

Донбаська державна машинобудівна академія

кафедра фізичного виховання і спорту

Затверджую:

Декан факультету інтегрованих
технологій і обладнання

О. Г. Гринь

«_____» _____ 2022 р.

Гарант освітньої програми:

к.н.ф.в.с., доцент

С. О. Черненко

«_____» _____ 2022 р.

Розглянуто і схвалено
на засіданні кафедри
фізичного виховання і
спорту

Протокол № 21 від 30.08.2022р.

В.о.завідувач кафедри

С.О. Черненко

«_____» _____ 2022 р

Робоча програма навчальної дисципліни

«Підвищення спортивної майстерності з обраного виду спорту
(бадмінтон)»

галузь знань 01 Освіта / Педагогіка

спеціальність 017 Фізична культура і спорт

ОПП «Фізична культура і спорт»

Освітній рівень перший (бакалаврський)

Факультет інтегрованих технологій і обладнання

Розробник: Сорокін Ю.С. старший викладач кафедри фізичного
виховання та спорту

Краматорськ-Тернопіль
2022 р.

1. Опис навчальної дисципліни

Показники			Галузь знань, напрям підготовки, освітньо-кваліфікаційний рівень	Характеристика навчальної дисципліни		
денна на базі ПЗСО	денна на базі ОКР «Молодший бакалавр» 2 роки 10 місяців	денна на базі ОКР «Молодший бакалавр» 1 рік 10 місяців				
				денна на базі ПЗСО	денна на базі ОКР «Молодший бакалавр» 2 роки 10 місяців	денна на базі ОКР «Молодший бакалавр» 1 рік 10 місяців
Кількість кредитів (на базі ФПО / на базі академії / разом)			ОПП (ОНП) Фізична культура і спорт	Обов’язкова		
–	На базі ФПО – 4,5	На базі ФПО – 9,0				
18,0	13,5	9,0				
Загальна кількість годин						
540	405	270				
Модуль 1, 2, 3	Модуль 1, 2, 3	Модуль 1, 2, 3	Професійна кваліфікація: бакалавр з фізичної культури і спорту	Рік підготовки		
				1-4	1-3	1-2
Індивідуальне навчально - дослідне завдання				Семестр		
				1,26; 3,46; 5,66; 7,86.	1,26; 3,46; 5,66.	1,26; 3,46.
				Лекції		
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних – 2/3/1,3 самостійної роботи студента – 2/3/1,5			Освітньо-кваліфікаційний рівень: перший (бакалаврський)	0	0	0
				Практичні		
				262	196	130
				Самостійна робота		
				278	209	140
				Вид контролю		
	Залік	Залік	Залік			

Примітка.

Співвідношення кількості годин аудиторних занять до самостійної і індивідуальної роботи становить – 2/2 на базі ПЗСО; – 3/3 на базі денна на базі ОКР «Молодший бакалавр» 2 роки 10 місяців; – 1,3/1,5 на базі ОКР «Молодший бакалавр» 1 рік 10 місяців.

2. Загальні відомості, мета і завдання дисципліни

Навчальна дисципліна "Підвищення спортивної майстерності з обраного виду спорту (бадмінтон)" входить у систему професійно-орієнтованих предметів з підготовки фахівців спеціальності "Фізична культура і спорт", забезпечує вдосконалення спортивної майстерності студентів та підвищує рівень професійно-педагогічної підготовки.

Метою викладання дисципліни "Підвищення спортивної майстерності з обраного виду спорту (бадмінтон)" полягає в одержанні теоретичних знань з історії розвитку бадмінтону, сучасного стану бадмінтону в світі, в Україні, вивченні офіційних правил гри, організації змагань, оволодінні технічними діями в одиночних та парних іграх, тактикою гри, вивченні засобів та методів навчання та удосконалення техніко-тактичних дій у бадмінтоні. Під час вивчення дисципліни студенти оволодівають практичними навичками тренерів-викладачів, виконують обов'язки судді з бадмінтону та організатора змагань із бадмінтону.

Завдання курсу:

1. повідомлення основних теоретичних відомостей з історії бадмінтону, офіційних правил гри, техніки гри, запобігання травматизму;
2. набуття знань із тактики гри індивідуальних тактичних дій у захисті та нападі, тактичних дій у парних іграх);
3. удосконалення фізичних та рухових здібностей у бадмінтоні;
4. формування знань щодо методики навчання бадмінтону та розвитку спеціальних фізичних здібностей, організації та проведенні змагань.

Після вивчення дисципліни студент повинен *знати*:

- історію виникнення, розвитку та сучасний стан бадмінтону у світі та в Україні;
- класифікацію технічних прийомів та дій у захисті та нападі, тактичну взаємодію в парних іграх;
- офіційні правила гри у бадмінтон.

вміти:

- виконувати основні технічні елементи та прийоми гри;
- організовувати та проводити як окремі частини навчальних і тренувальних занять, так і все заняття в цілому;
- проводити аналіз і розбір проведених занять;
- уміти складати навчально-методичні документи, оволодіти навичками суддівства.

