

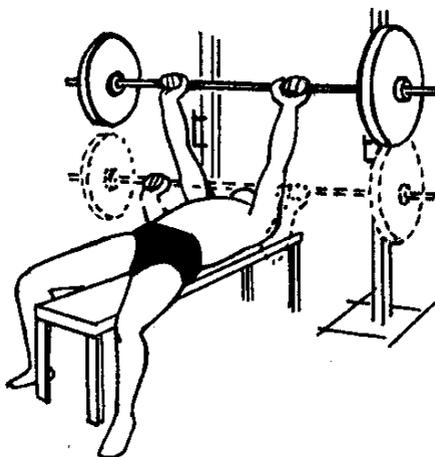
ФГБОУ ВПО «Воронежский государственный технический университет»

Кафедра физического воспитания и спорта

312-2014

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ В БАДМИНТОНЕ

для студентов очной формы обучения и преподавателей
кафедры физического воспитания и спорта



Воронеж 2014

Составители: ст. преп. Л.А. Никифорова, ст. преп. С.А. Козырева

УДК 615.225

Тематическое планирование и методические рекомендации в бадминтоне: методические рекомендации для студентов очной формы обучения и преподавателей кафедры физического воспитания и спорта / ФГБОУ ВПО «Воронежский государственный технический университет»; сост. Л.А. Никифорова. Воронеж, 2014. 20 с.

В методических рекомендациях описывается методика построения и проведения соревнований по бадминтону, система тренировок, а также приводится подробный учебный план занятий.

Методические указания подготовлены в электронном виде в текстовом редакторе MS Word 2003 и содержатся в файле Планирование в бадминтоне. doc.

Библиогр.: 4 назв.

Рецензент д-р мед. наук, проф. Е.В. Литвинов

Ответственный за выпуск зав. кафедрой
д-р мед. наук, проф. Е.В. Литвинов

Издается по решению редакционно-издательского совета Воронежского государственного технического университета

© ФГБОУ ВПО "Воронежский государственный
технический университет", 2014

ВВЕДЕНИЕ

Прежде чем выйти на первую официальную игру, необходимо пройти начальную подготовку, которая длится 3,5 месяца. Начальная подготовка подразделялась на три этапа: первый — шесть недель, второй — две недели, третий — шесть недель.

Первый этап посвящается освоению ударов открытой стороной ракетки (форхенд). Первые две недели — произвольные удары открытой стороной ракетки, в основном из статических положений. Все внимание на технику. Прежде всего, освоить правильную хватку ракетки, следить за тем, чтобы движения были мягкими и пластичными. Максимум внимания работе кисти и освоению правильной стойки при выполнении ударов. В следующие две недели игрок, двигаясь, отбивает воланы открытой стороной ракетки. Наконец, заключительные две недели посвящаются освоению игры на счет. Старайтесь пока принимать волан справа из-за головы или форхендом впереди себя. Если на первом этапе подаче не уделялось специального внимания, то *на втором этапе* — все внимание этому важному элементу техники. Изучение подачи заканчивается специальной тренировкой на точность. Задание: 50 раз направить волан сначала короткой подачей, а затем высокой в мишень.

Третий этап — изучение ударов закрытой стороной ракетки. В той же последовательности, в какой изучались удары открытой стороной. Около двух недель — освоение хватки ракетки, правильного положения ног при ударе, работа кисти. Затем удары в движении: у сетки, в защите, с задней линии. И после этого — игра на счет.

1. МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ТРЕНИРОВОК

Тренировка — это не только игра с воланом. Не менее получаса надо посвящать специальной физической подготовке и различным упражнениям, имитирующим ударам. Чем лучше гибкость, исправнее координация движений, тем успешнее пойдет и техника ударов. Если вы правильно составите распорядок дня, то выкроите время для тренировки кисти, укрепления пальцев. Скажем, по дороге в ВУЗ потихоньку сжимайте в ладони теннисный мяч. Во время утренней зарядки делайте широкие, мягкие выпады и плавные перебежки. Дома перед зеркалом шлифуйте технические приемы. Это займет не так уж много времени, но, главное, вы станете целеустремленнее, настойчивее и почувствуете, что дело подвигается. Итак, ни дня без тренировок. Полезно поиграть и у стенки. Здесь лучше можно проконтролировать свои движения, убедиться, правильны ли они. Чем большее количество раз вы ударите по волану, тем скорее будете с ним на «ты». Чаще жонглируйте воланом. Старайтесь не просто подбивать его вверх ракеткой, а, скажем, сделав выпад, подбросить волан повыше. И в положении выпада выпрямленной рукой подбивайте волан. Всегда помните, что волан взмывает вверх за счет энергичных движений кисти. Затем несколько усложните упражнение. Вместе с двумя товарищами станьте в круг. Подбросьте волан вверх и, двигаясь по кругу, по очереди ударяйте по волану, с таким расчетом, чтобы он как бы висел в воздухе на одном месте. Полезнейшее упражнение.

