижения по площадке. |  |

**Содержание дисциплины**

*Таблица 2*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №п/п | Наименование раздела дисциплины | Содержание раздела |
| 1 | Введение в бадминтон. | История возникновения, состояние и развитие бадминтона в России и за рубежом. Ознакомление с программой обучения. Инвентарь и спортивная форма, обувь для игры в бадминтон. Правила техники безопасности при игре в бадминтон. Условия набора при формировании учебной группы (тестирование). |
| 2 | Правила игры в бадминтон. | Корт и оборудование корта. Разметка корта для одиночной и парной игры. Счёт и подача при одиночных и парных играх. Нарушения правил. |
| 3 | Основы техники игры в бадминтон. | Правильная хватка ракетки. Подача: короткая плоская, высоко-далекая. Высоко-далёкие удары сверху: открытой и закрытой стороной ракетки. Удар «смеш» и «полусмеш» и принятие «смеша». Плоские удары открытой и закрытой стороной ракетки. Укороченный удар на сетку. Подставка волана на сетку. Перевод волана вдоль сетки. |
| 4 | Разминка в бадминтоне. Техника передвижения по площадке. | Разминка. Комплекс упражнений.  Передвижения по площадке с ракеткой без волана. Передвижения из центра в углы и противоположные стороны площадки, имитируя отражения ударов сверху, сбоку и снизу. |

**5. Образовательные технологии**

В ходе реализации дисциплины «Базовые виды спорта» предполагается активное использование информационных лекций, моделирование игровых ситуаций.

При аудиторной работе планируется:

- проведение информационных лекций, позволяющих рассматривать различные технические приемы относительно возраста занимающегося;

- осуществление занятий по методике обучения техническим элементам игры (футбол, волейбол, бадминтон, баскетбол, настольный теннис);

- проведение занятий по основным судейским жестам игры (футбол, волейбол, бадминтон, баскетбол, настольный теннис);

При организации самостоятельной работы студентов планируется:

- самостоятельное изучение научной литературы, работа с Интернет-ресурсами;

- технически верно выполнять основные элементы;

- выполнение тестирования как итога самостоятельной работы с научной литературой.

**6. Самостоятельная работа студентов**

*Таблица 3*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование раздела дисциплины | Вид самостоятельной работы |
| 1 | Введение в бадминтон. | Изучение учебной и научной литературы. Ответы на контрольные вопросы.  *Примеры заданий для самостоятельной аудиторной работы.*   * В каком году взял своё начало современный бадминтон? * В каком году бадминтон был включен в программу Олимпийских игр? * Когда в нашей стране официально зарегистрирован бадминтон? * Какие виды воланов используют для игры в бадминтон? * Какие требования к спортивной обуви для игры в бадминтон? * Чем бадминтон отличается от других видов спорта с точки зрения здоровья? * В какой стране бадминтон является видом спорта № 1? |
| 2 | Правила игры в бадминтон. | Изучение учебной и научной литературы Ответы на контрольные вопросы.  *Примеры заданий для самостоятельной работы*   * Высота сетки для игры в бадминтон. * Размеры корта для игры в бадминтон. * Прежде чем начинается матч, как определяется, кто из игроков будет подавать первым? * Из скольких геймов играется один матч? * С какой стороны корта производится первая подача? * Что должно считаться началом подачи? * Как продолжается игра, если счет в гейме 20:20? * Являются ли частью корта линии разметки? * Когда оба игрока получают право на 60-секундный перерыв? * Основные нарушения правил при подаче. * Сколько судей обслуживают матч? |
| 3 | Основы техники игры в бадминтон. | Изучение учебной и научной литературы Ответы на контрольные вопросы.  *Примеры заданий для самостоятельной работы*   * Правильная хватка ракетки. * Какие удары выполняются открытой стороной ракетки? * Какие удары выполняются закрытой стороной ракетки? * Какую роль выполняет при различных ударах кисть? * Техника выполнения подачи. * Техника выполнения удара справа сверху «forehand». * Техника выполнения удара слева сверху «backhand». * Техника выполнения удара «смеш» и «полусмеш». * Техника поставки на сетку. * Удар сбоку. * Упражнения со стенкой с ракеткой без волана. * Упражнения со стенкой с ракеткой и воланом. |
| 4 | Разминка в бадминтоне. Техника передвижения по площадке. | Изучение учебной и научной литературы Ответы на контрольные вопросы.  *Примеры заданий для самостоятельной работы*   * Примерный комплекс упражнений для разминки для бадминтона. * Упражнения с бадминтонной ракеткой для развития силы и гибкости кисти руки. * Передвижения по площадке без ракетки: «бег по 6 точкам», «бег вперед-назад». * Передвижения с ракеткой по площадке с имитацией ударов. |

