

МИНОБРНАУКИ РОССИИ  
ФГБОУ ВО «БАШКИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

ФИЛОЛОГИЧЕСКИЙ ФАКУЛЬТЕТ

Актуализировано:  
на заседании кафедры  
протокол №14 от «8» июня 2017 г.  
Зав. кафедрой \_\_\_\_\_ / С.Т. Аслаев

Согласовано:  
Председатель УМК филологического факультета  
к.ф.н, доцент \_\_\_\_\_ / Григорьева Т.В.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

**Б1.Ф.ДВ.01.02 Спортивные секции. Бадминтон.**

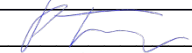
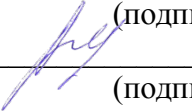
Базовая часть

**программа бакалавриата**

45.03.01. Филология

Отечественная филология (русский язык и литература, татарский язык и литература)

Бакалавр

Разработчики (составители) <u>Ст. преподаватель</u> <u>Ст. преподаватель</u>	 / <u>Буранбаев Р.А.</u> (подпись, Фамилия И.О.)
	 / <u>Базунов А.А.</u> (подпись, Фамилия И.О.)

Для приема 2015 г.

Уфа 2017 г..

Составитель / составители:

старший преподаватель кафедры физического воспитания Буранбаев Р.А.

старший преподаватель кафедры физического воспитания Баунов А.А.

Рабочая программа дисциплины актуализирована на заседании кафедры физического воспитания протокол №14 от «8» июня 2017 г.

Дополнения и изменения (обновили программное обеспечение и базы данных), внесенные в рабочую программу дисциплины, утверждены на заседании кафедры физического воспитания протокол № 14 от «20» июня 2018 г.

Заведующий кафедрой

 / \_\_\_\_\_ С.Т. Аслаев /

### Список документов и материалов

1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы	4
2. Цель и место дисциплины в структуре образовательной программы	5
3. Содержание рабочей программы (объем дисциплины, типы и виды учебных занятий, учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся)	19-43
4. Фонд оценочных средств по дисциплине	7
4.1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания	7
4.2. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций	9
5. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины	16
5.1. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины	16
5.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» и программного обеспечения, необходимых для освоения дисциплины	17
6. Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине	18

## 1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

В результате освоения образовательной программы обучающийся должен овладеть следующими результатами обучения по дисциплине:

Результаты обучения	Формируемая компетенция (с указанием кода)	Примечание
Знания	<ul style="list-style-type: none"> <li>- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</li> <li>- принципы и методы совершенствования физического воспитания и укрепления здоровья, формирования здорового образа жизни;</li> <li>- опыт физического воспитания и укрепления здоровья, формирования здорового образа жизни.</li> </ul>	Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-8).
Умения	<ul style="list-style-type: none"> <li>- использовать принципы и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа жизни;</li> <li>- использовать в профессиональной деятельности и повседневной жизни принципы и методы совершенствования физического воспитания и укрепления здоровья, формирования здорового образа жизни;</li> <li>- использовать в профессиональной деятельности и повседневной жизни международный опыт физического воспитания и укрепления здоровья, формирования и пропаганду здорового образа жизни.</li> </ul>	Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-8).

<p>Владения (навыки/ опыт деятельности)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и упрочение здоровья, развитие двигательных способностей для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности; формирования и пропаганду здорового образа жизни;</li> <li>- практическими навыками совершенствования физического воспитания и укрепления здоровья, формирования и пропаганду здорового образа жизни;</li> <li>- практикой использования в профессиональной деятельности и повседневной жизни международного опыта физического воспитания и укрепления здоровья, формирования и пропаганду здорового образа жизни.</li> </ul>	<p>Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-8).</p>	
---	--	--	--

## 2. Цель и место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина Б1.Ф.ДВ.01.02 «*Спортивные секции. Бадминтон*» относится к дисциплине по выбору.

Дисциплина изучается на 1-3 курсе(ах) в 1-6 семестре(ах) ОДО и на 1 курсе ОЗО.

Цель изучения дисциплины: физическое воспитание студентов и формирование у них физической подготовленности, целенаправленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья и психофизической готовности будущих специалистов к профессиональной деятельности.

Логическая и содержательно-методическая взаимосвязь дисциплины с другими частями ОП ВО осуществляется посредством взаимообусловленности со следующими дисциплинами (модулями):

- Б1.Б.20 «*Физическая культура и спорт*» , Б1.Ф.ДВ.01 «*Элективные дисциплины по физической культуре и спорту*» Б1.Ф.ДВ.01.01 «*Общая физическая подготовка*».

Формирование физической культуры личности. Достижение поставленной цели, предусматривает решение в различных формах воспитательных, образовательных, развивающих и оздоровительных задач на всех курсах обучения в университете в соответствии с требованиями высшего профессионального образования, с учетом материальной базы и местных климатических условий.

Эти дисциплины направлены на формирование компетенции ОК-8.

**3. Содержание рабочей программы (объем дисциплины, типы и виды учебных занятий, учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся)**

Содержание рабочей программы представлено в Приложении № 1.

#### 4. Фонд оценочных средств по дисциплине

##### 4.1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания

**Компетенция :** ОК-8 Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Этап (уровень) освоения компетенции и	Планируемые результаты обучения (показатели достижения заданного уровня освоения компетенций)	Критерии оценивания результатов обучения	
		Не зачтено	Зачтено
Первый этап (уровень)	Знать: - роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - принципы и методы совершенствования физического воспитания и укрепления здоровья, формирования здорового образа жизни; - опыт физического воспитания и укрепления здоровья, формирования здорового образа жизни.	Не знает или имеет фрагментарные знания об основных средствах и методах физического воспитания.	В целом сформированные представления об основных средствах и методах физического воспитания.
Второй этап (уровень)	Уметь: - использовать принципы и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа жизни; - использовать в профессиональной деятельности и повседневной жизни принципы и методы совершенствования физического воспитания и укрепления здоровья, формирования здорового	Не умеет или не способен подбирать и применять методы и средства физической культуры для совершенствования основных физических качеств.	Сформированное умение подбирать и применять методы и средства физической культуры для совершенствования основных физических качеств.



