

Министерство образования, науки и молодежной политики Нижегородской
области

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
«Нижегородский Губернский колледж»

Методическая разработка
по дисциплине «Физическая культура»
Обучение техническим элементам игры в
бадминтон



Разработал:
преподаватель высшей
квалификационной
категории Н.С. Александрова

2018 г.

Содержание

Пояснительная записка.....	3
1. Методические указания.....	5
2. Основная часть	7
2.1 Анализ техники и методики обучения техническим элементам игры в бадминтон	7
2.2 Проект учебного занятия на тему: Обучение техническим элементам игры в бадминтон	17
2.3. Правила по технике безопасности на занятиях бадминтоном	31
2.4. Правила игры в бадминтон	32
Заключение	34
Список литературы	35

Пояснительная записка

Результатом профессионального образования в учреждениях начального и среднего профессионального образования (УН и СПО) в области физической культуры должно стать создание у будущих специалистов устойчивой мотивации к здоровому образу жизни, овладение жизненно важными двигательными умениями и навыками, воспитание бережного отношения к собственному здоровью, формирование потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.

Актуальность. В современной жизни все больше использование занятий физическими упражнениями направлено не на достижение высоких результатов, а на повышение их оздоровительного влияния на широкие массы молодежи.

Наиболее эффективными средствами являются спортивные игры.

Учитывая наличие базы в ГБПОУ НГК, потребности студентов и положительные характеристики игры, бадминтон включен в раздел «Спортивные игры» рабочей программы. Занятие бадминтоном позволяют увеличить двигательную активность студентов и почувствовать себя личностью в коллективе.

Оздоровительная ценность бадминтона исключительно высока. Первостепенное влияние оказывается на функциональное состояние ЦНС, сердечно-сосудистой системы. В процессе игры происходят положительные изменения в опорно-двигательном аппарате. Укрепляется косная ткань и связочный аппарат, увеличивается подвижность в суставах и сила мышц, приобретает высокая степень координированности и точности движений. Занятия бадминтоном способствуют профилактики близорукости.

Занятия бадминтоном развивают физические качества: быстроту, силу, выносливость, ловкость и координацию, воспитывают волевые качества.

Снижение уровня технической подготовленности студентов в спортивных играх в настоящее время требует от преподавателя физической культуры строить свою работу в рамках интенсификации и оптимизации учебно-воспитательного процесса, применять к студентам личностно-ориентированный подход.

Новизна занятий по бадминтону состоит в том, что обучая студентов на уроках техническим элементам игры в бадминтон можно проводить соревнования по бадминтону внутри колледжа, а также устраивать матчевые

встречи с командами других учебных заведений, где ведутся уроки по бадминтону (НАТК, НКМБ).

Цель методической разработки - формировать двигательные умения и развивать физические качества обучающихся посредством бадминтона.

Задачи:

- ✓ обучить техническим приемам (хват ракетки, основная стойка, способы перемещений, подачи, приемы и удары);
- ✓ развивать физические качества: координацию и ловкость движений, быстроту реакции, выносливость, гибкость;
- ✓ познакомить с правилами игры в бадминтон и с правилами по технике безопасности;
- ✓ подобрать упражнения способствующие повышению технической и физической подготовки.

Игра покоряет своей простотой. Уже после первых двух занятий игры студенты практически овладевают основами игры и могут вести ее самостоятельно.

1. Методические указания

В настоящее время не во всех средних общеобразовательных школах бадминтон включен в программу, поэтому студенты средних специальных учебных заведений находятся в равных условиях, следовательно, успех в будущей игре зависит от способностей, физических возможностей каждого студента.

Основная цель занятий – это научить студентов простейшим техническим приемам и тактическим действиям игры, познакомить с правилами игры.

Основная задача бадминтона – укрепление здоровья, развитие мышления, совершенствование физических качеств: быстроты, гибкости, ловкости, выносливости, силы.

Занятия в средних специальных учебных заведениях могут быть построены по двум схемам:

1. Изучение основ бадминтона на уроках физической культуры.
2. Организации при спортивных залах учебных заведений специализированных секций по обучению игре в бадминтон.

Обучение техническим элементам игры в бадминтон можно подразделить на три этапа.

Первый этап – подготовительный. Его задачи: ознакомление с игрой в целом; овладение правильной техникой движения (бегом, прыжками, перемещениями, приседаниями и т.д.); знакомство с техникой безопасности спортивных игр. Основными средствами подготовки на данном этапе являются: общефизические и легкоатлетические упражнения, подвижные игры с мячом, воланом, ракеткой, скакалкой.

Подвижные игры, эстафеты, включающие в себя бег, прыжки, метание мячей, элементы акробатики составляют основу тренировочного процесса. Эти упражнения повышают эмоциональность занятий и одновременно решают вопросы разносторонности физического развития.

Начинать обучение надо с самых простых элементов, привлекая их из других видов спорта, близких по своим характеристикам к бадминтону. Обучение осуществляется в основном групповым методом, но с учетом индивидуальных физико-психологических особенностей обучающихся.

Второй этап – специализация; для учащихся средних и старших классов школ, средних специальных учебных заведений. На этом этапе к общефизической подготовке добавляется специальная физическая подготовка с дифференцированным подходом к индивидуальным возможностям и способностям каждого учащегося.

Третий этап – совершенствование. Это этап углубленной подготовки спортсменов-мастеров.

Студент должен знать:

- историю развития бадминтона;
 - основные правила игры;
 - характеристику основных физических качеств, необходимых в бадминтоне;
 - правила безопасности на занятиях бадминтоном;
 - тактику игры.
- Студент должен уметь:
- правильно выполнять технические приемы (перемещение, хватка ракетки, подача и удары);
 - вести одиночную и парную игру;
 - осуществлять практическое судейство.

2. Основная часть

2.1 Анализ техники и методики обучения техническим элементам игры в бадминтон

Процесс обучения техническим элементам игры в бадминтон можно разделить на три этапа.

Первый этап – начальное обучение, создание предварительного представления о новом техническом элементе. **Второй этап** – углубленное детализированное разучивание. **Третий этап** – закрепление и совершенствование. Цель третьего этапа – закрепить умение в навык и сформировать способность выполнять двигательные действия в условиях их практического применения.

На этапе начального обучения для освоения технического элемента и правильности его выполнения предполагается использовать следующие приемы:

- объясняя технический элемент необходимо использовать его терминологически правильное название;
- показывая технический элемент необходимо создать у студентов целостный образ движения.

В процессе обучения игре в бадминтон в каждом занятии принято различать подготовительную, основную и заключительную части.

Подготовительная часть направлена на организацию занимающихся, ознакомление их с содержанием и подготовка к основной работе. Основными средствами, решающими задачу подготовки организма к предстоящей работе, являются ходьба, бег, упражнения, направленные на увеличение подвижности в суставах, на улучшение гибкости.

Упражнения подготовительной части подбираются таким образом, чтобы они могли последовательно воздействовать на голеностопные, коленные, тазобедренные суставы, а также лучезапястные, плечевой и локтевой суставы.

Содержание **основной части** решает главную задачу занятия – повышение физической подготовленности, совершенствование техники и тактики игры.

В **заключительной части** используются средства: легкий бег, ходьба, упражнения на расслабление, упражнения на внимание. Они направлены на постепенное снижение нагрузки.

Игровые стойки.

