

Сибирский институт управления – филиал РАНХиГС
Кафедра физического воспитания и спорта

ПРОГРАММА БАКАЛАВРИАТА

«Внутренняя политика и лидерство»

АННОТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

***ЭЛЕКТИВНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛИ) ПО ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ: БАДМИНТОН
(ЭЛЕКТИВНЫЙ МОДУЛЬ)
К.М.01.03***

краткое наименование дисциплины – Элективные дисциплины (модули) по
физической культуре и спорту, ЭДпоФКиС

по направлению подготовки:

38.03.04 Государственное и муниципальное управление

формы обучения: очная, очно-заочная

Год набора - 2024

Новосибирск, 2022

Авторы – составители:

И.о.заведующий кафедрой физического воспитания и спорта Е.А. Самсонова

старший преподаватель физического воспитания и спорта СИУ-филиала
РАНХиГС Т.А. Безбородова

1. Цель освоения дисциплины:

Сформировать компетенцию УК ОС – 7 «Способность поддерживать уровень физического здоровья, достаточного для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности».

2. План курса:

Содержание дисциплины (за исключением содержания ЭК)

Тема: Техническая подготовка

Техника нападения

Последовательность обучения элементам техники игры в бадминтон на тренировочном этапе:

Первый семестр: перевод на сетке по диагонали справа открытой стороной ракетки; перевод на сетке по диагонали слева закрытой стороной ракетки; перемещение поперечное в защитной стойке с имитацией защитных ударов; смэш из ЗЗ по линии из ПЗУ; смэш из ЗЗ по линии из ЛЗУ; смэш из ЗЗ по диагонали из ПЗУ; смэш из ЗЗ по диагонали из ЛЗУ; защита от смэша по прямой справа на сетку; защита от смэша по прямой слева на сетку; защита от смэша по диагонали справа; защита от смэша по диагонали слева.

Второй семестр: «срезка» из ПЗУ по диагонали; «срезка» из ЛЗУ по диагонали открытой стороной ракетки; «срезка» из ПЗУ по линии; «срезка» из ЛЗУ по линии открытой стороной ракетки; добивание в ПЗ из ППУ открытой стороной ракетки; добивание в ПЗ из ЛПУ закрытой стороной ракетки; защита справа открытой стороной ракетки в ЗЗ; защита слева закрытой стороной ракетки в ЗЗ; короткая подача закрытой стороной ракетки; плоский удар справа по линии открытой стороной ракетки; плоский удар слева по линии закрытой стороной ракетки; подставка на уровне середины сетки справа открытой стороной ракетки; подставка на уровне середины сетки слева закрытой стороной ракетки; высокий удар из ЛЗУ закрытой стороной ракетки по линии; высокий удар из ЛЗУ закрытой стороной ракетки по диагонали.

Третий семестр: блокирующий удар справа по линии в прыжке в СЗ; блокирующий удар слева по линии в прыжке в СЗ; короткая подача парная закрытой стороной ракетки; - защита парная справа плоским по прямой закрытой стороной ракетки; имитация передвижения парная; защита парная плоским по диагонали справа открытой стороной ракетки; защита парная по диагонали слева закрытой стороной ракетки; «добивка» в ПЗ по технике шаг-прыжок закрытой стороной ракетки и открытой стороной ракетки; «добивка» в ПЗ техникой «сметания с сетки» открытой стороной ракетки; «добивка» в ПЗ техникой «сметания с сетки» закрытой стороной ракетки; короткий удар сверху из ЛЗУ закрытой стороной ракетки по прямой; короткий удар сверху из ЛЗУ закрытой стороной ракетки по диагонали.

Четвертый семестр: парная подача закрытой стороной ракетки в заднюю часть парной площадки; плоский удар перед собой открытой стороной ракетки в полплощадки; плоский удар перед собой закрытой стороной ракетки в полплощадки; прием короткой подачи в паре в СЗ; прием короткой подачи в паре в ЗЗ; прием короткой подачи в паре в ПЗ; защита от удара в корпус закрытой стороной ракетки прямо; защита от удара в корпус закрытой стороной ракетки по диагонали направо; защита от удара в корпус закрытой стороной ракетки по диагонали влево.