	<p>образа жизни;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- использовать в профессиональной деятельности и повседневной жизни международный опыт физического воспитания и укрепления здоровья, формирования и пропаганду здорового образа жизни.</li> </ul>		
Третий этап (уровень)	<p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и упрочение здоровья, развитие двигательных способностей для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности; формирования и пропаганду здорового образа жизни;</li> <li>- практическими навыками совершенствования физического воспитания и укрепления здоровья, формирования и пропаганду здорового образа жизни;</li> <li>- практикой использования в профессиональной деятельности и повседневной жизни международного опыта физического воспитания и укрепления здоровья, формирования и пропаганду здорового образа жизни.</li> </ul>	<p>Не владеет средствами и методами физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</p>	<p>Успешное и систематическое владение средствами и методами физической культуры для обеспечения полноценной и профессиональной деятельности.</p>

**4.2. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций**

Этапы освоения	Результаты обучения	Компетенция	Оценочные средства
1-й этап Знания	1. роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	ОК-8 Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	Индивидуальный, групповой опрос, реферат, контрольные нормативы.
	2. принципы и методы совершенствования физического воспитания и укрепления здоровья, формирования здорового образа жизни;	ОК-8 Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	Индивидуальный, групповой опрос, реферат, контрольные нормативы.
	2. опыт физического воспитания и укрепления здоровья, формирования здорового образа жизни.	ОК-8 Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	Индивидуальный, групповой опрос, реферат, контрольные нормативы.
2-й этап Умения	1. использовать принципы и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа жизни;	ОК-8 Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	Контрольные нормативы, реферат.
	2. использовать в профессиональной деятельности и повседневной жизни принципы и методы совершенствования физического воспитания и укрепления здоровья, формирования здорового образа жизни	ОК-8 Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	Контрольные нормативы, реферат.
	3. использовать профессиональной деятельности в и	ОК-8 Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	Контрольные нормативы, реферат.

	повседневной жизни международного опыт физического воспитания и укрепления здоровья, формирования и пропаганду здорового образа жизни.	культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	
3-й этап Владеть навыками	1. системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и упрочение здоровья, развитие двигательных способностей для успешной социально–культурной и профессиональной деятельности; формирования и пропаганду здорового образа жизни.	ОК-8 Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	Контрольные нормативы, реферат.
	2. практическими навыками совершенствования физического воспитания и укрепления здоровья, формирования и пропаганду здорового образа жизни.	ОК-8 Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	Контрольные нормативы, реферат.
	3. практикой использования в профессиональной деятельности и повседневной жизни международного опыта физического воспитания и укрепления здоровья, формирования и пропаганду здорового образа жизни.	ОК-8 Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	Контрольные нормативы, реферат.

### Вопросы для индивидуального и группового опроса

1. Понятие о средствах формирования физической культуры человека, их классификационная характеристика.
2. Физические упражнения как основное специфическое средство при решении задач в области физической культуры.
3. Суть и основные признаки физических упражнений.
4. Классификации физических упражнений и их значение.
5. Характеристика наиболее распространенных классификаций.

6. Эффект физических упражнений (ближайший, отставленный, кумулятивный).
7. Факторы, влияющие на эффективность физических упражнений.
8. Общая и специальная физическая подготовка.
9. Техническая подготовка.
10. Тактическая подготовка
11. Морально-волевая и психологическая подготовка
12. Установка перед играми и разбор проведенных игр.
13. Места проведения занятий. Оборудование и инвентарь.

#### **Критерии и методика оценивания:**

Устный индивидуальный опрос проводится с целью выяснения наиболее сложных вопросов, степени усвоения информации.

Студент излагает содержание вопроса изученной темы.

Критерии и методика оценивания:

- зачтено выставляется студенту, если студент дал полные, развернутые ответы на все вопросы, продемонстрировал знание функциональных возможностей, терминологии, основных элементов, умение применять теоретические знания при выполнении практических заданий. Студент без затруднений ответил на все дополнительные вопросы.

- не зачтено выставляется студенту, если при ответе на вопросы студентом допущено несколько существенных ошибок в толковании основных понятий. Логика и полнота ответа страдают заметными изъянами. Заметны пробелы в знании основных методов. Теоретические вопросы в целом изложены достаточно, но с пропусками материала. Имеются принципиальные ошибки в логике построения ответа на вопрос.

#### **Критерии и методика оценивания:**

Устный групповой опрос проводится с целью выяснения наиболее сложных вопросов, степени усвоения информации.

Критерии и методика оценивания:

- зачтено выставляется студенту, если студент дал полные, развернутые ответы на все вопросы, продемонстрировал знание функциональных возможностей, терминологии, основных элементов, умение применять теоретические знания при выполнении практических заданий. Студент без затруднений ответил на все дополнительные вопросы.

- не зачтено выставляется студенту, если при ответе на вопросы студентом допущено несколько существенных ошибок в толковании основных понятий. Логика и полнота ответа страдают заметными изъянами. Заметны пробелы в знании основных методов. Теоретические вопросы в целом изложены достаточно, но с пропусками материала. Имеются принципиальные ошибки в логике построения ответа на вопрос.

#### **Примерный перечень тем рефератов для студентов, временно освобожденных от практических занятий по физической культуре**

2. Здоровье и здоровый образ жизни.
3. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов вузов.
4. Гигиенические средства восстановления и повышения работоспособности.
5. Общая физическая подготовка в системе физического воспитания.