В бадминтоне существует несколько видов стоек:

- 1) *в зависимости от высоты стойки* по отношению к уровню сетки: высокие, средние, низкие (рис. 1);

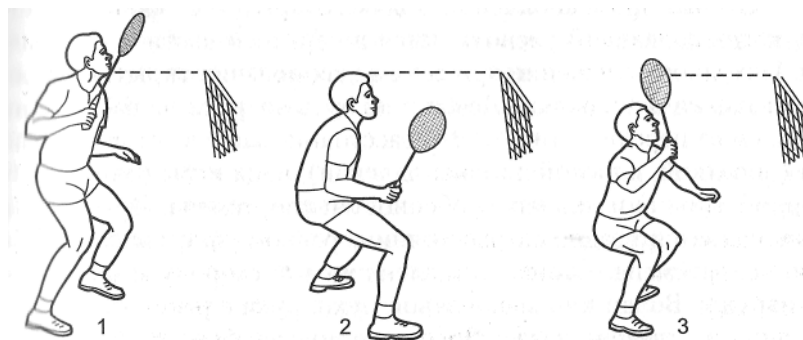


Рис. 1. Виды стоек в бадминтоне:
1 – высокие, 2 – средние, 3 – низкие

2) в зависимости от ориентации тела игрока на площадке: правосторонние (правая нога впереди) и левосторонние (левая нога впереди);

3) в зависимости от конкретной игровой ситуации: атакующие, универсальные, защитные (рис. 2).

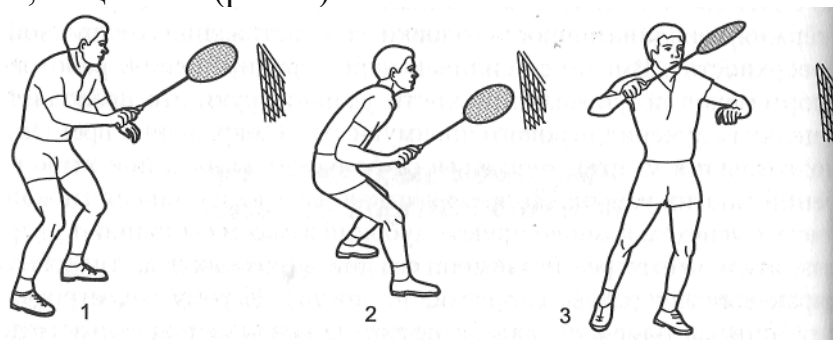


Рис. 2. Различные варианты стойки бадминтониста на игровой площадке:
1 – универсальная, 2 – защитная, 3 – атакующая

Чаще всего применяется средняя универсальная: игрок встает лицом в сетке, ноги слегка согнуты и расставлены на ширину плеч. Центр тяжести распределен равномерно на обе ноги, пятки которых слегка оторваны от поверхности площадки. Рука с ракеткой приподнята так, чтобы головка ракетки находилась на уровне головы игрока. Другая рука полусогнута и приподнята до уровня пояса для равновесия. Это универсальная позиция.

Хватка ракетки.

Универсальная хватка ракетки заключается в следующем (рис. 4):

- левой рукой взять ракетку за стержень ручкой к себе так, чтобы плоскость обода головки ракетки была перпендикулярна полу;
- правой рукой взять ракетку за ручку, как бы здороваясь с ней, и обхватить ее, словно при рукопожатии (рис. 3);
- рукой охватить рукоятку так, чтобы был виден торцовый конец настолько, чтобы не мешать движениям кисти во время удара из различных положений;

- первая фаланга большого пальца должна лежать слева – сбоку на широкой плоскости ручки.

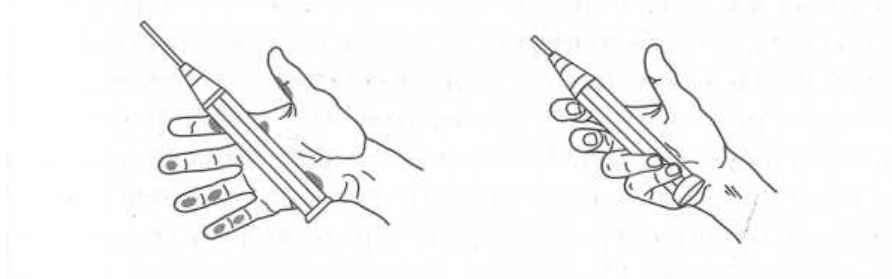


Рис. 3. Техника хватки ракетки и точки ее соприкосновения с ладонью (выделены серым цветом)

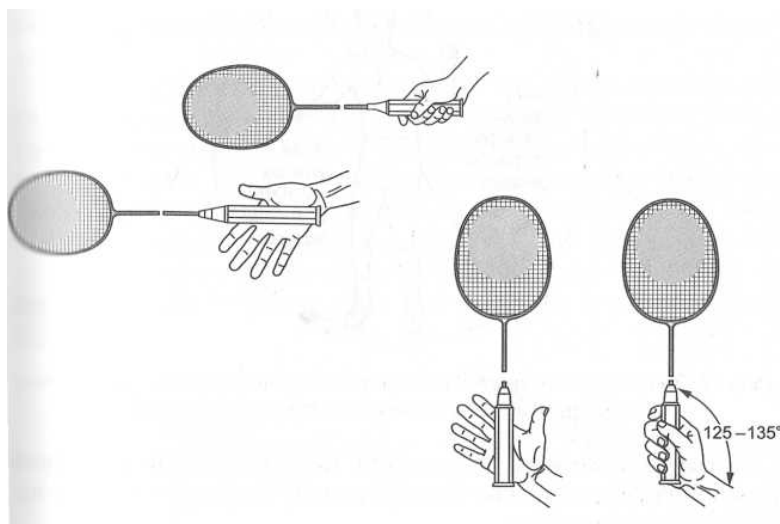


Рис. 4. Рекомендуемые общие положения хватки ракетки

Ракетка в руке – это птичка в ладони, держите ее так, чтобы не задушить, но и не давайте ей выпорхнуть.

Открытая сторона и закрытая сторона ракетки – это специальные термины, которые обозначают названия сторон головки ракетки (рис. 5).

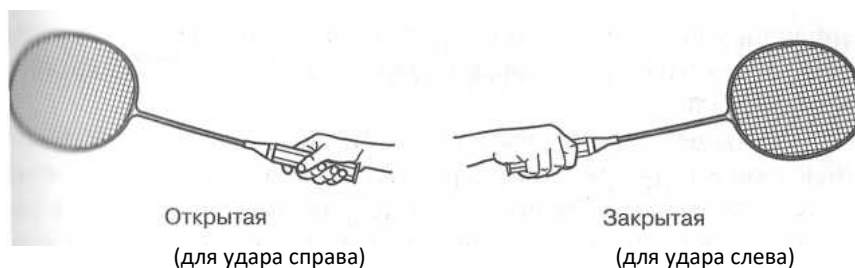


Рис. 5. Стороны головки ракетки

Если правильно держать ракетку и вытянуть руку вперед перед собой так, чтобы плоскость головки ракетки была перпендикулярна поверхности пола, то *открытая* сторона ракетки левая, а *закрытая* – правая. Пространство вокруг игрока принято разделять на зоны ударов (рис. 6).



Рис. 6. Зоны ударов открытой и закрытой стороной ракетки относительно тела игрока

Основные ошибки:

- Пальцы слишком крепко сжимают рукоятку ракетки;
- Ракетка держится слишком близко к стержню (ее конец значительно выступает за край ладони);
- Указательный палец располагается на передней части ручки и даже на стержне ракетки.

Методические указания:

- На начальном этапе обучения бадминтону правильность хвата проверяется постоянно, при выполнении любых упражнений с ракеткой, перед каждым началом выполнения упражнения.

Техника подачи.

Поддача – технический элемент, который вводит волан в игру. От правильной и эффективной поддачи во многом зависит результат розыгрыша волана, а в итоге и результат партии.

При выполнении поддачи необходимо выбрать основную стойку (левая нога впереди, опора на обе ноги одновременно). Волан нужно держать за оперение, он должен быть направлен головкой вниз, вертикально полу.

Существуют поддачи открытой и закрытой сторонами ракетки (рис. 7).