Місце дисципліни у структурно-логічній схемі підготовки бакалавра.

Дисципліна Підвищення спортивної майстерності з бадмінтону тісно пов'язана з рядом інших компонентів освітньої програми, а саме: Спортивна педагогіка, Анатомія людини з основами спортивної морфології, Фізіологія людини та рухової активності, Теорія і методика викладання бадмінтону, Теорія і методика викладання обраного виду спорту, Загальна і спортивна психологія, Теорія і методика дитячо-юнацького спорту, Курсова робота. Знання курсу Підвищення спортивної майстерності з бадмінтону можуть бути використані під час вивчення дисциплін: Виробнича (тренерська) практика, Виробнича практика за профілем майбутньої роботи.

Програмні компетентності:

Загальні компетентності (ЗК) :

- здатність вчитися та оволодівати сучасними знаннями.
- здатність працювати в команді.
- здатність планувати та управляти часом;
- навички міжособистісної взаємодії;
- здатність бути критичним і самокритичним;
- здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.

Фахові компетентності спеціальності (ФКС) :

- здатність забезпечувати формування фізичної культури особистості;
- здатність проводити тренування та супроводження участі спортсменів у змаганнях;
- здатність застосовувати знання про будову та функціонування організму людини;

- здатність здійснювати навчання, виховання та соціалізацію людини у сфері фізичної культури і спорту, застосовуючи різні педагогічні методи та прийоми;
- здатність використовувати спортивні споруди, спеціальне обладнання та інвентар;
- здатність до безперервного професійного розвитку.

Програмні результати навчання (ПРН):

- показувати навички самостійної роботи, демонструвати критичне та самокритичне мислення.
 - засвоювати нову фахову інформацію, оцінювати й представляти власний досвід, аналізувати й застосовувати досвід колег;
 - здійснювати навчання руховим діям та розвиток рухових якостей людини в умовах різних форм організації занять фізичними вправами.
 - здійснювати заходи з підготовки спортсменів, організації й проведення спортивних змагань.
- Статус навчальної дисципліни:** обов'язкова

3. Програма та структура навчальної дисципліни

Денна форма навчання на базі ПЗСО

(1 рік навчання)

Вид навчальних занять або контролю	Розподіл між учбовими тижнями																																			
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	1	2	3	4	5	6	7	8	9	1	2	3	4	5	6	7	8	9			
Лекції																																				
Практ. роботи	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2			
Лаб. роботи																																				
Сам. робота	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	2			
Консультації																																				
Модулі	Модуль 1															Модуль 2,3																				
Контроль по модулю															к											к							к			

(2 рік навчання)

Вид навчальних занять або контролю	Розподіл між учбовими тижнями																																			
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	1	2	3	4	5	6	7	8	9	1	2	3	4	5	6	7	8	9			
Лекції																																				
Практ. роботи	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2		
Лаб. роботи																																				
Сам. робота	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	2		
Консультації																																				
Модулі	Модуль 1															Модуль 2,3																				
Контроль по модулю															к																		к			

(3 рік навчання)

[illegible]

(4 рік навчання)

Вид навчальних занять або контролю	Розподіл між учбовими тижнями																															
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	1	2	3	4	5	6	7	8	9	1	2	3	4	5	6	7	8
Лекції																																
Практ. роботи	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Лаб. роботи																																
Сам. робота	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	3	3	3
Консультації																																
Модулі	Модуль 1															Модуль 2,3																
Контроль по модулю															к									к							к	

**Денна форма навчання на базі ОКР «Молодший бакалавр» 2 роки
10 місяців**

(1 рік навчання)

Вид навчальних занять або контролю	Розподіл між учбовими тижнями																																			
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	1	2	3	4	5	6	7	8	9	1	2	3	4	5	6	7	8	9			
Лекції																																				
Практ. роботи	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2		
Лаб. роботи																																				
Сам. робота	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	2		
Консультації																																				
Модулі	Модуль 1															Модуль 2,3																				
Контроль по модулю															к																		к			

(2 рік навчання)

Вид навчальних занять або контролю	Розподіл між учбовими тижнями																																			
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	1	2	3	4	5	6	7	8	9	1	2	3	4	5	6	7	8	9			
Лекції																																				
Практ. роботи	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2		
Лаб. роботи																																				
Сам. робота	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	2		
Консультації																																				
Модулі	Модуль 1															Модуль 2,3																				
Контроль по модулю															к											к								к		

(3 рік навчання)

Вид навчальних занять або контролю	Розподіл між учбовими тижнями																															
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	1	2	3	4	5	6	7	8	9	1	2	3	4	5	6	7	8
Лекції																																
Практ. роботи	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Лаб. роботи																																
Сам. робота	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	2	3	3	3	3
Консультації																																
Модулі	Модуль 1															Модуль 2,3																
Контроль по модулю															к									к								к