6. Студенческий спорт, его формы организации и отличительные особенности.
7. Воспитание физических качеств в избранном виде спорта.
8. Воспитание быстроты, силы, координационных способностей, гибкости и выносливости (определение и понятия физических качеств).
9. Основы техники ходьбы и бега.
10. Основы техники прыжков.
11. Оздоровительная направленность легкоатлетических упражнений.
12. Оздоровительная направленность легкоатлетических упражнений.
13. Методика проведения оздоровительного бега.
14. Требования к подбору игр, организация и проведение подвижных игр.
15. Игры, активизирующие внимание и повышение эмоционального состояния.
16. Средства физического воспитания и их классификация.
17. Факторы природной среды как средства физического воспитания.
18. Выдающиеся отечественные игроки в бадминтон.
19. Выдающиеся зарубежные игроки в бадминтон.
20. История возникновения и развития бадминтона.
21. Эволюция и развития инвентаря для игры в бадминтон.
22. Современные тенденции и характеристики инвентаря для игры в бадминтон
23. Скоростные способности в бадминтоне. Специфика развития.
24. Координационные способности в бадминтоне. Специфика развития.
25. Гибкость и способность к расслаблению в бадминтоне. Специфика развития.
26. Выносливость в бадминтоне. Специфика развития.
27. Специальная работоспособность в бадминтоне.
28. История развития Международной, Европейской и Российской федерации бадминтона.
29. Структура и функционирование Международной, Европейской и Российской федерации бадминтона
30. Методика организации соревнований по бадминтону.

#### **Критерии и методика оценивания:**

- студенту засчитывается реферат, если студент полностью раскрыл тему реферата, даны развернутые ответы на все пункты содержания реферата, продемонстрировано знание функциональных возможностей, терминологии, основных элементов, умение применять теоретические знания при выполнении практических заданий. Практическая часть работы выполнена полностью без неточностей и ошибок; Заключение (выводы) раскрывают суть исследования. Список литературы не менее 15 современных источников. Уникальность при проверке на антиплагиат не менее 65 %

- студенту не засчитывается реферат, если студент не полностью раскрыл тему реферата, не даны развернутые ответы на большинство пунктов содержания реферата, не продемонстрировано знание функциональных возможностей, терминологии, основных элементов, умение применять теоретические знания при выполнении практических заданий. Практическая часть работы выполнена с неточностями и ошибками; Заключение (выводы) не раскрывают суть исследования. Список литературы менее 15 современных источников. Уникальность при проверке на антиплагиат менее 65 %

## Контрольные нормативы

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

№ п/п	Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
		Мужчины	Женщины
1.	Быстрота	Бег на 30м. (не более 4,8с.)	
2.	Координация	Челночный бег 10х9м. (не более 35 с.)	
3.	Выносливость	Бег 800 м (не более 4 мин)	
4.	Силовая выносливость	Подъем туловища из положения лежа на спине (не менее 20 раз)	
		Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (не менее 20 раз)	
5.	Скоростно-силовые качества	Сгибание-разгибание выставленной ноги в колене за 1 мин (не менее 30 раз)	
		Подъем туловища из положения лежа на животе за 1 мин (не менее 60 раз)	

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства

№ п/п	Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
		Мужчины	Женщины
1.	Быстрота	Бег на 30м (не более 6 с)	
		Бег 60 м (не более 11 с)	
2.	Координация	Челночный бег 3х10м (не более 10 с)	
3.	Выносливость	Бег 800 м (не более 3 мин)	
4.	Сила	Бросок медицинбола (2кг) двумя руками вперед (не менее 10 раз)	
		Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине (не менее 10 раз)	
5.	Скоростно-силовые качества	Подъем туловища из положения лежа на спине (не менее 10 раз)	
		Подъем туловища из положения лежа на животе (не менее 10 раз)	
6.	Спортивный разряд	Кандидат в мастера сорта	

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления (перевода) в группы на этапе высшего спортивного мастерства

№ п/ п	Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
		Мужчины	Женщины
1.	Быстрота	Бег 60 м (не более 10 с)	
2.	Выносливость	12 минутный бег (не менее 2600 м)	
3.	Силовая выносливость	Подъем туловища из положения лежа на спине (не менее 30 раз)	
		Подъем ног из положения лежа на спине (не менее 18 раз)	
4.	Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 1,8 м)	
		Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине за 20 с (не менее 10 раз)	

Нормативы общей физической и специализированной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе (этап спортивной специализации)

№ п/п	Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
1.	Юноши	Девушки	
2.	Быстрота	Бег на 30 м (не более 5,1 с)	Бег на 30 м (не более 5,9 с)
3.	Координация	Прыжки боком через гимнастическую скамейку за 30 с (не менее 16 раз)	Прыжки боком через гимнастическую скамейку за 30 с (не менее 12 раз)
4.	Челночный бег 6х5 (не более 11 с)	Челночный бег 6х5 (не более 12 с)	
5.	Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 195 см)	Прыжок в длину с места (не менее 185 см)
6.	Метание волана (не менее 6,5 м)	Метание волана (не менее 5,5 м)	
7.	Скоростная выносливость	Бег 400 м (не менее 1мин.20с.)	Бег 400 м (не менее 1мин.50с.)
8.	Техническое мастерство	Обязательная техническая подготовка	
9.	Количество точно выполненных технических приемов	Высокая подача, 9	
10.	Короткая подача, 8		
11.	Укороченный удар, 9		
12.	Высокий удар, 8		
13.	Смэш, 7		
14.	Прием подачи в передней зоне, 6		
15.	Прием смэша в задней зоне, 6		
16.	Прием смэша в передней зоне, 6		

Нормативы общей физической и специализированной физической подготовки для зачисления в группы на этапе совершенствование спортивного мастерства

№ п/п	Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
1.	Юноши	Девушки	
2.	Быстрота	Бег на 30 м (не более 4,5 с)	Бег на 30 м (не более 5,5 с)
3.	Координация	Челночный бег 6х5 (не более 9 с)	Челночный бег 6х5 (не более 11 с)
4.	Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 236 см)	Прыжок в длину с места (не менее 210 см)
5.	Метание волана (не менее 9 м)	Метание волана (не менее 7 м)	
6.	Техническое мастерство	Обязательная техническая подготовка	
7.	Количество точно выполненных технических приемов	Прием подачи в передней зоне, 8	
8.	Прием смэша в задней зоне, 8		
9.	Прием смэша в передней зоне, 8		
10.	Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта	

Средняя оценка тестов общефизической и профессионально-прикладной физической подготовленности

Оценка тестов общей физической, спортивно – технической и профессионально прикладной подготовленности	Удовлетворительно	Хорошо	Отлично
Средняя оценка тестов в очках	2.0	3.0	3.5

Критерии и методика оценивания:

Условием зачета является выполнение тестов по общей физической и профессионально-прикладной физической подготовке не ниже чем на «удовлетворительно», оценка результатов учебно-тренировочных занятий определяется по таблице при условии выполнения каждого из запланированных тестов.