Пятый семестр: плоская игра на полплощадки из СЗ и ПЗ; перевод по диагонали на сетке в ПЗ справа – волан вблизи уровня пола; перевод по диагонали на сетке в ПЗ слева – волан вблизи уровня пола; высокий атакующий удар справа с коротким замахом; плоский удар справа из ПЗУ по волану на уровне вблизи пола по линии; короткий удар в зону ППУ из ПЗУ по волану на уровне вблизи пола; высокий удар справа из ПЗУ по волану на уровне вблизи пола по линии; короткий удар из ЛЗУ по волану на уровне вблизи пола по диагонали; высокий удар из ЛЗУ по волану на уровне вблизи пола по линии.

Тема: Тактическая подготовка

Индивидуальные действия: выбор места для применения технических приёмов и их сочетаний в индивидуальных действиях с учётом выполняемых функций и применяющихся

систем игры; против конкретного противника с учётом его индивидуальных особенностей. Индивидуальный арсенал тактики ведения игры (индивидуально отличающие технические элементы, фирменные комбинации – сочетание определенных ударов из различных углов площадки, стиль игры).

Групповые действия: выбор момента и способа взаимодействия с партнёрами в зависимости от выполняемых функций, применяющихся систем игры и конкретных тактических задач, групповые взаимодействия в соответствии с планом игры.

Общие основы тактики спорта, положений, форм, видов и средств тактики конкретного вида спорта, тенденций развития игровой деятельности в бадминтоне.

Совершенствование наработанных умений и навыков в тактических действиях при помощи определенных приемов: выполнение упражнений в облегченных условиях, в усложненных условиях, в условиях максимально приближенных к соревновательной деятельности.

Тема: Силовая подготовка*

Под силой понимается способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий.

Режим работы мышц называют преодолевающим, если при преодолении какого-либо сопротивления они сокращаются и укорачиваются.

Режим уступающий, мышцы противодействуют какому-либо сопротивлению, растягиваются и удлиняются. Эти режимы динамические. Также существуют режимы статические или изометрические, где мышцы не сокращаются и не растягиваются.

При двигательной деятельности человека сила характеризуется степенью напряжений развиваемого мышцами.

Структурные особенности мышц (поперечно - полосатых) направление мышечных волокон физиологический поперечник и толщина одного волокна.

При прочих равных условиях мышцы с большим поперечным сечением могут развивать и большую величину напряжения. Перистое расположение волокон в мышце по сравнению с параллельным при том же ее объеме значительно увеличивают физиологический поперечник, повышая тем самым силу мышц. Важное значение при развитии силы оказывает также повышение в мышцах химических потенциалов. Силовые нагрузки приводят к увеличению потенциальных возможностей анаэробного энергетического обеспечения, содействует ускорению важных ферментных процессов. Белок миозин количество, которого возрастает при развитии силы, является не только сократительным белком мышцы, но и ферментом, расщепляющим АТФ.

Физиологические механизмы, способствующие развития качества силы путем улучшения координации двигательных и вегетативных функций многочисленны.

К важнейшим из них принадлежат: увеличение степени мобилизации в мышцах антагонистах двигательных функциональных единиц. Торможение деятельности мышц антагонистов. Поступление в мышцы импульсов через симпатическую нервную систему. Величина мышечного напряжения зависит от количества сокращенных волокон в единицу времени.

Существенное значение имеют условно и, безусловно, рефлекторные влияния центральной нервной системы трофического характера, сказываемые на мышцу через симпатическую нервную систему. Последние могут усиливать деятельность, как сердечной, так и поперечно полосатых мышц.

Гормоны в частности адреналин, выделяемый при возбуждении симпатической нервной системы, так же способствует повышению работоспособности и проявлению качества силы.