**Денна форма навчання на базі ОКР «Молодший бакалавр» 1 рік
10 місяців**

(1 рік навчання)

Вид навчальних занять або контролю	Розподіл між учбовими тижнями																																			
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	1	2	3	4	5	6	7	8	9	1	2	3	4	5	6	7	8	9			
Лекції																																				
Практ. роботи	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2			
Лаб. роботи																																				
Сам. робота	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	2			
Консультації																																				
Модулі	Модуль 1															Модуль 2,3																				
Контроль по модулю															к											к							к			

(2 рік навчання)

Вид навчальних занять або контролю	Розподіл між учбовими тижнями																																	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	1	2	3	4	5	6	7	8	9	1	2	3	4	5	6	7	8		
Лекції																																		
Практ. роботи	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2		
Лаб. роботи																																		
Сам. робота	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	2	3	3	3	3		
Консультації																																		
Модулі	Модуль 1															Модуль 2,3																		
Контроль по модулю															к										к							к		

4 Теми лекційних занять не передбачені

5. Практичні заняття

Мета проведення практичних занять – є оволодіння вміннями та навичками навчальної дисципліни у практичній площині, вдосконалення спортивної майстерності студентів.

Внаслідок практичних занять студенти повинні **знати**:

- основи методики початкового навчання та вдосконалення прийомів техніки і тактики гри у бадмінтон;

- послідовність вивчення та вдосконалення окремих прийомів гри у бадмінтон;

- особливості та методику розвитку і вдосконалення рухових якостей бадмінтон;

- правила безпеки під час проведення занять з бадмінтон;

- форми та методи контролю та самоконтролю;

- особливості проведення тренувальних занять з бадмінтону з учнями (спортсменами) у відповідності до їхніх вікових і кваліфікаційних особливостей;

- методику планування етапів підготовки у бадмінтоні;

- вимоги до інтенсивності та величини навантажень на тренувальних заняттях з бадмінтону;

- правила гри, організацію та методику проведення змагань з бадмінтону.

Студент повинен **вміти**:

- використовувати методи та засоби навчання та вдосконалення основних технічних та тактичних прийомів гри у бадмінтоні;

- здійснювати планування етапів підготовки у бадмінтоні;

- методично грамотно демонструвати техніку виконання основних технічних прийомів і тактичних дій гри у бадмінтоні;

- методично грамотно і послідовно навчати основним прийомам техніки і тактики гри;

- визначати неточності при виконанні технічних і тактичних дій та знаходити правильні шляхи для їх виправлення;

- організовувати змагання, обслуговувати матчі в якості судді;

- методично правильно здійснювати управління командою під час змагань в якості тренера.

Семестр I, III, V, VII

Модуль 1 ЗФП; СФП; ТТП (техніко-тактична підготовка)

Практичне заняття № 1

Задачі та зміст заняття:

1. Техніка безпеки при проведенні навчально-тренувальних занять і змагань з баскетболу.

2. Прийом функціональних проб, тестування фізичних здібностей.
3. Сприяти розвитку швидкості.

Практичне заняття № 2

Задачі та зміст заняття:

1. Навчання техніці та тактиці гри у бадмінтон:
 - скороченої подачі закритою стороною ракетки (ліворуч);
 - тактичні дії гравців у одиночному розряді.
2. Сприяти розвитку швидкісно-силових здібностей.

Практичне заняття № 3

Задачі та зміст заняття:

1. Вдосконалення техніки та тактики гри у бадмінтон:
 - не фронтальні удари відкритою стороною ракетки (праворуч) зверху «високі»;
 - скорочена подача закритою стороною ракетки (ліворуч);
 - тактичні дії гравців у одиночному розряді.
2. Сприяти розвитку спритності.

Практичне заняття № 4

Задачі та зміст заняття:

1. Вдосконалення техніки та тактики гри у бадмінтон:
 - не фронтальні удари відкритою стороною ракетки (праворуч) зверху «високі».
 - скорочена подача закритою стороною ракетки (ліворуч);
 - тактичні дії гравців проти захисника у одиночному розряді.
2. Сприяти розвитку спритності.

Практичне заняття № 5

Задачі та зміст заняття:

1. Вдосконалення техніки та тактики гри у бадмінтон:
 - не фронтальні удари відкритою стороною ракетки (праворуч) «високо-далекі»;
 - скорочена подача закритою стороною ракетки (ліворуч);
 - тактичні дії гравців проти захисника у одиночному розряді.
2. Сприяти розвитку швидкісно-силових здібностей.

Практичне заняття № 6

Задачі та зміст заняття:

1. Вдосконалення техніки та тактики гри у бадмінтон:
 - не фронтальні удари відкритою стороною ракетки (праворуч) «високо-далекі»;
 - скорочена подача закритою стороною ракетки (ліворуч);
 - тактичні дії гравців проти захисника у одиночному розряді.
2. Сприяти розвитку швидкісно-силових здібностей.