## **5. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины**

### **5.1. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины**

#### **Основная литература:**

1. 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> (03.12.2018).

2. Евсеев, Ю.И. Физическая культура : учебное пособие / Ю.И. Евсеев. - 9-е изд., стер. - Ростов-на-Дону : Издательство «Феникс», 2014. - 448 с. : табл. - (Высшее образование). - ISBN 978-5-222-21762-7 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=271591> (03.12.2018).

#### **Дополнительная литература:**

1. Щербаков, А.В. Бадминтон. Спортивная игра / А.В. Щербаков, Н.И. Щербакова. - Москва : Советский спорт, 2010. - 156 с. - ISBN 978-5-9718-0423-9 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210353> (03.12.2018).

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). - ISBN 978-5-907013-02-5 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=486099> (03.12.2018).

## **5.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» и программного обеспечения, необходимых для освоения дисциплины**

1. Электронная библиотечная система Центральной отраслевой библиотеки по физической культуре и спорту — <http://lib.sportedu.ru/>
2. ЭБС «Знаниум». — <http://znaniium.com/bookread.php/>
3. Электронные учебники по физической культуре. — <http://zolk.in.gym5cheb.ru/p22aa1.html/>
4. Национальная информационная сеть "Спортивная Россия"— <http://www.infosport.ru/>
5. Российская Спортивная Энциклопедия. Предоставляются электронные версии учебников, лекционных материалов, практических заданий, тестов, электронных версий периодических изданий, информационно-справочных и библиографических баз данных, а также ссылки на тематические ресурсы Интернета. В энциклопедии содержатся как текстовые материалы, так и материалы в мультимедийных форматах — <http://www.libsport.ru/>
6. Научно-теоретический журнал "Теория и практика физической культуры" — <http://www.teoriya.ru/journals/>
7. Научно-методический журнал "Физическая культура: воспитание, образование, тренировка" — <http://www.teoriya.ru/fkvot/>
8. Научно теоретический журнал «Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта» входит перечень ведущих рецензируемых научных журналов и изданий, в которых должны быть опубликованы основные научные результаты диссертации на соискание ученой степени доктора и кандидата наук по педагогике и психологии. В журнале публикуются научные статьи по актуальным проблемам педагогики и психологии. В журнале публикуются оригинальные материалы, освещающие проблемы теории и методики физической культуры и спорта, спортивной тренировки, адаптивной физической культуры, медико-биологических и психологических проблем физической культуры и спорта, спорта высших достижений, теории и методики профессионального образования, научные изыскания носящие как экспериментальный, так и теоретический характер. — <http://lesgaft-notes.spb.ru/>.

**6. Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине**

Наименование специализированных аудиторий, кабинетов, лабораторий	Вид занятий	Наименование оборудования, программного обеспечения
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>
<i>Спортивный комплекс</i>	<i>Практические занятия</i>	
Игровой зал		Футбольные ворота для мини-футбола, баскетбольные кольца, сетка для волейбола; ,сетка для тенниса, (мячи баскетбольные, футбольные, волейбольные).
Игровой зал (корпус И)		Баскетбольные кольца ,сетка для волейбола.
Зал единоборств (корпус И)		Борцовский ковер, гимнастические маты.
Зал бокса		Ринг, боксерские груши.
Зал кикбоксинга		Боксерские груши, борцовский ковер, гимнастические маты.
Тренажерный зал		Тренажеры для различных групп мышц, грифы, т/а блины.
Лыжная база		Беговые лыжи, столы для настольного тенниса, учебные парты для учебных занятий.
Открытая площадка для игры в мини-футбол		Футбольные ворота для мини-футбола.
Парковая зона		Беговые дорожки с разметками.
<i>Кабинеты</i>		
Тренерская бокса		Стол, стеллажи для инвентаря, шкафы.
Тренерская команды по волейболу		Шкафы.
Тренерская команды по баскетболу		Шкафы.
Тренерская кикбоксинга		Стол, стеллажи для инвентаря, шкафы.
Раздевалка для команды по волейболу		Шкафы.

Раздевалка для команды по баскетболу		Шкафы.
Душевые кабины		Шкафы.