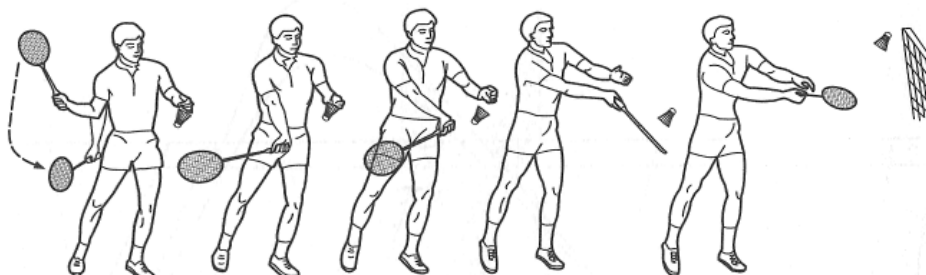


Рис. 7. Поддача открытой стороной ракетки

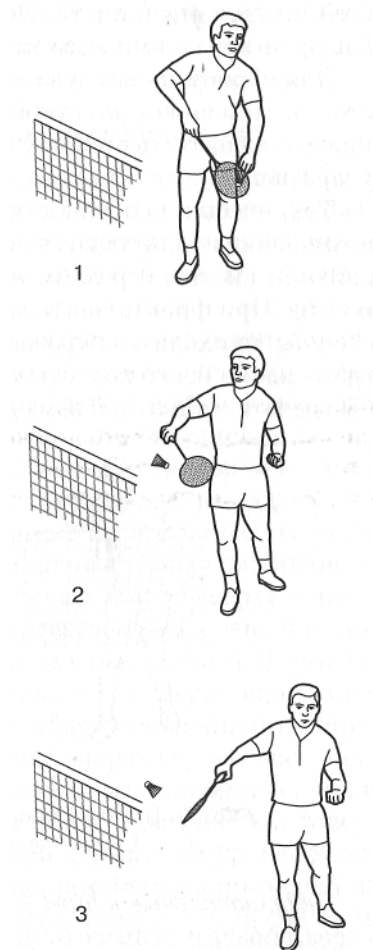


Рис. 8. Подача закрытой стороной ракетки
 1 – начало подачи, 2 – удар, 3 – проводка

Виды подачи.

Высоко-далекая подача – волан летит снизу по восходящей траектории на заднюю линию подачи (рис. 8, а).

Высокая атакующая подача – волан летит снизу по высокой атакующей траектории в заднюю зону площадки (рис. 8, б).

Плоская подача – волан летит по плоской траектории в заднюю зону площадки (рис. 8, в).

Короткая подача – волан летит по низкой траектории в район передней линии подачи (рис. 8, г).

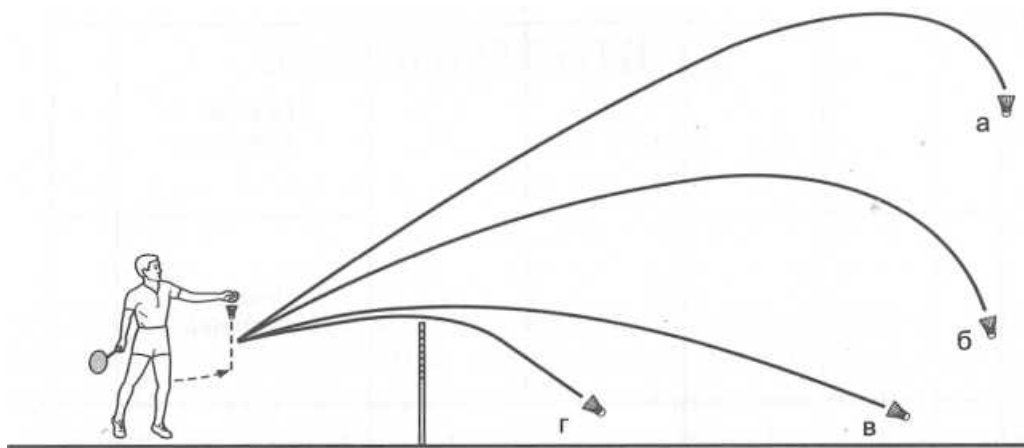


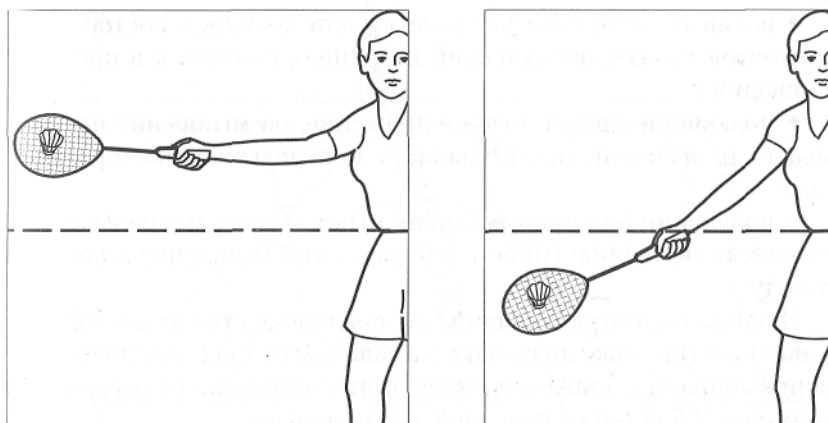
Рис. 9. Траектория полета волана при подаче:
а – высоко-далекая, б – высокая атакующая, в – плоская, г – короткая, или низкая

Короткую подачу необходимо направлять в передние углы поля соперника, высоко-далекую – в задние углы. В одиночной игре основной является высоко-далекая подача, в парной – короткая. В момент подачи игроку запрещается делать обманные движения ракеткой и отрывать ноги от пола.

Ошибки при подаче.

Считается ошибкой, если при подаче:

- в момент удара волан оказался выше пояса подающего (рис. 8);
- в момент удара по волану стержень ракетки не был наклонен вниз (рис. 11);
- волан перелетел через сетку, но не попал в пределы поля подачи;
- волан не перелетел через сетку или коснулся посторонних предметов (волан, попадающий на линию, считается в пределах площадки);



Неправильно

Правильно

Рис. 10. Положение волана при подаче

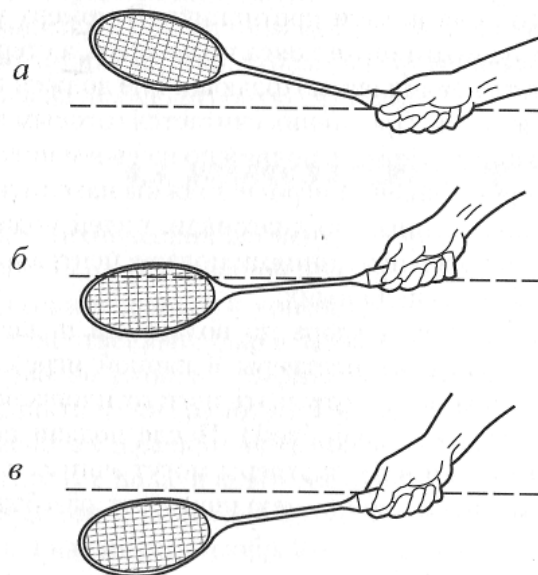


Рис. 11. Положение стержня ракетки при подаче:
а, б – неправильно, в – правильно

- подающий сделал ложное движение, на мгновение прервал подачу и, вынудив принимающего к передвижению, произвел удар;
- подающий или принимающий игрок затягивает свою подготовку к выполнению (приему) подачи, чтобы получить для себя выгоду.

Техника ударов.

В зависимости от высоты полета волана в момент контакта с ракеткой различают:

- а) удары сверху (выше уровня плеч) (рис. 12, а);
- б) удары сбоку (от уровня пояса до плеч) (рис. 12, б);
- в) удары снизу (ниже уровня пояса) (рис. 12, в).