Практичне заняття № 7

Задачі та зміст заняття:

1. Вдосконалення техніки та тактики гри у бадмінтон:
 - не фронтальні удари відкритою стороною ракетки (праворуч) «високо-далекі»;
 - скорочена подача закритою стороною ракетки (ліворуч);
 - тактичні дії гравців проти захисника у одиночному розряді.
2. Сприяти розвитку спритності.

Практичне заняття № 8

Задачі та зміст заняття:

1. Вдосконалення техніки та тактики гри у бадмінтон:

- не фронтальні удари відкритою стороною ракетки (праворуч) «високо-далекі»;
 - скорочена подача закритою стороною ракетки (ліворуч);
 - тактичні дії гравців проти захисника у одиночному розряді.
2. Сприяти розвитку гнучкості.

Практичне заняття № 9

Задачі та зміст заняття:

1. Прийом нормативів «Модуль спеціальна фізична підготовка».
2. Сприяти розвитку гнучкості.

Практичне заняття № 10

Задачі та зміст заняття:

1. Вдосконалення техніки та тактики гри у бадмінтон:
 - не фронтальні удари відкритою стороною ракетки (праворуч) «високо-далекі»;
 - скорочена подача закритою стороною ракетки (ліворуч);
 - тактичні дії гравців проти захисника у одиночному розряді.
2. Сприяти розвитку спритності.

Практичне заняття № 11

Задачі та зміст заняття:

1. Навчання техніці та тактиці гри у бадмінтон:
 - не фронтальний удар відкритою стороною ракетки (праворуч) «скорочений».
 - скорочена подача закритою стороною ракетки (ліворуч).
 - тактичні дії гравців проти атакуючого у одиночному розряді.
2. Сприяти розвитку швидкості.

Практичне заняття № 12

Задачі та зміст заняття:

1. Вдосконалення техніки та тактики гри у бадмінтон:
 - не фронтальний удар відкритою стороною ракетки (праворуч) «скорочений».
 - скорочена подача закритою стороною ракетки (ліворуч).
 - тактичні дії гравців проти атакуючого у одиночному розряді.
2. Сприяти розвитку витривалості.

Практичне заняття № 13

Задачі та зміст заняття:

1. Вдосконалення техніки та тактики гри у бадмінтон:
 - не фронтальний удар відкритою стороною ракетки (праворуч) «скорочений».
 - скорочена подача закритою стороною ракетки (ліворуч).
 - тактичні дії гравців проти атакуючого у одиночному розряді.
2. Сприяти розвитку спритності.
2. Сприяти розвитку гнучкості.

Практичне заняття № 14

Задачі та зміст заняття:

1. Прийом нормативів «Модуль техніко-тактична підготовка».
2. Сприяти розвитку гнучкості.

Практичне заняття № 15

Задачі та зміст заняття:

1. Прийом нормативів «Модуль СФП», «Модуль ОФП».
2. Сприяти розвитку гнучкості.

Література: [1-10, 12]

Модуль 2 ЗФП; СФП; ТТП
Модуль 3 Теоретична підготовка
Семестр II-а, IV-а, VI-а, VIII-а

Практичне заняття № 1

Задачі та зміст заняття:

1. Навчання техніці та тактиці гри у бадмінтон:
 - плоску подачу закритою стороною ракетки (ліворуч);
 - не фронтальний удар відкритою стороною ракетки (праворуч) «скорочений»;
 - тактичні дії гравців проти лівші у одиночному розряді.
2. Сприяти розвитку швидкісно-силових здібностей.

Практичне заняття № 2

Задачі та зміст заняття:

1. Вдосконалення техніки та тактики гри у бадмінтон:
 - плоску подачу закритою стороною ракетки (ліворуч).
 - не фронтальний удар відкритою стороною ракетки (праворуч) «скорочений»;
 - тактичні дії гравців проти лівші у одиночному розряді.
2. Сприяти розвитку швидкості.

Практичне заняття № 3

Задачі та зміст заняття:

1. Вдосконалення техніки та тактики гри у бадмінтон:
 - плоску подачу закритою стороною ракетки (ліворуч).
 - не фронтальний удар відкритою стороною ракетки (праворуч) «скорочений»;
 - тактичні дії гравців проти лівші у одиночному розряді.
2. Сприяти розвитку витривалості.

Практичне заняття № 4

Задачі та зміст заняття:

1. Вдосконалення техніки та тактики гри у бадмінтон:
 - не фронтальному удару відкритою стороною ракетки (праворуч) «плоский»;
 - плоску подачу закритою стороною ракетки (ліворуч);
 - тактичні дії гравців проти низькорослого супротивника у одиночному розряді.
2. Сприяти розвитку спритності.

Практичне заняття № 5

Задачі та зміст заняття:

1. Вдосконалення техніки та тактики гри у бадмінтон:
 - плоску подачу закритою стороною ракетки (ліворуч).
 - не фронтальний удар відкритою стороною ракетки (праворуч) «скорочений»;
 - тактичні дії гравців проти лівші у одиночному розряді.
2. Сприяти розвитку сили.