Научитесь, подбрасывая волан, ловить его на ракетку таким образом, чтобы он как бы прилипал к ней, не отскакивал. Формируйте в себе чувство волана.

Выносливость — одно из важнейших качеств, необходимых бадминтону. Ее надо развивать с первых дней занятий. Для

этого в своей тренировочной сумке всегда надо держать обыкновенную скакалку. Прыжки со скакалкой отлично развивают выносливость. Чем выше темп прыжков, тем полезнее для развития скоростной выносливости. Скакалка — спутник многих выдающихся игроков. Многократный чемпион мира Руди Хартоно во время выступлений на Уимблдонском турнире, готовясь к играм, до 30 мин прыгал через скакалку.

Теперь о том, как лучше провести тренировку, если имеется всего одна площадка, а занимающихся более 20 человек. Делим их на 2 подгруппы. На одну тренировку приглашать не более 10 – 12 студентов. После общей разминки разделитесь на две-три группы. Первая группа займет площадку, вторая — занимается у стенки, третья — на оставшемся свободном месте вокруг площадки. Первая группа занимается изучением техники (скажем, ударов открытой стороной ракетки), вторая — делает то же самое у стенки или упражняется с воланом — жонглирование, перекидка и т. д. Третья группа посвящает это время специальной физической подготовке. Через 15—20 мин. можно поменяться местами. Следует пожелать, чтобы в каждую группу входили приблизительно одинаковые по уровню подготовки игроки. Если бадминтонисты овладели начальными навыками, то организовать занятия на одной площадке можно следующим образом. Предположим, занимаются 16 человек. Они распределяются на четыре команды. Каждая из них занимает половину площадки, включая парный коридор, по обе стороны сетки. Команды играют друг с другом так: первая со второй, третья с четвертой. Сначала четыре одиночных встречи из одной партии, а затем так же из одной партии две парные. Конечно, все это на половине площадки. Получится, что каждый бадминтонист выступит в одиночной и парной встречах и проведет в среднем на площадке 30 мин. Есть в нашем арсенале одно весьма полезное групповое упражнение. Каждая из команд занимает, как и в предыдущем упражнении, половину площадки. Первый

игрок из команды 1 выполняет высокую подачу. Первый игрок из команды 2 отвечает высоко-далеким ударом. Потом включаются в игру вторые номера команд, выполняя также высоко-далекие удары. Затем третьи, четвертые и снова первые. Команда, игрок которой ошибается первым (скажем, ударил в аут), получает штрафное очко. При пяти штрафных очках упражнение заканчивается. Таким же образом можно всем вместе выполнять укороченные удары с задней линии в сочетании со «свечой». По сумме штрафных очков определяется команда-победительница.

2. ПРИНЦИПЫ И МЕТОДЫ ПРОВЕДЕНИЯ СОРЕВНОВАНИЙ

Подобно экзаменам, проверкой знаний по бадминтону и накопленного мастерства будут соревнования Кто сильнее? Кто лучше овладел техникой и тактикой игры? Соревнования внутри самой группы спортсовершенствования помогут и при отборе в основной состав для участия в студенческой Универсиаде, а также для расстановки кто какой будет ракеткой в команде.

В бадминтоне есть такая закономерность. С ростом мастерства появляется необходимость чаще участвовать в соревнованиях. А как часто состязаться в турнирах? В течение первого года обучения бадминтону большое количество соревнований ни к чему. Мастерство еще не окрепло, и чрезмерно частые турниры могут только повредить. В пылу игры не очень-то думаешь о том, правильно ли выполнен тот или иной прием. Поэтому технические ошибки, порой грубые, укореняются, а устранить их впоследствии не так просто. Переучиваться труднее, чем учиться. Когда же уже овладеете основными ударами, советую перед турниром провести своеобразный зачет. Известно, что два наиболее важных технических элемента в бадминтоне — это смеш и его прием.

Поэтому следует, прежде всего, устроить экзамен по этим двум «предметам». Как это сделать? Скажем, команда состоит из шести человек. Проводите соревнования между ними на умение нападать и защищаться. По системе каждый с каждым. Два игрока соревнуются между собой следующим образом. Первый подает высокую подачу, а затем отражает смеш своего соперника. Если отразил удар успешно — очко, не сумел принять смеш или ошибся при его отражении — ноль. Так 10 раз. Десять подач — десять отражений смеша. Затем обороняется второй игрок. Он подает волан и старается защититься от смеша. Проведя турнир между всеми шестью игроками, можно получить достаточно объективную картину кто лучший в нападении и защите.