Приведенные данные свидетельствуют о том, что при развитии силы в организме может принимать участие целый ряд различных физиологических механизмов регуляции. К этому следует добавить, что существенное значение при мышечных напряжениях имеют и не мышечные факторы, в частности регуляция нервных функций кровоснабжения, дыхания и выделительных процессов.

Тема: Специальная физическая подготовка

Развитие быстроты реакции выбора

Такая реакция предполагает, что у бадминтониста есть несколько вариантов выполнения разновидностей того или иного технического приёма и он должен быстро выбрать один из них тактически наиболее целесообразный. Из этого понятно, что время реакции выбора зависит от собственно быстроты реагирования и технико-тактической подготовленности игрока.

Для воспитания быстроты реакции такого типа нужны упражнения, в которых игрок ставится в положение, когда ему нужно быстро и точно выбрать один из вариантов выполнения технического приёма или тактический действий.

Скорость одиночного движения, в основном, встречается в бадминтоне при выполнении смеша, высокого атакующего удара, быстрой срезки, высокого удара по волану на уровне близко к полу из ЗЗ и защите в ЗЗ от атакующего удара, когда необходима максимальная скорость бьющей руки.

Развитие специальной выносливости

По специфике деятельности бадминтонистов, специальную выносливость можно разделить на специальную тренировочную и соревновательную. В бадминтоне выделяют скоростную, прыжковую и игровую выносливость.

Скоростную выносливость можно рассматривать как проявление способности организма противостоять утомлению при выполнении бадминтонистом различных перемещений с высокой скоростью на протяжении всей игры.

Наиболее эффективными средствами воспитания скоростной выносливости являются: перемещения в различных проявлениях с максимальной скоростью, продолжительность от 10 до 30 с в одной серии, 2-5 серий в одном занятии, отдых 1-3 мин; имитация передвижения по площадке с имитацией всех освоенных до этого момента ударов; 10-60 с, интенсивность и быстрота перемещения максимальная, отдых 1-3 мин, 5-8 серий. Основными методами воспитания скоростной выносливости являются: повторный, интервальный и соревновательный.

Прыжковая выносливость – способность бадминтониста к многократному выполнению прыжков на оптимальную высоту. Средства воспитания прыжковой выносливости: прыжковые упражнения со скакалкой, многократное запрыгивание на предмет, имитационные упражнения (выполнение смеша, блокирующих ударов в прыжке, атакующих ударов в ПЗ в прыжке), игровые упражнения (выполнения от 10 до 50 нападающих ударов подряд и т.д.). Методы: повторный, интервальный, соревновательный, круговой.

Игровая выносливость – способность вести игру в высоком темпе, без снижения эффективности технических приёмов и тактических действий. Игровая выносливость совершенствуется увеличением времени тренировочных занятий, количеством сыгранных партий до 6-7 с заполнением перерывов между партиями игрой в баскетбол 5-7 мин и т.д.

В процессе воспитания и совершенствования выносливости тренировочная нагрузка характеризуется следующими пятью компонентами:

1. Интенсивность выполнения упражнений (скорость перемещения, количество упражнений в единицу времени, количество выполненных технических приёмов в единицу и т.д.).

2. Продолжительность упражнения.

3. Продолжительность отдыха.

4. Характер отдыха (заполнение пауз отдыха другими видами деятельности – активный или пассивный отдых).

5. Число повторений.

При воспитании скоростной выносливости:

- интенсивность: 95% от мах;

- продолжительность 1 повторения: 3-8 сек;

- количество повторений: 4-5;

- отдых между повторениями: 2-3 мин;

- количество серий: 2-3;

- отдых между сериями: 7-10 мин.

При воспитании прыжковой выносливости средства тренировки: прыжковые упражнения с малыми отягощениями и без отягощений, имитационные и основные упражнения. Наиболее эффективны для воспитания прыжковой выносливости повторный, интервальный, круговой методы тренировки.