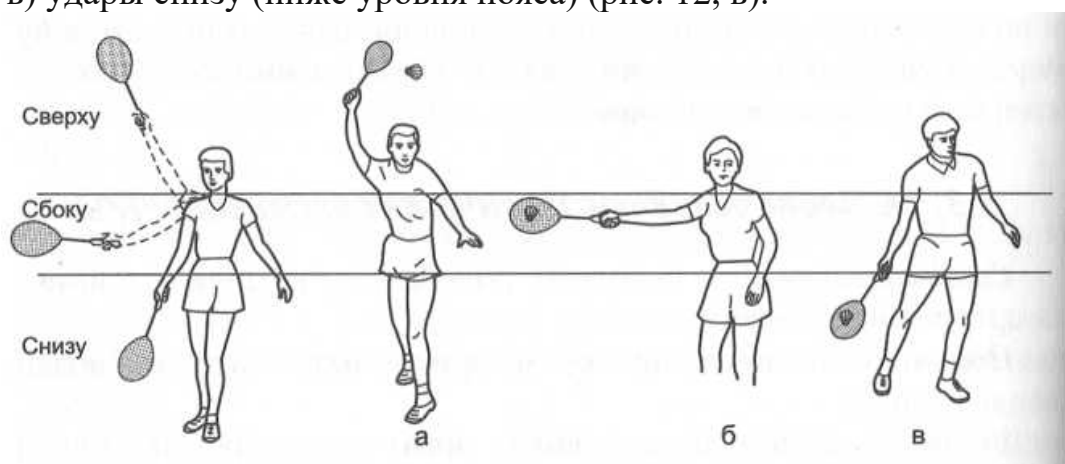


Рис. 12. Удары: *а – сверху, б – сбоку, в – снизу*

Удары с правой стороны выполняются открытой стороной ракетки, слева - закрытой стороной ракетки.

В соответствии с траекторией полета волана удары делятся на: высоко-далекие, высокие атакующие, короткие (сброс), короткие, атакующие (плоские) (рис. 13).

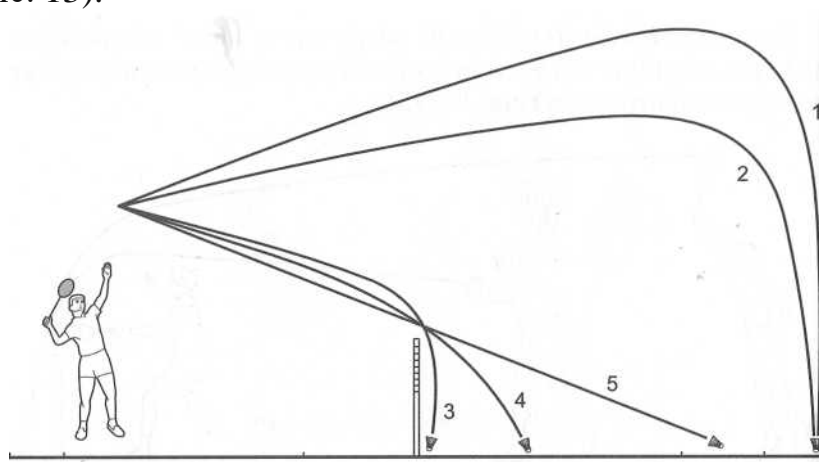


Рис. 13. Траектории полета волана при ударах:
1 – высоко-далекая, 2 – высокая атакующая, 3 – короткая (сброс),
4 – короткая, 5 – атакующая (плоская)

Удары у сетки.

Удары у сетки особенно значимы в игре. Они отличаются двумя важными особенностями: низкой стойкой и отсутствием махового движения плеча. Работают локоть, кисть и предплечье.

Удары у сетки бывают: высоко-далекие, высокие атакующие, атакующие, плоские и короткие (рис. 14).

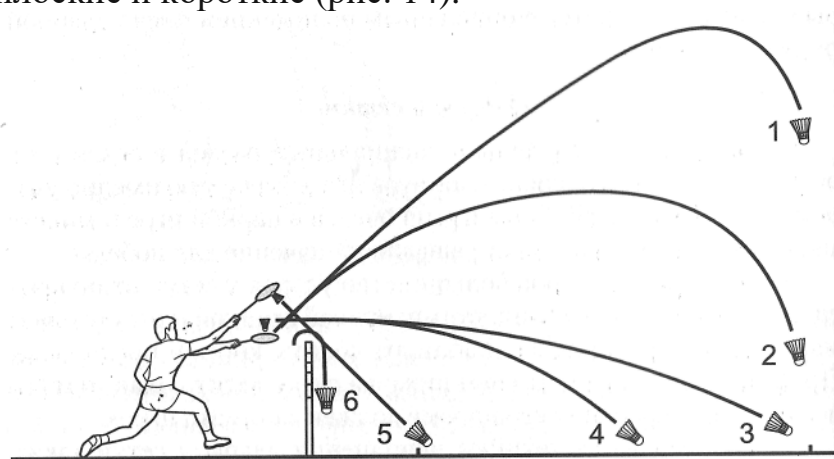


Рис. 14. Траектории полета волана при ударах у сетки:
1 – высоко-далекая, 2 – высокая атакующая, 3 – плоская,
4 – плоская в полполя, 5 – атакующая (смейш), 6 – короткая (при подставке)

При выполнении удара у сетки справа удар выполняется открытой стороной ракетки (рис. 15), а слева – закрытой (рис. 16).

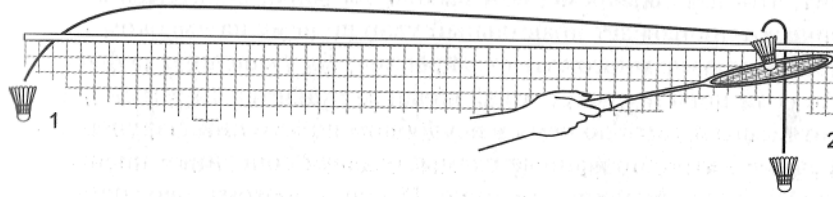


Рис. 15. Удары у сетки открытой стороной ракетки:
1 – перевод волана вдоль сетки, 2 – поставка

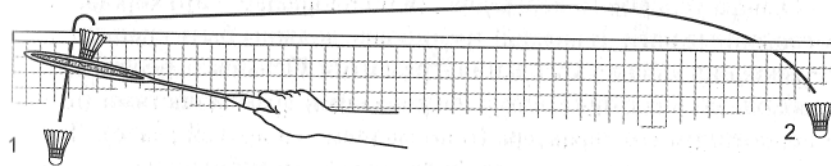


Рис. 16. Удары у сетки закрытой стороной ракетки:
1 – поставка, 2 – перевод волана вдоль сетки

Передвижение в бадминтоне.

Первый государственный тренер по бадминтону О.М. Марков часто говорил, что главное в бадминтоне – это ноги.

Умение своевременно выходить на волан позволит игроку выполнить удар технически правильно. Но если ноги подведут, то за воланом придется тянуться и бить из неудобного положения.

Основа успешного перемещения – это хорошо подготовленные ноги. Длина среднего и максимального шага (выпада), вестибулярная устойчивость, поза тела при движении – имеет очень большое значение.

При перемещении необходимо обратить внимание на следующие моменты:

- выходя на волан для выполнения удара необходимо последний шаг сделать правой ногой (для правшей);
- надо помнить, что после удара нужно быстро вернуться в основную позицию в центр (центр – это магнит), поэтому последний шаг выполняется выпадом;
- желательно, чтобы выпад был средней длины.

Основными передвижениями следует считать (рис. 17): простой шаг, приставной шаг, перекрестный шаг, переменный шаг, прыжок, выпад и бег.