Практичне заняття № 6

Задачі та зміст заняття:

1. Вдосконалення техніки та тактики гри у бадмінтон:
 - не фронтальні удари відкритою стороною ракетки (праворуч) «високо-далекі»;
 - скорочена подача закритою стороною ракетки (ліворуч);
 - тактичні дії гравців проти захисника у одиночному розряді.
2. Сприяти розвитку швидкості.

Практичне заняття № 7

Задачі та зміст заняття:

1. Вдосконалення техніки та тактики гри у бадмінтон:
 - плоску подачу закритою стороною ракетки (ліворуч).
 - не фронтальний удар відкритою стороною ракетки (праворуч) «скорочений»;
 - тактичні дії гравців проти лівші у одиночному розряді.
2. Сприяти розвитку витривалості.

Практичне заняття № 8

Задачі та зміст заняття:

1. Вдосконалення техніки та тактики гри у бадмінтон:
 - плоску подачу закритою стороною ракетки (ліворуч).
 - не фронтальний удар відкритою стороною ракетки (праворуч) «скорочений»;
 - тактичні дії гравців проти лівші у одиночному розряді.
2. Сприяти розвитку витривалості.

Практичне заняття № 9

1. Прийом нормативів Модуль 2 ОФП

2. Сприяти розвитку гнучкості.

Література: [12-25]

Модуль 2 ЗФП; СФП; ТТП ***Модуль 3 Теоретична підготовка*** ***Семестр II-б, IV-б, VI-б, VIII-б***

Практичне заняття № 1

Задачі та зміст заняття:

1. Навчання техніці та тактиці гри у бадмінтон:
 - не фронтальному удару відкритою стороною ракетки (праворуч) «плоский»;
 - плоску подачу закритою стороною ракетки (ліворуч);
 - тактичні дії гравців проти низькорослого супротивника у одиночному розряді.
2. Сприяти розвитку силових здібностей.

Практичне заняття № 2

Задачі та зміст заняття:

1. Вдосконалення техніки та тактики гри у бадмінтон:
 - не фронтальному удару відкритою стороною ракетки (праворуч) «плоский»;
 - плоску подачу закритою стороною ракетки (ліворуч);
 - тактичні дії гравців проти низькорослого супротивника у одиночному розряді.
2. Сприяти розвитку швидкості.

Практичне заняття № 3

Задачі та зміст заняття:

1. Вдосконалення техніки та тактики гри у бадмінтон:
 - не фронтальному удару відкритою стороною ракетки (праворуч) «плоский»;
 - плоску подачу закритою стороною ракетки (ліворуч);
 - тактичні дії гравців проти низькорослого супротивника у одиночному розряді.
2. Сприяти розвитку витривалості.

Практичне заняття № 4

Задачі та зміст заняття:

1. Вдосконалення техніки та тактики гри у бадмінтон:
 - не фронтальному удару відкритою стороною ракетки (праворуч) «плоский»;
 - плоску подачу закритою стороною ракетки (ліворуч);

- тактичні дії гравців проти низькорослого супротивника у одиночному розряді.
2. Сприяти розвитку спритності.

Практичне заняття № 5

Задачі та зміст заняття:

1. Вдосконалення техніки та тактики гри у бадмінтон:
 - не фронтальному удару відкритою стороною ракетки (праворуч) «плоский»;
 - плоску подачу закритою стороною ракетки (ліворуч);
 - тактичні дії гравців проти низькорослого супротивника у одиночному розряді.
2. Сприяти розвитку сили.

Практичне заняття № 6

Задачі та зміст заняття:

1. Вдосконалення техніки та тактики гри у бадмінтон:
 - не фронтальному удару відкритою стороною ракетки (праворуч) «плоский»;
 - плоску подачу закритою стороною ракетки (ліворуч);
 - тактичні дії гравців проти низькорослого супротивника у одиночному розряді.
2. Сприяти розвитку швидкості.

Практичне заняття № 7

Задачі та зміст заняття:

1. Вдосконалення техніки та тактики гри у бадмінтон:
 - не фронтальному удару відкритою стороною ракетки (праворуч) «плоский»;
 - плоску подачу закритою стороною ракетки (ліворуч);
 - тактичні дії гравців проти низькорослого супротивника у одиночному розряді.
2. Сприяти розвитку витривалості.

Практичне заняття № 8

Задачі та зміст заняття:

1. Прийом нормативів «Модуль **ОФП; СФП; ТТП**»
2. Сприяти розвитку гнучкості.

Практичне заняття № 9

Задачі та зміст заняття:

1. Прийом нормативів «Модуль 2 **ОФП; СФП; ТТП**»
2. «Модуль 3 ІНДЗ»
3. Сприяти розвитку гнучкості.