**Перечень договоров ЭБС (за период, соответствующий сроку получения образования по ООП)**

<b>Учебный год</b>	<b>Наименование документа с указанием реквизитов</b>	<b>Срок действия документа</b>
2015/2016	Электронно-библиотечная система «Университетская библиотека online», договор с ООО «Нексмедиа» № 587 от 29.07.2015 г.	С 01.10.2015 по 30.09.2016 г.
	Электронно-библиотечная система «Университетская библиотека online», договор с ООО «Нексмедиа» №690 от 26.07.2016 г.	С 01.10.2016 по 30.09.2017 г.
	Электронно-библиотечная система издательства «Лань», договор с ООО «Издательство «Лань» № 586 от 29.07.2015 г.	С 01.10.2015 по 30.09.2016 г.
	Электронно-библиотечная система издательства «Лань», договор с ООО «Издательство «Лань» №691 от 01.08.2016 г.	С 01.10.2016 по 30.09.2017 г.
	Электронная база данных диссертаций РГБ, Договор с ФГБУ «РГБ» № 095/04/0496 от 19.10.2015 г.	С 19.10.2015 по 18.10.2016 г.
	База данных периодических изданий (на платформе East ViewEBSCO), договор с ООО «ИВИС» № 381 от 08.06.2015 г.	С 08.06.2015 по 30.06.2016 г.
	База данных периодических изданий (на платформе East ViewEBSCO), договор с ООО «ИВИС» №85-П от 10.06.2016 г.	С 10.06.2016 по 30.06.2017 г.
	База данных периодических изданий на платформе Научной электронной библиотеки (eLibrary), Договор с ООО «РУНЭБ» № 1051 от 18.11.2015 г.	С 01.01.2015 до 31.12.2016 г.
	База данных международных индексов научного цитирования SCOPUS, договор с ГПНТБ России №2/БП/32 от 01.06.2015 г.	С 01.06.2015 по 31.12.2015 г.
	База данных международных индексов научного цитирования Web of Science, договор с ГПНТБ России №1/БП/5 от 01.06.2015 г.	С 01.06.2015 по 31.12.2015 г.
	База данных компании Annual Rewievs, договор с ГПНТБ России №AR 593/004 от 01.03.2016 г.	С 01.03.2016 по 31.12.2016 г.
	База данных издательства Taylor&Francis, договор с ГПНТБ России №T&F/593/004 от 01.03.2016 г.	С 01.03.2016 по 31.12.2016 г.

МИНОБРНАУКИ РОССИИ  
ФГБОУ ВО «БАШКИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
ФИЛОЛОГИЧЕСКИЙ ФАКУЛЬТЕТ

**СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ**

Спортивные секции. Бадминтон на 1 семестр

очная

форма обучения

Рабочую программу осуществляют:

Лекции: не предусмотрены

Практические занятия: ст. преподаватель Буранбаев Р.А.; ст. преподаватель Баунов А.А.

<b>Вид работы</b>	<b>Объем дисциплины</b>
Общая трудоемкость дисциплины (ЗЕТ / часов)	72
Учебных часов на контактную работу с преподавателем:	72
лекций	
практических/ семинарских	71.8
лабораторных	
других (групповая, индивидуальная консультация и иные виды учебной деятельности, предусматривающие работу обучающихся с преподавателем) (ФКР)	0.2
Учебных часов на самостоятельную работу обучающихся (СР)	
Учебных часов на подготовку к экзамену/зачету/дифференцированному зачету (Контроль)	

Форма(ы) контроля:

зачет 1 семестр

№ п/п	Тема и содержание	Форма изучения материалов: лекции, практические занятия, семинарские занятия, лабораторные работы, самостоятельная работа и трудоемкость (в часах)				Основная и дополнительная литература, рекомендуемая студентам (номера из списка)	Задания по самостоятельной работе студентов	Форма текущего контроля успеваемости (коллоквиумы, контрольные работы, компьютерные тесты и т.п.)
		ЛК	ПР/СЕМ	ЛР	СР			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
1.	<p><b>Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания.</b></p> <p>Методические принципы физического воспитания. Методы физического воспитания. Основы обучения движениям. Основы совершенствования физических качеств. Формирование психических качеств в процессе физического воспитания .</p> <p>Общая физическая подготовка, ее цели и задачи. Специальная физическая подготовка. Спортивная подготовка, ее цели и задачи. Структура подготовленности спортсмена. Зоны и интенсивность физических нагрузок. Значение мышечной релаксации. Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности</p>		36			Основная: 1-3		Индивидуальный, групповой опрос, реферат.

	средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте. Формы занятий физическими упражнениями.						
2.	<b>Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов</b> Личная и социально-экономическая необходимость специальной психофизической подготовки человека к труду. Определение понятия ППФП, ее цели, задачи, средства. Место ППФП в системе физического воспитания студентов. Факторы, определяющие конкретное содержание ППФП. Методика подбора средств ППФП. Организация, формы и средства ППФП студентов в вузе. Контроль за эффективностью профессионально-прикладной физической подготовленности студентов		36			Основная: 1-3	Индивидуальный, групповой опрос, реферат.
	<b>Всего часов:</b>		72				

МИНОБРНАУКИ РОССИИ  
ФГБОУ ВО «БАШКИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
ФИЛОЛОГИЧЕСКИЙ ФАКУЛЬТЕТ

**СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ**

Спортивные секции. Бадминтон на 2 семестр

очная

форма обучения

Рабочую программу осуществляют:

Лекции: не предусмотрены

Практические занятия: ст. преподаватель Буранбаев Р.А.; ст. преподаватель Баунов А.А.

<b>Вид работы</b>	<b>Объем дисциплины</b>
Общая трудоемкость дисциплины (ЗЕТ / часов)	64
Учебных часов на контактную работу с преподавателем:	64
лекций	
практических/ семинарских	63,8
лабораторных	
других (групповая, индивидуальная консультация и иные виды учебной деятельности, предусматривающие работу обучающихся с преподавателем) (ФКР)	0,2
Учебных часов на самостоятельную работу обучающихся (СР)	
Учебных часов на подготовку к экзамену/зачету/дифференцированному зачету (Контроль)	

Форма(ы) контроля:

зачет 2 семестр



№ п/п	Тема и содержание	Форма изучения материалов: лекции, практические занятия, семинарские занятия, лабораторные работы, самостоятельная работа и трудоемкость (в часах)				Основная и дополнительная литература, рекомендуемая студентам (номера из списка)	Задания по самостоятельной работе студентов	Форма текущего контроля успеваемости (коллоквиумы, контрольные работы, компьютерные тесты и т.п.)
		ЛК	ПР/СЕМ	ЛР	СР			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
1.	<p><b>Развитие бадминтона в России и за рубежом.</b> Развитие бадминтона в России. Популярность бадминтона. Физическая подготовка бадминтониста. Характеристика основных физических качеств бадминтониста, связь физической подготовки с особенностями в современной игре. Специальная физическая подготовка. Особенности воспитания физических качеств на начальном этапе.</p>		32			Основная: 1-3		Реферат, контрольные нормативы.