При воспитании игровой выносливости:

- интенсивность: 90-95% от мах;
- продолжительность 1 повторения: 20 сек-3 мин;
- количество повторений: 3-4;
- отдых между повторениями: (3-8 мин) – (3-4 мин) – (2-3 мин);
- количество серий: 2-3;
- отдых между сериями: 15-20 мин.

Развитие специальной быстроты

Бег с остановками и с резким изменением направления. «Челночный бег» на 5,8 и 10 м (с общим пробеганием за одну попытку 25-35 м). «Челночный бег», отрезки пробегаются лицом, спиной вперед, правым, левым боком, приставными шагами. Бег с изменением скорости и способа передвижения в зависимости от зрительного сигнала. Бег в колонну по одному – по постоянно меняющемуся зрительному сигналу выполняется определенное задание: ускорение, остановка, изменение направления и способа передвижения, поворот на 360° – прыжком вверх, имитация передачи и т.д. То же, но занимающиеся передвигаются в парах, тройках от лицевой до лицевой линий.

Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств

Одиночные и серийные прыжки, толчком двумя и одной ногой (правой, левой), с доставанием одной и двумя руками подвешенных предметов (сетки, щита, кольца). Выпрыгивания из исходного положения стоя толчковой ногой на опоре 50-60 см как без, так и с различными отягощениями (10-20 кг). Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью. Разнообразные прыжки со скакалкой. Прыжки с места вперед-вверх, назад-вверх, вправо-вверх, влево-вверх, отталкиваясь одной и двумя ногами, то же, но с преодолением препятствия.

Упражнения для развития специальной выносливости

Беговые, прыжковые, скоростно-силовые и специальные циклические упражнения, использованные в режиме высокой интенсивности. Многократно повторяемые и специально организованные упражнения в технике и тактике игры. Для воспитания специальной выносливости в состоянии эмоционального напряжения и утомления используются упражнения высокой интенсивности.

Упражнения для развития специфической координации

Комбинированные упражнения с прыжками, рывками, кувырками, перепрыгиванием, напрыгиванием, спрыгиванием в сочетании с приемами. Основным здесь является умение координировать движения, сохранять темп при различных сочетаниях, точно выполнять все приемы в максимально быстром темпе, а также точно и правильно выполнять конечное действие при неоднородном выборе решения.

Упражнения для развития быстроты реакции на движущий объект

Движущиеся объекты в бадминтоне – это волан, партнер (в парном разряде) и соперник (или соперники). Для воспитания быстроты реагирования на движущийся объект полезны упражнения и игры с малыми мячами, такими как настольный теннис. Можно применять игру в парах с теннисным мячом у стены (игра типа сквош). Во всех этих играх скорость полета мяча или волана большая, и поэтому нагрузка на системы, отвечающие за быстрое реагирование, оказывается в тренировочном занятии максимальной.

Полезными являются и некоторые упражнения без мячей. Например, бег в парах, когда один игрок в паре является ведущим, а второй ведомым. Они бегут трусцой и периодически, ведущий резко меняет направление и скорость бега. Ведомый должен мгновенно реагировать на эти изменения, изменять свой бег, как по направлению, так и по скорости. По сигналу тренера бадминтонисты меняются ролями.

Очень эффективными для воспитания быстроты реагирования – упражнения

ритмики и аэробики. Бадминтонисты должны иметь максимальную концентрацию на быстроте и точности воспроизведения ритма, темпа действий и правильности выполнения движений.

Тема: Общефизическая подготовка

Гимнастические упражнения подразделяются на три группы: первая – для мышц рук и плечевого пояса, вторая - для мышц туловища и шеи; третья – для мышц ног и таза. Упражнения выполняются без предметов и с предметами (набивные мячи, гимнастические палки, гантели, резиновые амортизаторы, скакалки); на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка и скамейка, перекладина, канат); прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика) через планку (веревочку).