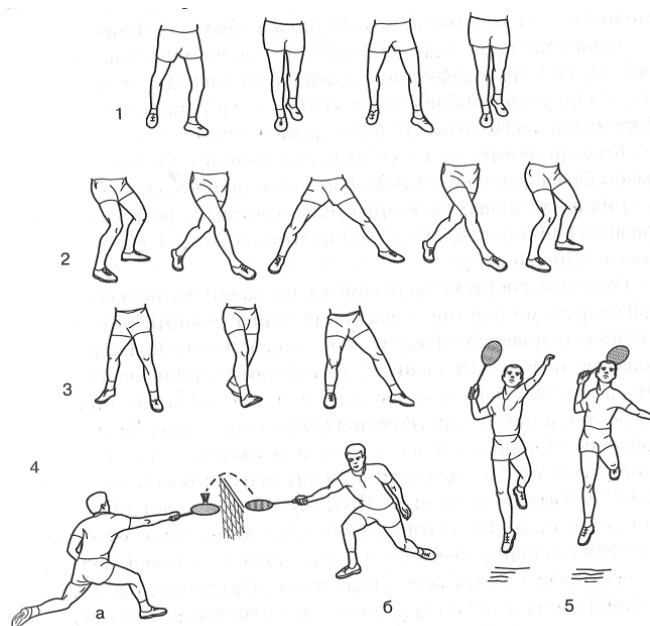


Рис. 17. Виды передвижений по площадке:

1 – движение приставным шагом; 2 – движение перекрестным шагом; 3 – движение переменным шагом; 4 – выпад: а – для удара закрытой стороной ракетки, б – для удара открытой стороной ракетки; 5 – прыжок

Тактика – это применение совокупности технических приемов игры с целью достижения преимущества в конкретных игровых ситуациях. Эффективное чередование разнообразных технических приемов (ударов и перемещений) – надежный путь к победе.

Главная тактическая задача – направлять волан в те зоны на площадке противника, которые являются самыми сложными и трудными в приеме. Для парной игры таких зон девять, для одиночной – шесть (рис. 18).

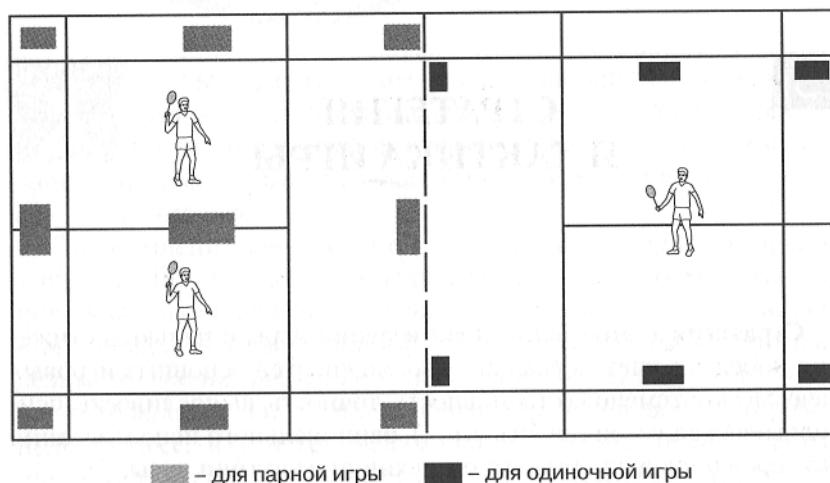


Рис. 18. Сложные в приеме зоны площадки

Золотое правило бадминтона – не играть в стоящего игрока, готового к приему волана. Надо стараться направлять волан как можно дальше от соперника, заставляя его больше двигаться и уставать.

2.2 Проект учебного занятия на тему: Обучение техническим элементам игры в бадминтон

Учебно-технологическая карта учебного занятия

Дисциплина Физическая культура

Учебное занятие № 50 Тема: «Обучение техническим элементам игры в бадминтон».

***Методическая цель открытого учебного занятия:** демонстрация методики обучения двигательным умениям и развития физических качеств посредством занятий бадминтоном.

Дата проведения: _____

Группа: _____

Вид учебного занятия: практическое занятие

Тип занятия: обучающее.

Цель учебного занятия: формировать первичные умения техники игры в бадминтон посредством освоения технических элементов (хват ракетки, стойки и перемещения, подачи и удары).

Задачи учебного занятия:

Обучающие:

- учить техническим приемам (хват ракетки, основная стойка, способы перемещений, подачи, приемы и удары);
- познакомить с правилами игры в бадминтон.

Развивающие:

- развивать физические качества: координацию и ловкость движений, быстроту реакции, выносливость, гибкость;
- развитие чувства волана.

Воспитательные:

- в рамках формирования ОК7 и ОК8 воспитывать у обучающихся устойчивую мотивацию и потребность к здоровому образу жизни, формировать умения работать в команде.

Оздоровительные:

- способствовать профилактике близорукости, нормализации веса и проявлению положительных эмоций (жизнерадостность, бодрость, желание победить).

Ожидаемые результаты:

- обучающиеся выполняют базовые технические приемы игры в бадминтон (хват ракетки, стойки и перемещения, подачи, удары);
- обучающиеся играют в бадминтон с соблюдением основных правил;
- соблюдают меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях бадминтоном.

Межпредметные связи: Безопасность жизнедеятельности, биология

Форма организации обучения: объяснение, показ, выполнение упражнений, игра

Оборудование и оснащение занятия: ПК, проектор, интерактивная доска, ракетки для бадминтона, воланы, сетка, конусы, обручи, свисток, секундомер.

Литература и иные источники:

1. Александрова Н.С. Методическая разработка по дисциплине «Физическая культура» по теме: Технология исправления ошибок техники игры в бадминтон. - Н. Новгород, 2013 г. – 37 с.
2. Бишаева А.А. Физическая культура: учеб. Для учреждений НИСПО / А.А. – 3 – изд., М.: Издательский центр «Академия», 2011г. – 304 с.
3. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А., Мишин Б.И. Бадминтон в общеобразовательной школе. 5-11 классы: методическое пособие. – М.: УЦ «Перспектива», 2013. – 80 с.
4. Смирнов Ю.Н. «Бадминтон: учебник для вузов». – 2-е изд., с изм. И дополн. – М.: Советский спорт, 2011. – с. 248: ил.
5. Чичикин В.Т. «Контроль эффективности физического воспитания учащихся в образовательных учреждениях». – Н.Новгород: Нижегородский гуманитарный центр, 2001. – 132 с.
6. Щербаков А.В., Щербакова Н.И. «Бадминтон. Спортивная игра: учебно-методическое пособие». М.: Советский спорт, 2010. – 156 с.: ил.

Ход учебного занятия

1. Подготовительная часть (25 мин.)

- целеполагание и мотивирующая беседа, презентация по теме: «Обучение техническим элементам игры в бадминтон» (каб. 206);
- переход в спортивный зал;
- построение, приветствие;
- разминка.

2. Основная часть. (60мин)

- разучивание технических приемов (хват ракетки, стойки и перемещения, подача, удары и приемы волана);
- выполнение специально-подготовительного упражнения «жонглирование воланом» открытой и закрытой сторонами ракетки;
- разучивание подачи короткой, высоко-далекой в упрощенных условиях;
- удары открытой и закрытой сторонами ракетки;
- игра по правилам

3. Заключительная часть. (5мин)

- подведение итогов занятия. Оценка деятельности обучающихся.
- рефлексия.
- домашнее задание

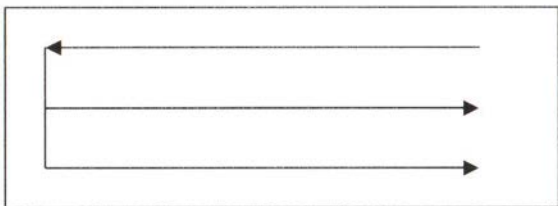
План учебного занятия

Тема: «Обучение техническим элементам игры в бадминтон».