Література: [11-25]

6 Самостійна робота

Розподіл часу самостійної роботи виконується згідно плану навчального процесу та робочого плану дисципліни. Під час самостійної роботи студенти звертаються до літератури теоретичного курсу та допоміжної методичної літератури в разі необхідності.

№ з/п	Назва теми	1 – 4 рік	1 – 3 рік	1 – 2 рік
		Кількість годин	Кількість годин	Кількість годин
1	Загальна фізична підготовка засобами легкої атлетики	20	25	30
2	Загальна фізична підготовка засобами атлетичної гімнастики.	20	25	30

3	Загальна фізична підготовка засобами спортивних ігор.	20	25	30
4	Розвиток спеціальних рухових якостей.	20	25	30
5	Техніка гри у бадмінтон.	30	25	40
6	Тактика гри у бадмінтон.	30	25	30
7	Ігрова та змагальна діяльність у бадмінтон.	10	25	30
8	Основи фізичної і психологічної підготовки бадмінтон..	10	25	30
9	Основи технічної і тактичної підготовки бадмінтон.	30	25	40
10	Спорт в системі формування особистості.	20	29	30
11	Методика технічної і тактичної підготовки бадмінтон.	20	30	30
12	Основи методики фізичного тренування.	30	30	30
13	Методика побудові самостійних занять фізичними вправами.	18	30	30
	Разом	278	344	410

ТЕМАТИКА ІНДЗ
з дисципліни «Підвищення спортивної майстерності
з обраного виду спорту (бадмінтон)»

1. Історія розвитку бадмінтону в Україні.
2. Участь українських бадмінтоністів у міжнародних змаганнях.
3. Характеристика бадмінтону як виду спорту, його місце та значення в системі фізичного виховання
4. Бадмінтон – олімпійський вид спорту.
5. Рухова гра бадмінтон в системі фізичного виховання ЗОШ.
6. Сучасний бадмінтон в системі фізичного ДЮСШ.
7. Фізична підготовка у бадмінтоні.
8. Планування, контролю й організації навчально-тренувальних занять з бадмінтону ЗОШ.
9. Класифікація технічних прийомів у бадмінтоні.
10. Аналіз техніки, методика навчання нефронтальних ударів у бадмінтоні.
11. Аналіз техніки, методика навчання фронтальним ударам у бадмінтоні.
12. Аналіз техніки, методика навчання основним видам подач.
13. Планування, контролю й організації навчально-тренувальних занять з бадмінтону у вищому навчальному закладі.
14. Планування, контролю й організації навчально-тренувальних занять з бадмінтону ДЮСШ.
15. Методика навчання тактичним діям в одичній грі.
16. Методика навчання тактичним діям в парній грі.

- 17.Застосування тренажерів для навчання і тренування у бадмінтоні.
- 18.Морфофункціональні критерії відбору у спортивну секцію з бадмінтону.
- 19.Структура фізичної підготовленості спортсменів різної кваліфікації у бадмінтоні.
- 20.Методика навчання і вдосконалення способів техніки гри у бадмінтон.
- 21.Організація та проведення змагань з бадмінтону.

7 Методи навчання

З словесних методів навчання в процесі викладення дисципліни використовуються: пояснення, розповідь, бесіда, аналіз, навчальна дискусія.

Наочні методи: ілюстрування, спостереження, демонстрування (у тому числі відео-записів з використанням мультимедійного обладнання). Практичні – тестування, індивідуальне навчально-дослідне завдання.

8. Методи контролю

1. Перевірка практичних вмінь та навичок (тестування).
2. Перевірка індивідуальних навчально-дослідних завдань (ІНДЗ).

9. Система оцінки модульних вимог з фізичної підготовленості студентів

Передбачається використання модульно-рейтингової системи оцінювання знань. Складання модуля передбачає виконання студентом комплексу модульних вимог (табл. 3): оцінювання контрольних нормативів фізичної підготовленості(табл. 4, 5), передбачених семестровим графіком навчального процесу студентів фізичної культури і спорту.

Таблиця 3

Структура модульних вимог з фізичної та теоретичної підготовленості студентів

Модуль 1. ЗФП;СФП; ТТП				
Триместр	Навч. тиждень	Найменування змістового модуля	Контрольні тести і нормативи	
			Чоловіки	Жінки
I, III, V, VII	8 15	ЗФП	1. Стрибок в довжину з місця, см. 2. Підтягування у висі на поперечині, кількість разів.	1. Стрибок в довжину з місця, см. 2. Згинання і розгинання рук в упорі лежачи від підлоги, кількість разів.
	15		СФП	
	15	Спеціалізація	1.Скорочені подачі, 10 спроб, кількість влучень.	