	<p>Тактика игры, её характеристика, разновидности.</p> <p>Применение и взаимосвязь ОФП, СФП, техники игры для тактических действий, выбора стратегий игрового стиля. Простейшие методы изучения соперников. Методы обучения тактическим действиям.</p> <p>Тактическая подготовка. Цель и задачи тактической подготовки у начинающих.</p> <p>Теоретическая подготовка. Значение теоретической подготовки в процессе тренировки на разных этапах обучения.</p>							
2.	<p><b>Сведения о строениях и функциях организма человека.</b></p> <p>Сведения о строении и функциях организма человека. Краткие сведения о строении и функциях организма</p>		32			Основная: 1-3		Реферат, контрольные нормативы.

<p>человека. Влияние занятий физическими упражнениями на организм занимающихся, совершенствование функций мышечной системы, органов дыхания, кровообращения под воздействием регулярных занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья, развитие физических способностей и достижение высоких спортивных результатов.</p>							
<p><b>Всего часов:</b></p>		<p>64</p>					

МИНОБРНАУКИ РОССИИ  
ФГБОУ ВО «БАШКИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
ФИЛОЛОГИЧЕСКИЙ ФАКУЛЬТЕТ

**СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ**

Спортивные секции. Бадминтон на 3 семестр

очная

форма обучения

Рабочую программу осуществляют:

Лекции: не предусмотрены

Практические занятия: ст. преподаватель Буранбаев Р.А.; ст. преподаватель Баунов А.А.

<b>Вид работы</b>	<b>Объем дисциплины</b>
Общая трудоемкость дисциплины (ЗЕТ / часов)	54
Учебных часов на контактную работу с преподавателем:	54
лекций	
практических/ семинарских	53,8
лабораторных	
других (групповая, индивидуальная консультация и иные виды учебной деятельности, предусматривающие работу обучающихся с преподавателем) (ФКР)	0,2
Учебных часов на самостоятельную работу обучающихся (СР)	
Учебных часов на подготовку к экзамену/зачету/дифференцированному зачету (Контроль)	

Форма(ы) контроля:

зачет 3 семестр

№ п/п	Тема и содержание	Форма изучения материалов: лекции, практические занятия, семинарские занятия, лабораторные работы, самостоятельная работа и трудоемкость (в часах)				Основная и дополнительная литература, рекомендуемая студентам (номера из списка)	Задания по самостоятельной работе студентов	Форма текущего контроля успеваемости (коллоквиумы, контрольные работы, компьютерные тесты и т.п.)
		ЛК	ПР/СЕМ	ЛР	СР			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
1.	<p><b>Гигиена.</b>  <b>Закаливание. Режим питания спортсмена.</b>            Закаливание. режим и питание спортсменов.            Гигиена. Общее понятие о гигиене.            Личная гигиена: уход за кожей, волосами, ногтями, ногами.            Гигиена полости рта.            Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, баня, купание).            Гигиена сна.            Гигиенические основы для юного спортсмена: спортивная одежда, обувь,            индивидуальные средства защиты, личные предметы утреннего туалета.</p>		27			Основная: 1-3		Реферат, контрольные нормативы.

<p>Гигиенические требования, предъявляемые к местам проведения занятий по бадминтону.</p> <p>Закаливание. Значение закаливания для повышения работоспособности и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Роль закаливания и методика их применения.</p> <p>Использование естественных природных сил (солнца, воздуха, воды) для закаливания организма.</p> <p>Питание. Значение питания. Понятие о калорийности и усвояемости пищи.</p> <p>Примерные суточные пищевые нормы спортсменов в зависимости от объема и интенсивности</p>							
--	--	--	--	--	--	--	--

	тренировочных занятий и соревнований. Вредное влияние курения и употребление спиртных напитков на здоровье и работоспособность спортсмена.						
2.	<p><b>Врачебный контроль и самоконтроль.</b></p> <p><b>Оказание первой помощи.</b></p> <p>Оказание первой помощи. Спортивный массаж. Понятие о травмах. Особенности спортивного травматизма. Причины травм и их профилактика применительно к занятиям бадминтоном.</p> <p>Оказание первой помощи (до осмотра врача). Раны и их разновидности.</p> <p>Спортивный массаж. Общее понятие.</p> <p>Основные приемы массажа</p>	27			Основная:1-3		Реферат, контрольные нормативы.

	<p>(поглаживание, растирание, разминание, поколачивание, потряхивание).  Отличие массажа до, во время и после тренировки и соревнований.  Противопоказания к массажу.</p>							
	<b>Всего часов:</b>		54					



МИНОБРНАУКИ РОССИИ  
ФГБОУ ВО «БАШКИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
ФИЛОЛОГИЧЕСКИЙ ФАКУЛЬТЕТ

**СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ**

Спортивные секции. Бадминтон на 4 семестр

очная

форма обучения

Рабочую программу осуществляют:

Лекции: не предусмотрены

Практические занятия: ст. преподаватель Буранбаев Р.А.; ст. преподаватель Базунов А.А.

Вид работы	Объем дисциплины
Общая трудоемкость дисциплины (ЗЕТ / часов)	30
Учебных часов на контактную работу с преподавателем:	30
лекций	
практических/ семинарских	30
лабораторных	
других (групповая, индивидуальная консультация и иные виды учебной деятельности, предусматривающие работу обучающихся с преподавателем) (ФКР)	
Учебных часов на самостоятельную работу обучающихся (СР)	
Учебных часов на подготовку к экзамену/зачету/дифференцированному зачету (Контроль)	

Форма(ы) контроля:

зачет 4 семестр

№ п/п	Тема и содержание	Форма изучения материалов: лекции, практические занятия, семинарские занятия, лабораторные работы, самостоятельная работа и трудоемкость (в часах)				Основная и дополнительная литература, рекомендуемая студентам (номера из списка)	Задания по самостоятельной работе студентов	Форма текущего контроля успеваемости (коллоквиумы, контрольные работы, компьютерные тесты и т.п.)
		ЛК	ПР/СЕМ	ЛР	СР			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
1.	<b>Техническая подготовка.</b> Техника бадминтона. Понятие о технике физических упражнений, внешняя и внутренняя её структура действий спортсменов, определяющее звено техники, второстепенные детали техники и индивидуальные особенности. Техника и техническая подготовка в бадминтоне, их удельный вес в ряду других сторон подготовки спортсмена, критерии эффективности спортивной техники против "сбивающих" факторов. Общие правила рациональной техники, целесообразное использование активных и пассивных движущих сил и уменьшение действий сил тормозящих, правила эффективного использования мышечных сил,		15			Основная: 1-3		Реферат, контрольные нормативы.