№ п/п	Организационные моменты	Дозировка	Методические указания
I. 1.	<p>Подготовительная часть</p> <p style="text-align: center;">Мотивационно-ориентировочный этап</p> <ul style="list-style-type: none"> - целеполагание и мотивирующая беседа, презентация по теме: «Обучение техническим элементам игры в бадминтон» (кабинет 206); - роль бадминтона в формировании здорового образа жизни; - постановка цели занятия; - инструктаж по технике безопасности. 	<p>25 мин. 10 мин.</p>	<p>Бадминтон – игра идеально приспособленная для общефизической подготовки обучающихся. Занятие бадминтоном позволят увеличить двигательную активность, повысить оздоровительную направленность уроков физической культуры (способствуют профилактике близорукости), повысить мотивацию у студентов к занятиям физической культурой, отвлечь от пагубных привычек. Занятия позволяют разносторонне воздействовать на организм человека, развивают физические качества: быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость, способствуют приобретению широкого круга двигательных навыков, воспитывают волевые качества.</p> <p>Мотивы:</p> <ul style="list-style-type: none"> -физического совершенствования, связанный со стремлением ускорить темпы собственного развития, занять достойное место в своем окружении, добиться признания, уважения. -дружеской солидарности, продиктованный желанием быть вместе

			<p>с друзьями, общаться, сотрудничать с ними.</p> <p>-соперничества, характеризующий стремление выделиться, самоутвердиться в своей среде, добиться авторитета, поднять свой престиж, быть первым, достичь как можно большего.</p> <p>-подражание, связанный со стремлением быть похожим на тех, кто достиг определенных успехов в физкультурно-спортивной деятельности или обладать особыми качествами и достоинствами, приобретенными в результате занятий.</p> <p>- развлечения, нервной разрядки, отдыха.</p> <p>- комфортности, определяющий желание заниматься физическими упражнениями в благоприятных условиях, и др.</p> <p>Во время игры проявляются положительные эмоции: жизнерадостность, бодрость, желание победить, которые содействуют формированию черт характера будущего специалиста.</p>
2	<p>Переход в спортивный зал:</p> <p>2.1 Построение в шеренгу:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ приветствие; ✓ строевые упражнения (перестроение из 1-ой шеренги в две и обратно) 	15 мин.	<p>Обратить внимание на спортивную форму, обувь.</p> <p>Команда «Равняйся! Смирно! По порядку рассчитайтесь!»</p> <p>Команда «Вольно!»</p> <p>Команда «Равняйся! Смирно! Группа на</p>

	<p>2.2 Ходьба по кругу:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ на носках руки за голову; ✓ на пятках руки на пояс; ✓ перекатом с пятки на носок руки на пояс. <p>2.3 Бег:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ бег змейкой; ✓ бег с чередованием перемещений (правым боком, левым боком, спиной, вперед); ✓ бег с высоким подниманием бедра; ✓ бег с захлестыванием голени. <p>2.4 Ходьба на восстановление дыхания:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ 1-2 руки в стороны вверх; ✓ 3-4 руки вниз <p>2.5 Ходьба по кругу с заданием:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Разминать пальцы, кисти рук, вращение в лучезапястном суставе, в локтевом суставе и плечевом. <p>2.6 Перестроение из колонны по одному в колонну по два.</p>	<p>30 с. 10 с. 10 с. 10 с.</p> <p>3 мин.</p> <p>4-6 раз</p> <p>2 раза</p>	<p>1-й, 2-й рассчитайсь». Команда «В две шеренги стройся! В одну шеренгу стройся!»</p> <p>Команда «В обход по залу шагом марш». Следить за осанкой.</p> <p>Следить за правильной постановкой стоп, назад не отклоняться, следить за работой рук, соблюдать дистанцию.</p> <p>Следить за осанкой. Глубокий вдох через нос, полный выдох через рот.</p> <p>Задать темп подсчетом 1-8.</p> <p>Команда «Взять гантели»</p> <p>Команда «В колонну по два налево – МАРШ!»</p>
--	---	--	---



2.7 ОРУ (общеразвивающие упражнения) с гантелями



И.П. – стойка,
ноги на ширине плеч,
руки с гантелями
по швам



1-2-3-4
круг. вращ.
головы в левую
сторону

5-6-7-8
в правую
сторону



И.П. – стойка,
ноги на ширине плеч,
руки с гантелями
по швам



1-2-3-4
наклоны головы
вправо, влево, вперед, назад

2 раза

Следить за осанкой.
Вращение выполнять медленно.

2 раза

Следить за осанкой.
Наклоны выполнять медленно.

10 раз

Следить за осанкой.



И.П. – стойка,
Ноги на ширине плеч,
руки с гантелями
по швам



1
руки к
плечам



2
руки вверх



3
руки к
плечам



4
И.П.

3 раза

Следить за осанкой.
Вращение выполнять с большой
амплитудой.



И.П.- ноги на ширине
Плеч, руки в сторону



1-2-3-4
вращение в лучезапястном суставе
вперед



5-6-7-8
назад

8 раз

Следить за осанкой.
Локти на уровне плеч. Спина прямая.
Ноги от пола не отрывать.



И.П.- ноги на ширине
плеч, руки к плечам



1-2
влево



3-4
повороты корпуса
вправо



И.П.- ноги на ширине плеч, руки по швам



1-2
влево



3-4
вправо

наклон корпуса

8 раз

Спина прямая. Наклон четко в сторону.



И.П. – стойка, ноги на ширине плеч, руки на пояс



1-2
влево



3-4
вправо

выпады

10 раз

Глубокий выпад. Спина прямая.

8 раз

Глубокий выпад. Спина прямая.



И.П. – стойка, ноги
на ширине плеч,
руки на пояс



1
выпад левой
ногой вперед



И.П.



3
выпад правой
ногой вперед



И.П.

8 раз

Ноги в коленях не сгибать.



И.П.- ноги на ширине
плеч, руки по швам



1-2-3
наклон вперед



И.П.

30 раз

Прыжки выполнять на носках. Ноги
слегка согнуты в коленях.



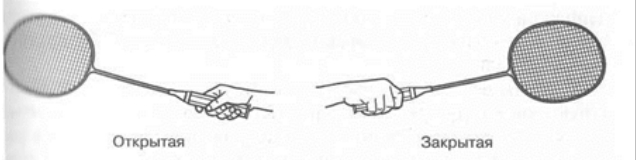
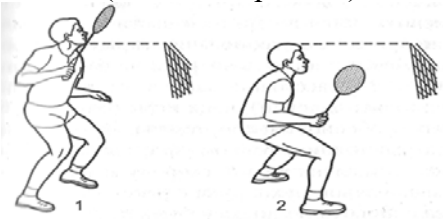
И.П.- ноги на ширине
плеч, руки по швам