Модуль 2. ЗФП; СФП; ТП			
II-а, IV-а, VI-а, VIII-а	9	СФП	1. Присідання на одній нозі (правій і лівій), кількість разів.
	9	Спеціалізація	1. Високо -далекі удари справа-направо, зліва-наліво, (кількість разів).
II-б, IV-б, VI-б, VIII-б	9	ЗФП	1. Біг на 100 м., сек.
	9	Спеціалізація	1. Високо-далекі подачі у зони, 10 спроб, кількість влучень.
Модуль 3. ІНДЗ (бадмінтон)			
II-б	9	Теоретична підготовка. Методична підготовка.	Індивідуально-навчально дослідна робота з теорії і методики обраного виду спорту (бадмінтон)
IV-б	9		
VI-б	9		
VIII-б	9		

Таблиця 4

Оцінка виконання контрольних нормативів фізичної підготовленості студентів з бадмінтону (чоловіки)

Бали		Модуль 1				Модуль 2			
		Стрибок в довжину з місця, см.	Підтягування у висі на поперечині, кількість разів.	«Човниковий» біг 4x9 м, сек.	Скорочені подачі, 10 спроб, кількість влучень.	Присідання на одній нозі (правій і лівій), кількість разів.	Удари справа-направо, зліва-наліво, кількість разів.	Біг на 100 м., сек	Високо-далекі подачі у зони, 10 спроб, кількість влучень.
A	100	260	16	8.8	8	18/18	20/20	13.2	8
	99	259							
	98	258						13.3	
	97	257							
	96	256						13.4	
	95	255	15	8.9		17/17	19/19		
	94	254						13.5	
	93	253							
	92	252						13.6	
	91	251							
B	90	250	14	9.0	7	16/16	18/18	13.7	7
	89	249							
	88	248						13.8	
	87	247							
	86	246						13.9	
	85	245	13	9.1		15/15	17/17		
	84	244						14.0	
	83	243							
	82	242						14.1	
	81	241	12	9.2	6	14/14	16/16		6
C	80	240						14.2	
	79	238							
	78	236						14.3	
	77	234							
	76	232						14.4	
D	75	230	11	9.3	5	13/13	15/15		5
	74	228						14.5	
	73	226							
	72	224						14.6	
	71	222							

	70	220	10	9.4		12/12	14/14	14.7	
	69	218							
	68	216						14.8	
	67	214							
	66	212						14.9	
	65	210	9	9.5	4	11/11	13/13		4
E	64	200						15.0	
	63	198							
	62	196						15.1	
	61	194							
	60	192	8	9.6		10/10	12/12	15.2	
	59	190							
	58	188						15.3	
	57	186							
FX	56	184						15.4	
	55	180	7	9.7	3	9/9	11/11	15.5	3
	50	175	6	9.8	2	8/8	10/10	15.7	2
	45	170	5	9.9		7/7	8/8	15.9	
X	40	165	4	10.0		6/6	6/6	16.1	
	30	160	3	10.2	1	5/5	5/5	16.3	1
	20	155	2	10.4		3/3	3/3	16.5	
	10	150	1	10.6		1/1	1/1	17.0	
	0	>	>	>	>	>	>	>	>

Таблиця 5

**Оцінка виконання контрольних нормативів фізичної підготовленості
студентів з бадмінтону (жінки)**

Бали		Модуль 1				Модуль 2			
		Стрибок в довжину з місця, см.	Згинання і розгинання рук в упорі лежачи від підлоги, кількість разів.	«Човниковий» біг 4х9 м, сек.	Скорочені подачі, 10 спроб, кількість влучень.	Присідання на одній нозі (правій і лівій), кількість разів.	Удари справа-направо, зліва-наліво, (кількість разів).	Біг на 100 м., сек	Високо-далекі подачі у зони, 10 спроб, кількість влучень.
A	100	200	26	10.2	7	12/12	16/16	16.8	7
	99	199							
	98	198						16.9	
	97	197							
	96	196						17.0	
	95	195	25	10.3			15/15		
	94	194						17.1	
	93	193							
	92	192						17.2	
	91	191							
	90	190	24	10.4	6	11/11	14/14	17.3	6
B	89	189	23					17.4	
	88	188							
	87	187						17.5	
	86	186	22						
	85	185		10.5		10/10	13/13	17.6	
	84	184							
	83	183	21					17.7	
	82	182							
	81	181	20	10.6	5	9/9	12/12	17.8	5
C	80	180	19					17.9	
	79	179	18						
	78	178	17	10.7				18.0	
	77	177	16						
	76	176	15					18.1	
	75	175	14	10.8	4	8/8	11/11		4
D	74	174	13					18.2	
	73	173							
	72	172						18.3	
	71	171	12						

	70	170		10.9		7/7	10/10	18.4	
	69	169	11						
	68	168							
	67	167	10					18.5	
	66	166							
	65	165	9	11.0	3	6/6	9/9	18.6	3
E	64	164	8					18.7	
	63	163							
	62	162							
	61	161						18.8	
	60	160	7	11.1		5/5	8/8		
	59	159							
	58	158						18.9	
	57	157							
	56	156							
FX	55	155	6	11.2	2	4/4	7/7	19.0	2
	50	150	5	11.4	1	3/3	6/6	19.2	1
	45	145	4	11.6			5/5	19.4	
	40	140	3	11.8		2/2	4/4	19.5	
X	30	135	2	12.0		1/1	3/3	19.7	
	20	130	1	12.3			2/2	19.9	
	10	125		12.5			1/1	20.0	
	0	>	>	>	>	>	>	>	>