**7. Промежуточная аттестация**

**Примеры заданий для промежуточной аттестации**

1. **Сколько комплектов медалей разыгрываются в соревнования по бадминтону на Олимпиаде?**

А. 5 комплектов медалей

Б. 10 комплектов медалей

В. 6 комплектов медалей

**2. Сколько судей обслуживают матч по бадминтону?**

А. 5 судей

Б. 7 судей

В. 3 судьи

**3. Какой удар в бадминтоне является самым сильным:**

А. Удар справа сверху

Б. Смеш

В. Удар сбоку

**4. Что является основным компонентом в передвижениях по корту?**

А. Возвращение к сетке

Б. Возвращение в центр площадки

В. Возвращение на заднюю линию

**8. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины.**

**а) Основная литература:**

1. Рыбаков Д. Г., Штильман М.И. Основы спортивного бадминтона М. «Физкультура и спорт», 1982 г.

2. В. Лившиц, А. Галицкий Бадминтон М. «Физкультура и спорт», 1984 .

3. Горбунов Д. Д. Психопедагогика спорта. М. «Физкультура и спорт» 1986г.

4. Лях В. И. Тесты в физическом воспитании школьников: пособие для учителя Н. ООО Фирма «Издательство АСТ», 1988г.

**б) Дополнительная литература:**

1. Филин В. П., Фомин Н. А. Основы юношеского спорта М. ФиС, 1980 г.
2. 2.Интернет ресурсы.

**9. Материально-техническое обеспечение дисциплины**

Для проведения занятий используется аудитория, имеющая следующее общее и специализированное учебное оборудование:

*Оборудование учебного кабинета:*

1. Посадочные места по количеству студентов.

2. Рабочее место преподавателя.

3. Учебная доска.

4. Презентации, содержащие показ обучающих программ.

*Оборудование спортивного зала:*

1. Площадка с ровной поверхностью и разметкой для игры в бадминтон.

2. Стойки для сетки.

3. Сетки для игры в бадминтон.

4. Воланы.

5. Счетчик.

6. Ракетки для бадминтона.

*Технические средства обучения:*

- телевизор с DVD проектором или компьютер с мультимедиапроектором.

**10. Аннотация рабочей программы дисциплины «Базовые виды спорта».**

1. **Цель и задачи освоения дисциплины «бадминтон»:**

**Цель освоения дисциплины:** Укрепление здоровья детей, воспитание здорового образа жизни посредством обучения спортивному бадминтону, приобретение разносторонних знаний в области физической культуры и спорта, подготовка тренеров по бадминтону, популяризация бадминтона.

**Задачи освоения дисциплины**: Научить правилам игры в спортивный бадминтон, обучить технике игры и искусству передвижения игрока по площадке, обучить тактике игры в бадминтон.

**2. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы бакалавриата**

Дисциплина «Базовые виды спорта (футбол, волейбол, бадминтон, баскетбол, настольный теннис)» относится к базовой части профессионального цикла и является системообразующей в структуре профессиональной подготовки.

**3. Компетенции обучающихся, в формировании которых участвует дисциплина.**

Процесс изучения дисциплины «Базовые виды спорта (футбол, волейбол, бадминтон, баскетбол, настольный теннис)» направлен на продолжение формирования следующих компетенций:

***общекультурных компетенций (ОК):***

* стремится к постоянному саморазвитию, самосовершенствованию и повышению своей квалификации и мастерства (ОК-8);
* осознает социальную значимость профессии в сфере физической культуры, национальные интересы, ценность труда и служения на благо Отечества, обладает высокой мотивацией к выполнению профессиональной деятельности и повышению своего культурного и профессионального уровня (ОК-10);

***профессиональных компетенций (ПК):***

* умеет разрабатывать учебные планы и программы конкретных занятий (ПК-4);
* самостоятельно проводит учебные занятия по физической культуре с детьми школьного возраста и обучающимися в общеобразовательных учреждениях, образовательных учреждениях среднего и высшего профессионального образования, внеклассную спортивно-массовую работу с обучающимися (ПК-5);
* способен формировать мотивации у детей и молодежи к занятиям избранным видом спорта, воспитывать у занимающихся моральные принципы честной спортивной конкуренции (ПК-9);
* способен заинтересовывать население, используя коммуникативные и организаторские способности, для участия в рекреационной деятельности (ПК-15);
* организовывать и проводить массовые физкультурные мероприятия и спортивные соревнования (ПК-20);

**В результате изучения дисциплины студент должен:**

**знать:**

* Понятие об игре волейбол.
* История развития бадминтона.
* Анализ техники и методика обучения основным элементам бадминтона.
* Основы правил игры в бадминтон.

**уметь:**

* Технически верно выполнять основные элементы бадминтона.
* Применять полученные знания на практике.

**4. Общая трудоемкость дисциплины составляет ----- часов.**

**5. Разработчик: Гук П.Р.**

«01» июня 2014 г.