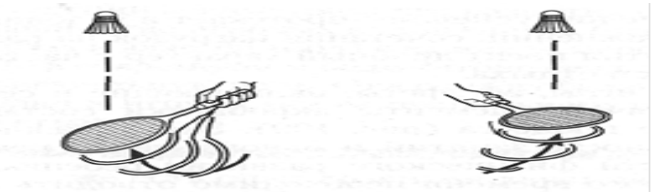


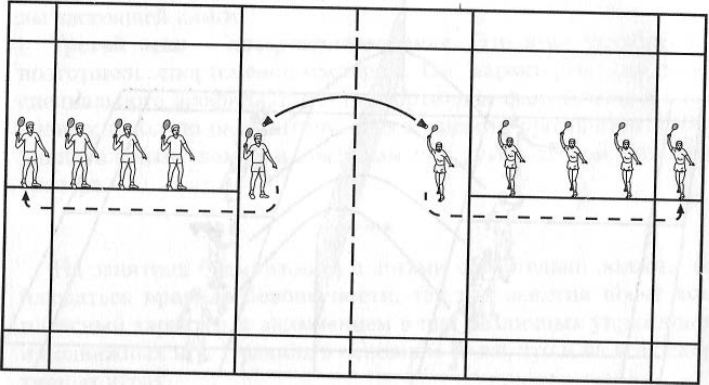
прыжки через гантели
толчком двух ног

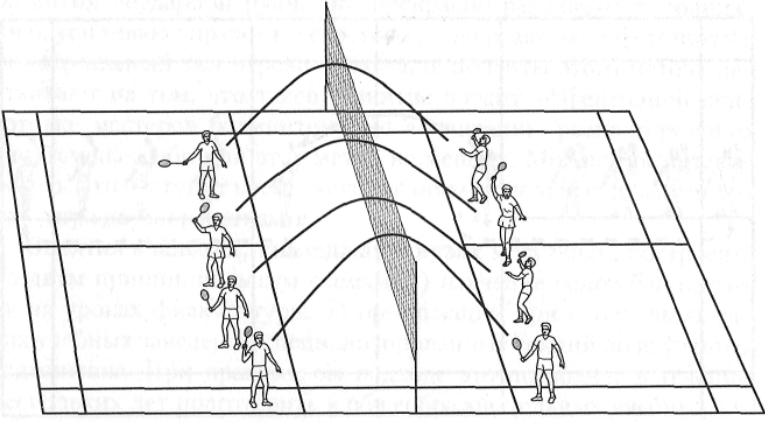


И.П.

<p>II. 1.</p>	<p>Основная часть Челночный бег с переносом воланов в парах. Цель задания: чья пара быстрее расставит и соберет воланы.</p> <p>Упражнение с воланом (подбросить волан вверх, присесть и коснуться руками пола, встать и поднять волан).</p> <p>Разучивание технических приемов 2.1 Хват ракетки</p>  <p>Упражнение с воланом и ракеткой (положить волан на ракетку подбросить вверх, а поймать рукой).</p> <p>2.2 Стойки и перемещения. Стойки (высокая, средняя)</p> 	<p>60 мин 2 раза</p> <p>5 раз</p> <p>5 раз</p>	<p>По сигналу один участник берет один волан и бежит к средней линии и ставит волан на линию. Затем возвращается за вторым воланом, берет волан и ставит на боковую линию спортивной площадки. Второй участник сначала бежит за первым воланом, затем за вторым.</p> <p>Смотреть на волан.</p> <p>Если ракетку держать перед собой ободом перпендикулярно полу, то слева будет – открытая сторона ракетки, а справа - закрытая.</p> <p>Следить за воланом.</p> <p>При выполнении игровой стойки вес тела перенести на передние части стоп, ноги слегка согнуты в коленях. Туловище немного наклонено вперед. Руки согнуты в локтевых суставах. Кисть правой руки слегка сжимает ручку ракетки. Взгляд игрока направлен вперед.</p>
--------------------------	---	--	--

<p>Перемещения: приставной шаг, скрестный шаг, короткие пробежки, выпады (вправо, влево, вперед, назад), прыжки.</p> <p>2.3 Жонглирование воланом</p>  <ul style="list-style-type: none"> ✓ жонглирование открытой стороной ракетки с разной высотой полета волана; ✓ жонглирование закрытой стороной ракетки с разной высотой полета волана; ✓ жонглирование поочередно открытой и закрытой стороной ракетки с разной высотой полета волана. <p>2.4 Поддача:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Техника короткой поддачи: при подаче встать рядом с центральной линией в основной стойке бадминтониста левым боком к сетке и выставить левую ногу вперед. Правая рука, согнутая в локтевом суставе, отводится вверх-назад. Волан удерживается пальцами левой руки за оперение. Одновременно с отпусканьем волана начинается движение ракеткой и выполняется удар по волану, когда он опустится ниже линии талии. ✓ Техника высоко-далекой поддачи: при подаче встать рядом с центральной линией, левым боком к сетке и выставить левую ногу вперед. Ноги слегка согнуты в одеялах. Правая рука, согнутая в локтевом суставе, отводится вверх-назад. Волан удерживается пальцами левой руки. 	<p>5 мин.</p> <p>10 раз</p> <p>10 раз</p>	<p>При выполнении различных перемещений добиться полного исключения подпрыгивания и резких движений. Все виды перемещений выполнять мелким шагом, сохраняя при этом игровую стойку.</p> <p>При жонглировании движение выполняется кистью. Обучающиеся должны все время смотреть на волан, перемещая руку с ракеткой так, чтобы волан падал на середину ракетки. Следить за правильным хватом ракетки.</p> <p>В процессе удара звенья руки с ракеткой движутся последовательно – плечо, предплечье, кисть. При короткой подаче волан нужно послать на расстояние не более 4 метров (2 метра до сетки и 2 метра на стороне соперника).</p> <p>При высоко-далекой подаче игрок делает замах с большой широкой петлей и по высокой траектории посылает</p>
---	---	--

<p>Одновременно с отпусканьем волана начинается движение ракеткой и выполняется удар по волану, когда он опустится ниже линии талии.</p> <p>Упражнение: Подача волана в обруч</p> <p>2.5 Удары</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Удары (сверху, снизу, сбоку) открытой стороной ракетки; ✓ Удары (сверху, снизу, сбоку) закрытой стороной ракетки. <p>Удары по волану в стену. Стоя на расстоянии 1-1,5 м от стены, держа волан левой руке указательным и большим пальцами за оперение. Отвести правую руку с ракеткой назад вниз (на 30-40 см от волана), выпустив волан из пальцев левой руки, нанести удар (средней силы) по волану движением кисти правой руки вперед-вверх.</p> <p>2.6 Подвижные игры с ракеткой и воланом на площадке в колоннах с уходом в конец своей колонны.</p>  <p>2.7 Перебрасывание волана через сетку друг другу из передней зоны, средней зоны, из задней зоны.</p>	<p>2 мин</p> <p>5 мин</p> <p>2 мин</p> <p>2 мин</p>	<p>волан к задней линии. Движение кисти при ударе резкое.</p> <p>Следить за техникой подачи.</p> <p>Упражнение выполнять до тех пор, пока обучающиеся не научатся правильно наносить удары по волану серединой струнной поверхности ракетки.</p> <p>Следить за воланом. Переход из одной колонны в другую осуществлять по часовой стрелке.</p> <p>Следить за воланом, за правильным хватом ракетки</p> <p>Обучающиеся играют до 11 очков из 3-х</p>
---	---	---

	 <p>2.8 Игра по правилам</p>		геймов.
<p>III.</p>	<p>Заключительная часть</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Подведение итогов урока Выставление оценок 2. Рефлексия 3. Задание на дом. 	<p>5 мин.</p> <p>3 мин.</p> <p>1 мин.</p> <p>1 мин.</p>	<p>Отметить, словесно и оценочно поощрить перед строем лучших обучающихся.</p> <p>Самооценка (обучающиеся самостоятельно оценивают свое состояние, свои эмоции, результаты своей деятельности).</p> <p>История возникновения и развития бадминтона.</p>

2.3. Правила по технике безопасности на занятиях бадминтоном

Для предотвращения травматизма на занятиях по бадминтону необходимо знать причины их возникновения, соблюдать правила организации занятий, а также использовать соответствующие средства и методы обучения.

Причины травматизма:

1. Нарушение правил организации занятий (например, неправильное размещение или слишком большое количество занимающихся в зале, на спортивной площадке, встречное движение).
2. Невнимание занимающихся, нарушение дисциплины и установленных правил во время занятий.
3. Плохая подготовка организма занимающихся к предстоящей деятельности (недостаточная разминка перед занятием, игрой).
4. Неправильная методика проведения занятий, несоблюдение принципов последовательности и постепенности в увеличении нагрузок и сложности упражнений, недостаточный учет возрастных и половых особенностей занимающихся, несоблюдение принципа индивидуализации.