	<p>ошибки в технике, их причины и основные пути предупреждения и исправления. Контроль за процессом овладения техникой, эволюция техники бадминтона, современное направление в технике бадминтона. Совершенствование техники жонглирования. Упражнения: различные жонглирования воланом открытой и закрытой стороной ракетки, подача высокая и короткая открытой стороной ракетки, обучение удара сверху, снизу. Обучение подачи закрытой стороной ракетки. Техника бадминтона: а) способы хватки ракетки; б) стойки бадминтониста; в) техника ударов снизу; г) техника ударов сверху; д) техника подач; е) техника выполнения плоских ударов; ж) техника передвижений. Контрольные упражнения и нормативы по технической подготовке.</p>							
2.	<p><b>Тактическая подготовка</b>  <b>Морально-волевая и психологическая подготовка.</b>          Понятие о стратегии, тактике и силе игры. Характеристика и</p>		15			Основная: 1-3		Реферат, контрольные нормативы.

<p>анализ тактических вариантов игры. Спортивно-оздоровительная деятельность с обще-развивающей направленностью. Способы держания (хватки) ракетки: универсальная, для удара открытой и закрытой стороной ракетки.</p> <p>Стойки: при подаче, при приеме, игровые; правосторонние, левосторонние; высокие, средние, низкие; атакующие, защитные, универсальные.</p> <p>Подачи: открытой и закрытой стороной ракетки; высоко-далекая, высокая, атакующая, плоская, короткая.</p> <p>Удары: фронтальные, нефронтальные; открытой и закрытой стороной ракетки; сверху, сбоку, снизу; высоко-далекий; высокий атакующий; атакующий («смеш», «полусмеш»); плоский; укороченный; сброс на сетке; подставка; подкрутка, в «противоход».</p> <p>Передвижения: вперед, назад, в сторону; простой, переменный, приставной, перекрестный; выпад, прыжок, бег.</p>							
--	--	--	--	--	--	--	--

<p>Упражнения для развития гибкости и подвижности в суставах. Упражнения для развития силы кисти. Упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития ориентации в пространстве, равновесия, реагирующей способности. Упражнения на расслабление. Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью. Упражнения специальной технической подготовки. Упражнения с ракеткой; с воланом; с поролоновым шариком; выполняемые с ракеткой одним и двумя воланами. Стойки: при подаче, приеме волана. Удары: укороченные (сброс, подставка) выполняемые на сетке; добивание волана на сетке; короткий удар с задней линии площадки; атакующий удар («смеш»); прием короткого удара справа, слева, с отбросом на заднюю линию; прием удара «смеш». Подачи: высоко-далекая; атакующая; плоская, короткая, открытой и закрытой стороной ракетки.</p>							
--	--	--	--	--	--	--	--

	<p>Передвижения: по зонам площадки;  передвижение обучающегося по площадке в три точки;  передвижение обучающегося по площадке в четыре точки;  передвижение обучающегося по площадке в шесть точек.  Тактика одиночной игры.  Тактика парной игры. Тактика игры смешанных пар (микст).  Игра по правилам.  Морально-волевая и психологическая подготовка.  Моральные качества спортсмена: добросовестное отношение к труду, смелость, решительность, настойчивость в достижении цели, умение преодолевать трудности, чувства ответственности перед коллективом, взаимопомощь, организованность.  Понятие о психологической подготовке бадминтонистов.  Значение развития волевых качеств и психологической подготовленности для повышения спортивного мастерства бадминтонистов.</p>							
	<b>Всего часов:</b>		30					

МИНОБРНАУКИ РОССИИ  
ФГБОУ ВО «БАШКИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
ФИЛОЛОГИЧЕСКИЙ ФАКУЛЬТЕТ

**СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ**

Спортивные секции. Бадминтон на 5 семестр

очная

форма обучения

Рабочую программу осуществляют:

Лекции: не предусмотрены

Практические занятия: ст. преподаватель Буранбаев Р.А.; ст. преподаватель Базунов А.А.

<b>Вид работы</b>	<b>Объем дисциплины</b>
Общая трудоемкость дисциплины (ЗЕТ / часов)	54
Учебных часов на контактную работу с преподавателем:	54
лекций	
практических/ семинарских	54
лабораторных	
других (групповая, индивидуальная консультация и иные виды учебной деятельности, предусматривающие работу обучающихся с преподавателем) (ФКР)	
Учебных часов на самостоятельную работу обучающихся (СР)	
Учебных часов на подготовку к экзамену/зачету/дифференцированному зачету (Контроль)	

Форма(ы) контроля:

зачет 5 семестр

№ п/п	Тема и содержание	Форма изучения материалов: лекции, практические занятия, семинарские занятия, лабораторные работы, самостоятельная работа и трудоемкость (в часах)				Основная и дополнительная литература, рекомендуемая студентам (номера из списка)	Задания по самостоятельной работе студентов	Форма текущего контроля успеваемости (коллоквиумы, контрольные работы, компьютерные тесты и т.п.)
		ЛК	ПР/СЕМ	ЛР	СР			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
1.	<b>Учебные и тренировочные игры.</b> Учебные и тренировочные игры, совершенствование индивидуальных, групповых и командных тактических действий.		27			Основная: 1-3		Реферат, контрольные нормативы.
2.	<b>Правила игры. Организация и проведение соревнований.</b> Правила соревнований по бадминтону и их организация. Характеристика игры, инвентарь и место проведения, судейская коллегия, возрастная градация участников, собственно правила игры, положение о		27			Основная: 1-3		Реферат, контрольные нормативы.