Акробатические упражнения включают группировки и перекаты в различных положениях, стойка на лопатках, стойка на голове и руках, кувырки вперед и назад; соединение нескольких акробатических упражнений в несложные комбинации.

Легкоатлетические упражнения. Сюда входят упражнения в беге, прыжках и метаниях. Бег: 20, 30, 60 м. Эстафетный бег с этапами от 10 до 40 м (10-12 лет). Бег с горизонтальными и вертикальными препятствиями (учебные барьеры, набивные мячи, условные окопы, количество препятствий от 4 до 10).

Бег или кросс 500-1000 м (мальчики), 300-800 м (девочки) (преимущественно в условиях тренировочных сборов). Кроме того, на тренировочных сборах и в летнее время индивидуально можно использовать кроссовую подготовку по пересеченной местности – 20, 30, 40 минут для мальчиков и 15-30 минут для девочек.

Спортивные и подвижные игры. Баскетбол, гандбол, футбол, хоккей пластмассовыми клюшками и др. Основные приемы техники игры в нападении и защите. Индивидуальные тактические действия и простейшие взаимодействия игроков в защите и нападении. Подвижные игры. Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5, 10, 15 м из исходных положений: стойка бадминтониста (лицом, боком и спиной к стартовой линии), сидя, лежа лицом вверх и вниз в различных положениях по отношению к стартовой линии; то же, но перемещение приставными или скрестными шагами.

Тема: Интегральная подготовка

Чередование упражнений подготовительных, подводящих по технике. Упражнение для развития физических качеств в рамках структуры технических приемов. Переключение при выполнении тактических действий в нападении и защите.

Тема: Функциональная тренировка

Выполнять общеразвивающие упражнения для мышц верхних конечностей: поднимание и опускание рук – вперед, вверх, в стороны, круговые движения в различных плоскостях, сгибание и разгибание из различных исходных положений; для туловища – повороты, наклоны из различных исходных положений; для мышц нижних конечностей – сгибание и разгибание ног в коленных и голеностопных суставах, маховые движения, круговые движения в голеностопных и тазобедренном суставах. Выполнение упражнения из легкой атлетики для воспитания выносливости и развития координации – ходьба с изменением скорости и длины шага; различные виды ходьбы (на носках; высоким, перекатом с пятки на носок; пружинистым шагом; с подскоками, с имитацией перешагивания через барьеры), чередование ходьбы и бега. Бег с изменением скорости и направления движения по сигналу преподавателя, спиной вперед, приставными шагами, челночный бег.

Тема: Прикладно-ориентированная подготовка

Прикладно-ориентированные упражнения из различных видов легкой атлетики: метание в цель и на дальность, разновидности бега; из гимнастики с элементами акробатики: перекаты, кувырки, лазание, перелазание, прыжки, преодоление препятствий; из спортивных игр: ориентирование в пространстве, различные перемещения.

Тема: Игровая подготовка

Подбор соревновательных упражнений, самостоятельные регулярные тренировки; участие в соревнованиях.

Тема: Упражнения со специальным оборудованием*

Упражнения для мышц груди. Упражнения для мышц спины. Упражнения для дельтовидных мышц. Упражнения для мышц рук (бицепс, трицепс, предплечье). Упражнение для мышц бедра (передняя и задняя поверхность). Упражнения для мышц голени. Использование резиновых петель, гантелей, гирь, дисков в построении тренировочного процесса. Тренировка представляет собой систематический процесс подготовки к специфическим видам нагрузки.