Підсумкова оцінка складається з середнього значення суми балів отриманих після оцінювання контрольних нормативів фізичної і спеціальної підготовленості M1; M2 та захисту письмової контрольної роботи M3. Розраховується за формулою:

$$R = (M1 + M2)/0,6 + (ІНДЗ)/0,4$$

де (M1) – підсумковий бал за перший модуль;

(M2) – підсумковий бал за другий модуль;

(ІНДЗ) – підсумковий бал за індивідуально-навчально дослідна робота

В залежності від суми набраних балів виставляється залікова оцінка за національною шкалою ECTS (табл. 6).

Таблиця 6

Система оцінки знань з курсу «Фізичне виховання»

Рейтинг студента за 100-бальною шкалою	Оцінка за національною шкалою	Оцінка за шкалою ECTS
90-100 балів	відмінно	A
81-89 балів	добре	B
75-80 балів	добре	C
65-74 балів	задовільно	D
55-64 балів	задовільно	E
30-54 балів	незадовільно з можливістю повторного складання	FX
1-29 балів	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	F

10. РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА

1. Ассоциация бадминтона Англии: методическое пособие по начальному обучению бадминтону. – Лондон, 1982. – 146 с.
2. Булатова М. М. Фізична підготовка спортсмена: навч. посіб. / М. М. Булатова, В. М.

- Платонов. – Київ: Олімпійська література, 1995. – 320 с.
3. Волков В. Л. Основи теорії та методики фізичної підготовки студентської молоді : навч. посіб. / В. Л. Волков. – Київ Освіта України, 2008. – 256 с.
 4. Девис Пэт. Тренер по бадмінтону: учебник для тренеров, преподавателей, игроков / П. Девис. – W. B. Saunders Company, 1984. – 187 с.
 5. Камаєва О. К. Теоретико-методичні основи підготовки бадмінтоніста в умовах вузу / О. К. Камаєва. – Харків: ХНАМГ, 2011. – 68 с.
 6. Каратник І. В. Теорія і методика спортивних ігор / І. В. Каратник. – Львів, 2013. – 18 с.
 7. Кривопальцев В. Я. Бадмінтон для всіх / В. Я. Кривопальцев. – Київ, 1985. – 391с.
 8. Круцевич Т. Ю. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків та молоді : навч. посіб. / Т. Ю. Круцевич, М. І. Воробйов, Г. В. Безверхня. – Київ : Олімп. л-ра, 2011. – 224 с.
 9. Кузнєцова О. Т. Оздоровче тренування студентів : навч. посіб. / О. Т. Кузнєцова. – Київ: Вид-во Європейського ун-ту, 2010. – 310 с.
 10. Лозова К. О. Організаційні основи формування здорового способу життя студентів: навчально-методичний посібник / К. О. Лозова, О. В. Бріжатиї. – Суми : СумДУ, 2013. – 76 с.
 11. Лозова О. А. Програма попередження травматизму на уроках фізичної культури: навчально-методичний посібник / О. А. Лозова, О. В. Бріжатиї. – Суми : СумДУ, 2013. – 96 с.
 12. Пилипей Л. П. Професійно-прикладна фізична підготовка студентів : монографія / Л. П. Пилипей. – Суми: ДВНЗ «УАБС НБУ», 2009. – 312 с.
 13. Сергієнко В. М. Система контролю рухових здібностей студентської молоді: теорія і методологія фізичного виховання: монографія / В. М. Сергієнко. – Суми: Сумський державний університет, 2015. – 392 с.
 14. Шляхи підвищення ефективності навчально-тренувальних занять з бадмінтону серед студентів вищої школи : посібник / С. О. Черненко, В. Л. Мудрян. – Краматорськ : ДДМА, 2014. – 75 с.

11 Інформаційні ресурси

1. <http://www.dgma.donetsk.ua/metodicheskoe-obespechenie-fv.html>.
2. <http://www.mon.gov.ua/ua/activity/education/physical-training>.
3. Бадмінтон Європи [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://www.badminton-europe.com/>.
4. Бадмінтон в уроках [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://www.badminton.net.ua/>.
5. Електронні книги для студентів [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://www.ifvs.npu.edu.ua/>.
6. Присяжнюк С. І. Фізичне виховання [Електронний ресурс] С. І. Присяжнюк. – Режим доступу : <http://ebooktime.net/book202.html/>.
7. Сайт Міжнародної федерації бадмінтону [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://bwfbadminton.org/>.
8. Сайт Федерації бадмінтону України [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://fbubadminton.org.ua/>.