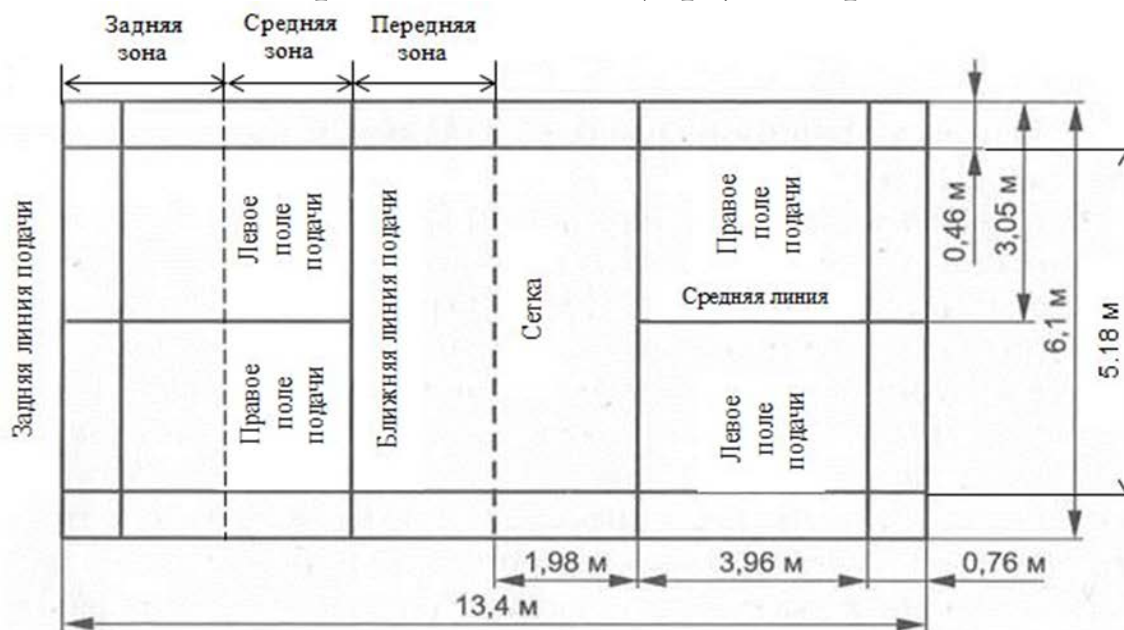
При проведении занятий по бадминтону, чтобы избежать травматизма, необходимо строго соблюдать следующие **меры безопасности**:

- ✓ провести инструктаж учащихся по технике безопасности и правилам игры;
- ✓ занятия проводить на сухой площадке с ровным покрытием (в зале — на сухом полу) стандартных размеров под руководством учителя физической культуры или тренера;
- ✓ занимающиеся должны быть в спортивной форме, предусмотренной правилами игры. При температуре ниже + 10° С занятия проводятся в спортивных костюмах. Обувь должна быть легкой и гибкой, без каблуков; шнурки должны быть крепко завязаны;
- ✓ перед занятием необходимо снять кольца, часы, сережки и цепочки;
- ✓ обязательно выполнить разминку и специальные упражнения для мышц и связок рук, пальцев, коленного и голеностопного сустава;
- ✓ во время игры всегда смотреть на подлетающий волан, чтобы избежать его попадания в глаз;
- ✓ закрывать лицо ободом ракетки, когда волан летит в направлении лица.
- ✓ Запрещается:
 - ✓ играть на неровных и скользких поверхностях;
 - ✓ жевать жевательную резинку на занятиях (при выполнении упражнений она может попасть в верхние дыхательные пути).



2.4. Правила игры в бадминтон

Комбинированная площадка (корт) для игры в бадминтон



Правила игры в бадминтон

Бадминтон – вид спорта, заключающийся в поочередных ударах по легкому мячу с перьями (волану) с помощью ракетки, стремясь послать его через сетку на сторону противника.

Цель игры – ракеткой направить волан через сетку, чтобы он коснулся площадки на стороне соперника.

Жеребьевка.

Перед началом матча проводится жеребьевка; сторона, выигравшая жребий, может выбрать между:

- ✓ подавать или принимать подачу;
- ✓ начинать игру на одной или другой стороне корта.

Участникам, перед началом матча, предоставляется время для разминки – 2 мин.

Счет.

Матч проводится до выигрыша двух геймов из трех. Гейм выигрывает сторона, первой набравшая 21 очко.

Стороне, выигравшей розыгрыш, засчитывается очко. Сторона выигрывает розыгрыш, если соперник(и) допускает ошибку или если волан вышел из игры, коснувшись поверхности корта на стороне соперника(ов).

При счете «20-20» сторона, первой набравшая разницу в 2 очка, выигрывает гейм.

При счете «29-29» сторона, выигравшая 30-е очко, выигрывает гейм. Сторона, выигравшая гейм, первой подает в следующем гейме.

Смена сторон.

Игроки должны поменяться сторонами:

- ✓ по окончании первого гейма;
- ✓ перед началом третьего гейма (если он нужен);
- ✓ в третьем гейме, когда одна из сторон наберет 11 очков.

Заключение

Данная методическая разработка дает представление о последовательности изучения материала, что вполне обеспечивает рациональное и прочное овладение техникой игры в бадминтон. Следует заметить, что не рекомендуется переходить к обучению следующего технического элемента, не освоив предыдущий. Данная методическая разработка поможет преподавателю, а также студентам при самостоятельной тренировке успешно решить задачу начального обучения основам бадминтона.

Популярности бадминтона способствуют три его главных достоинства: увлекательность, доступность, сравнительно дешёвый инвентарь и оборудование.

В настоящее время студенты много времени проводят за компьютером, поэтому тигра в бадминтон – эффективная гимнастика для глаз (профилактика близорукости).

На начальном этапе обучения технически элементам игры в бадминтон обратить внимание на следующие моменты:

1. правильность хвата ракетки (проверять постоянно при выполнении любых упражнений);
2. выполнять игровую стойку, вес тела перенести на передние части стоп, ноги слегка согнуты в коленях, взгляд направлен вперед, кисть правой руки расслаблена и лишь слегка сжимает ручку ракетки;
3. при выполнении различных передвижений добиться полного исключения подпрыгивания и резких движений;
4. при жонглировании волан принимать на уровне плечевого пояса;
5. при выполнении подачи в момент удара звенья руки с ракеткой движутся последовательно: плечо, предплечье, кисть;
6. все удары в бадминтоне кистевые, за точность удара и траекторию полета волана отвечает кисть.

Контроль достижения студентов осуществляется с помощью двигательных тестов (в начале обучения и в конце обучения после применения упражнений), на основании которых можно судить об уровне ОФП (см. таблицу 1), СФП (см. таблицу 2) и технической подготовке студентов (см. таблицу 3).

Список литературы

1. Александрова Н.С. Методическая разработка по дисциплине «Физическая культура» по теме: Технология исправления ошибок техники игры в бадминтон. - Н. Новгород, 2013 г. – 37 с.
2. Бишаева А.А. Физическая культура: учеб. Для учреждений НиСПО / А.А. – 3 – изд., М.: Издательский центр «Академия», 2011г. – 304 с.
3. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А., Мишин Б.И. Бадминтон в общеобразовательной школе. 5-11 классы: методическое пособие. – М.: УЦ «Перспектива», 2013. – 80 с.
4. Смирнов Ю.Н. «Бадминтон: учебник для вузов». – 2-е изд., с изм. И дополн. – М.: Советский спорт, 2011. – с. 248: ил.
5. Чичикин В.Т. «Контроль эффективности физического воспитания учащихся в образовательных учреждениях». – Н.Новгород: Нижегородский гуманитарный центр, 2001. – 132 с.
6. Щербаков А.В., Щербакова Н.И. «Бадминтон. Спортивная игра: учебно-методическое пособие». М.: Советский спорт, 2010. – 156 с.: ил.
7. Чемпионат.com. <http://www.championat.com>