Развивающие и профилактические упражнения с использованием специальных средств/оборудования (резиновые жгуты, петли; медболы; утяжелители; гимнастические палки и т.д.) для развития основных мышечных групп (упражнения для мышц спины; упражнения для мышц груди; упражнения для мышц живота; упражнения для мышц рук; упражнения для мышц бёдер и голени), увеличения подвижности суставов, а также для профилактики травм в наиболее подверженных риску топологических областях (коленные суставы, плечевые суставы, поясничный отдел позвоночника).* Темы/виды занятий, которые могут быть реализованы дистанционно (в системе дистанционного обучения (СДО) РАНХиГС)

3. Формы текущего контроля и промежуточной аттестации

В ходе реализации дисциплины К.М.01.03 «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту: бадминтон (элективный модуль)» используются следующие методы текущего контроля успеваемости обучающихся:

№	Тема и/или раздел	Методы текущего контроля успеваемости
1.	Практический раздел	тестируются нормативы текущего контроля успеваемости.
2.	Практический раздел (самостоятельные учебно-тренировочные занятия в системе дистанционного обучения (СДО))	«Дневник самоконтроля занимающегося» с предоставлением отчета курирующему занятию в СДО преподавателю.

Форма промежуточной аттестации - зачет

4. Основная литература

1 Бадминтон в системе физического воспитания студенческой молодежи: методические указания / В.М. Мачнев. – Оренбург: ГОУ ОГУ, 2003. – 27 с.

2. Бадминтон на этапе начальной подготовки в вузах: учебное пособие / В.Г. Турманидзе. – Омск: Изд-во Ом. гос. ун-та, 2008. – 72 с.

3. Спортивные игры: правила, тактика, техника: учебное пособие для вузов / Е. В. Конеева [и др.]; под общей редакцией Е. В. Конеевой. - 2-е изд., перераб. и доп. - Москва: Издательство Юрайт, 2022. - 322 с. - (Высшее образование). - ISBN 978-5-534-11314-3. - URL: <https://urait.ru/bcode/495012>

4. Общая физическая подготовка в рамках самостоятельных занятий студентов: учебное пособие для вузов / М. С. Эммерт, О. О. Фаина, И. Н. Шевелева, О. А. Мельникова. - 2-е изд. - Москва: Издательство Юрайт, 2022; Омск: Изд-во ОмГТУ. - 110 с. - (Высшее образование). - ISBN 978-5-534-11767-7 (Издательство Юрайт). - ISBN 978 5 8149 25 47 3 (Изд-во ОмГТУ). - URL: <https://urait.ru/bcode/495814>

5. Филиппова, Ю. С. Физическая культура: учебно-методическое пособие / Ю. С. Филиппова. - Москва: ИНФРА-М, 2021. - 201 с. - (Высшее образование: Бакалавриат). - ISBN 978-5-16-015719-1. - Текст: электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1361807>

6. Туревский, И. М. Физическая подготовка: сдача нормативов комплекса ГТО:

учебное пособие для вузов / И. М. Туревский, В. Н. Бородаенко, Л. В. Тарасенко. - 2-е изд. - Москва: Издательство Юрайт, 2022. - 146 с. - (Высшее образование). - ISBN 978-5-534-11118-7. - URL: <https://urait.ru/bcode/495446>

7. Физическая культура. Лекции: учеб. пособие для студентов вузов / Е.А. Малейченко [и др.]. - Москва: ЮНИТИ-ДАНА, 2017. - 159 с. - ISBN 978-5-238-02982-5. - Текст: электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1027339>

8. Гришина, Ю. И. Физическая культура студента: учебное пособие / Ю. И. Гришина. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2019. - 283 с. - (Высшее образование). - ISBN 978-5-222-31286-5. - Текст: электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1081521>

9. Татарова, С.Ю. Физическая культура как один из аспектов, составляющих здоровый образ жизни студентов / С.Ю. Татарова, В.Б. Татаров. - Москва: Научный консультант, 2017. - ISBN 978-5-9909615-6-2. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1023871>

10. Оздоровительная тренировка лиц зрелого возраста: направленность, содержание, методики: монография / С. В. Савин, О. Н. Степанова, В. С. Соколова, И. В. Николаев; под ред. О. Н. Степановой. - Москва: МПГУ, 2017. - 200 с. - ISBN 978-5-4263-0492-5. - Текст: электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1340960>