соревнованиях, организационный комитет, заседания судейской коллегии, организационные моменты проведения соревнований.								
<b>Всего часов:</b>			54					

МИНОБРНАУКИ РОССИИ  
ФГБОУ ВО «БАШКИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
ФИЛОЛОГИЧЕСКИЙ ФАКУЛЬТЕТ

**СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ**

Спортивные секции. Бадминтон на 6 семестр

очная

форма обучения

Рабочую программу осуществляют:

Лекции: не предусмотрены

Практические занятия: ст. преподаватель Буранбаев Р.А.; ст. преподаватель Баунов А.А.

<b>Вид работы</b>	<b>Объем дисциплины</b>
Общая трудоемкость дисциплины (ЗЕТ / часов)	54
Учебных часов на контактную работу с преподавателем:	54
лекций	
практических/ семинарских	53,8
лабораторных	
других (групповая, индивидуальная консультация и иные виды учебной деятельности, предусматривающие работу обучающихся с преподавателем) (ФКР)	0,2
Учебных часов на самостоятельную работу обучающихся (СР)	
Учебных часов на подготовку к экзамену/зачету/дифференцированному зачету (Контроль)	

Форма(ы) контроля:

зачет 6 семестр

№ п/п	Тема и содержание	Форма изучения материалов: лекции, практические занятия, семинарские занятия, лабораторные работы, самостоятельная работа и трудоемкость (в часах)				Основная и дополнительная литература, рекомендуемая студентам (номера из списка)	Задания по самостоятельной работе студентов	Форма текущего контроля успеваемости (коллоквиумы, контрольные работы, компьютерные тесты и т.п.)
		ЛК	ПР/СЕМ	ЛР	СР			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
1.	<p><b>Установка перед играми и разбор проведенных игр.</b> Значение предстоящей игры и особенности турнирного положения участников. Сведения о сопернике: тактика игры, сильные и слабые стороны игры, характеристика игроков. Тактические варианты предстоящей игры. Задание на игру и роль стандартных положений. Возможные положения тактического плана в процессе игры. Использование 10-минутного перерыва для отдыха и исправления допущенных ошибок в</p>		27			Основная: 1-3		Реферат, контрольные нормативы.

	<p>игре. Разбор прошедшей игры. Оценки за проведенную игру. Положительные и отрицательные моменты в ходе игры. Причины успеха или невыполнения заданий и пути для дальнейшего роста.</p>						
2.	<p><b>Места проведения занятий.</b> <b>Оборудование и инвентарь.</b> Спортивная площадка для занятий и проведение соревнований по бадминтону и требования к ее состоянию. Спортивный зал или комплекс перед соревнованием. Подсобное оборудование (скамейки, стойки, сетки) и его назначение. Воланы, подготовка их к тренировочным занятиям и играм.</p>		27			Основная:1-3	Реферат, контрольные нормативы.

	Требования к спортивной одежде и обуви. Тренировочная и игровая форма, уход							
	<b>Всего часов:</b>		54					

МИНОБРНАУКИ РОССИИ  
ФГБОУ ВО «БАШКИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
ФИЛОЛОГИЧЕСКИЙ ФАКУЛЬТЕТ

**СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ**

Спортивные секции. Бадминтон на 3 семестр  
заочная  
форма обучения

Рабочую программу осуществляют:

Лекции: не предусмотрены

Практические занятия: ст. преподаватель Буранбаев Р.А.; ст. преподаватель Базунов А.А.

Вид работы	Объем дисциплины
Общая трудоемкость дисциплины (ЗЕТ / часов)	328
Учебных часов на контактную работу с преподавателем:	10,2
лекций	
практических/ семинарских	10
лабораторных	
других (групповая, индивидуальная консультация и иные виды учебной деятельности, предусматривающие работу обучающихся с преподавателем) (ФКР)	0.2
Учебных часов на самостоятельную работу обучающихся (СР)	313,8
Учебных часов на подготовку к экзамену/зачету/дифференцированному зачету (Контроль)	4

Форма(ы) контроля:

зачет 1 семестр

№ п/п	Тема и содержание	Форма изучения материалов: лекции, практические занятия, семинарские занятия, лабораторные работы, самостоятельная работа и трудоемкость (в часах)				Основная и дополнительная литература, рекомендуемая студентам (номера из списка)	Задания по самостоятельной работе студентов	Форма текущего контроля успеваемости (коллоквиумы, контрольные работы, компьютерные тесты и т.п.)
		ЛК	ПР/СЕМ	ЛР	СР			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
1.	<p><b>Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания.</b></p> <p>Методические принципы физического воспитания. Методы физического воспитания. Основы обучения движениям. Основы совершенствования физических качеств. Формирование психических качеств в процессе физического воспитания .</p> <p>Общая физическая подготовка, ее цели и задачи. Специальная физическая подготовка. Спортивная подготовка, ее цели и задачи. Структура подготовленности спортсмена. Зоны и интенсивность физических нагрузок. Значение мышечной релаксации. Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и</p>		5		157	Основная: 1-3		Индивидуальный, групповой опрос, реферат.

	спорта в студенческом возрасте. Формы занятий физическими упражнениями.							
2.	<b>Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов</b> Личная и социально-экономическая необходимость специальной психофизической подготовки человека к труду. Определение понятия ППФП, ее цели, задачи, средства. Место ППФП в системе физического воспитания студентов. Факторы, определяющие конкретное содержание ППФП. Методика подбора средств ППФП. Организация, формы и средства ППФП студентов в вузе. Контроль за эффективностью профессионально-прикладной физической подготовленности студентов		5		157	Основная:1-3		Индивидуальный, групповой опрос, реферат.
	<b>Всего часов:</b>		10		314			