Для более опытных спортсменов такой турнир следует усложнить, приблизив его к реальной игровой ситуации. Очко в нападении можно получить не только за удачный прием смеша, но если сумел быстро перейти от обороны в атаку. Или же для того, кто бьет смеш, очко начисляется не только за удачный нападающий первый удар, но, и если этот удар отражен, за удачный второй или даже третий. Подобные состязания на умение выполнять удары полезны и для определения, кто лучше и точнее владеет подставкой на сетке, подает, применяет удары слева, отбивает укороченные удары и так далее. Результаты таких испытаний, особенно перед ответственными соревнованиями, помогут спортсменам избрать наилучшую тактику, применять наиболее выигрышные удары. В первый год обучения достаточно посостязаться в 6—7 турнирах, включая, внутри ВУЗовские соревнования. Не следует растягивать их на много дней, иначе это будет не радостный спортивный праздник, а скучное, тягучее мероприятие. Лучше всего отвести на турнир всего 2—3 дня. Составляется четкое расписание, красочно оформляются турнирные таблицы, празднично украшается спортивный зал. Кульминация состязания — финальные, решающие встречи, в

которых определяются сильнейшие. Проводятся финальные игры отдельно, в присутствии всех участников состязаний, преподавателей, родителей, наконец. Приготовить дипломы победителям, медали.

Первые соревнования лучше провести по круговой системе. Это наиболее просто и, что очень важно, сразу же обогатит ваш турнирный опыт — ведь соревнования пройдут по формуле «каждый с каждым». Предположим, у вас 8 человек, новичков. Кому с кем играть? Так как этот турнир первый, и вы не имеете еще точного представления о силах участников, следует их расставить в таблице прямой жеребьевкой с 1-го по 8-й номер. В первом туре 1-й играет с 8-м, 2-й с 7-м, 3-й с 6-м, 4-й с 5-м. В следующих турах игроки встречаются между собой в такой последовательности: 2-й тур: 1—7, 8—6, 2—5, 3—4; 3-й тур: 1—6, 7—5, 2—3, 4—8; 4-й тур: 1—5, 6—4, 7—3, 8—2; 5-й тур: 1—4, 5—3,

6 — 2, 7 —
8; 6-й тур:
1—3, 4—
2, 5—8, 6—
7; 7-й тур:
1—2, 3—8,
4—7, 5—6.

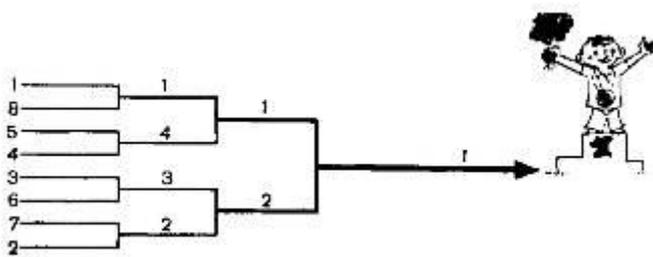


Рис. 57

Теперь о так называемой системе с выбыванием, ее зачастую называют олимпийской. Основной принцип «олимпийки»: проиграл — выбыл. Эта система заставляет спортсменов мобилизоваться в самом начале состязаний. Здесь нельзя рассчитывать на то, что сможешь поправить свои дела в последующих играх, как это бывает, когда состязания проходят по круговой системе. Если, скажем, в соревнованиях участвуют 8 человек, то игры по олимпийской системе можно провести так, как показано на рис. 1. Все участники расставлены в

соответствии с их силой. Сильнейший номер — первый — вверху. Второй номер, следующий по силам, — внизу. Это сделано для того, чтобы в полной мере соблюдать спортивный принцип. Чтобы все было по справедливости. Ведь раньше финала двум сильнейшим игрокам встречаться было бы нелогичным. Остальные игроки распределяются в таблице, как говорят, «змейкой». Третий номер в полуфинале «выходит» на второго, четвертый — на первого и т. д. Если силы участников состязаний неравны, полезно использовать так называемый гандикап. Соревнование с гандикапом предусмотрено официальными правилами игры в бадминтон. Различные по силе игроки начинают играть с разного счета. Каждый из них получает или дает фору сообразно своим возможностям. Таким образом силы игроков примерно уравниваются. Скажем, один игрок сильнее другого. Более слабый может получить гандикап плюс 10 очков. В этом случае, если игра в партии ведется до 16 очков, ему для победы необходимо набрать всего 5 очков, а его более сильному сопернику — 25 очков. Турниры с гандикапом весьма полезны. Оба игрока — и более сильный, и более слабый, чтобы победить, должны действовать в полную силу.

Ни одно спортивное состязание, разумеется, не обходится без судей. Возглавляет судейскую коллегию главный судья, а первый его помощник — главный секретарь. Непосредственно встречу на площадке проводит судья на вышке со своими помощниками — судьями на линиях, на подаче. Судья на вышке — весьма важное лицо в матче по бадминтону. От него зависит порядок на площадке, настроение участников, темп встречи. Судейство — почетное и нужное дело. Поэтому, набираясь спортивного мастерства, непременно учитесь и грамотному, пророзливому судейству соревнований.

3. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

№	Параметры программы	Методический паспорт программы
1.	Название программы	<i>БАДМИНТОН</i>
2.	Данные о педагоге	<i>Никифорова Любовь Александровна</i>
3.	Название образовательного учреждения	<i>Воронежский Государственный Технический Университет</i>
4.	Год внедрения программы	<i>2014</i>
5.	Опыт использования и степень распространения	<i>Опыт использования программы БАДМИНТОН 1 год обучения. Программа используется среди студентов</i>
6.	Актуальность внедрения для обучающихся	<i>Программа позволяет увеличить двигательную активность занимающегося и почувствовать себя личностью в коллективе.</i>
7.	Практическая значимость для обучающихся	<i>Увеличить режим двигательной активности студентов, содействовать развитию физических качеств: быстроты, силы, ловкости, выносливости.</i>
8.	Вид программы	<i>Авторско-методическая</i>
9.	Источник программы	<i>Указать кем утверждена (рекомендована, допущена), год издания, издательство, автора</i>
10.	Цель	<i>Повышение физического уровня и физической готовности обучающихся, повышение успеваемости на уроках физкультуры. Научиться играть в БАДМИНТОН.</i>
11.	Задачи	<i>ОБУЧАЮЩАЯ: укрепить волевые качества и настойчивость в достижении цели ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ: отучить студентов</i>

		<i>от улицы, почувствовать себя личностью в коллективе. Работа со студентами с дивергентным поведением. РАЗВИВАЮЩАЯ: научить их правильно и без травм выполнять общефизические упражнения, упражнения из гимнастики и легкой атлетики и игровых видов спорта.</i>
12.	Форма организации студентов	<i>Групповая работа в группе спортивного совершенствования</i>
13.	Ведущая деятельность	<i>Творческая</i>
14.	Сфера применения результатов	<i>физкультурно – спортивное направление</i>
13.	Используемые технологии	<i>Урок, тренировка, соревнования.</i>
15.	Форма продуктов итоговой деятельности	<i>Кубки, награды, медали, грамоты</i>
16.	Способ объединения результатов	<i>Отчет</i>
17.	Возраст студентов	<i>Возраст участников: от 18 – аспиранты</i>
18.	Количество участников	<i>Указать количество участников : основной состав -8 чел.; второй состав – 8 чел.</i>
19.	Предметная область	<i>Спортивно - физкультурная</i>
20.	Состав участников	<i>разновозрастной;</i>
21.	Время работы	<i>долгосрочный</i>
22.	Приращения в ЗУН и специфических умениях	<i>Координация выносливость, сила, скорость.</i>
23.	Качества личности, которые разовьются у студента по итогам	<i>Настойчивость, выдержка, чувство коллективизма.</i>

	обучения	
24.	Режим работы (организационная форма)	* <i>внеурочный</i>
25.	Техническое оснащение	<i>Тренажеры, мячи, скакалки, гантели.</i>
26.	Система отслеживания и оценивания результатов обучения	<i>Тестирование, зачеты, соревнования.</i>

4. УЧЕБНЫЙ ПЛАН И ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ЗАНЯТИЙ

Продолжительность занятия	Периодичность в неделю	Количество часов в неделю	Количество часов в год
3ч 3ч 2ч	3 раза	8 часов	320 часов

Тематическое планирование занятий

Наименование раздела и тем	Количество часов	Теоретические занятия (количество часов)	Практические занятия (количество часов)	Товарищеские встречи (количество часов)
1. Вводное занятие. Организация группы. Объяснение целей задач. Техника безопасности.	3.			

1.1. Гигиена, врачебный контроль и предупреждение травм. История развития бадминтона.	3.	4.		
1.2. Развитие силы.			27.	
1.2.1. Приседания ноги вместе на полной ступне.	5.			
1.2.2. Лежа на спине руки в стороны, ноги вместе— поднять ноги вверх и опустить их вправо-влево.	5.			
1.2.3. Сидя на полу руки в стороны (или упор сзади)— упражнение «ножницы».	5.			
1.2.4. Сидя на полу руки за головой, ноги держит партнер — наклоны в стороны, касаясь локтями пола.	5.			
1.2.5. Бег по лестнице вверх— вниз.	5.			
1.2.6. Передвижение в положении приседа.	5.			
1.2.7. Передвижение прыжками в стороны с ноги на ногу (коньковый шаг).	5.			
1.2.8. Бег на месте, преодолевая сопротивление резиновой тяги.	5.			
1.2.9. В положении сидя, набивной мяч держать коленями, поднимая ноги вверх.	5.			
1.3. Развитие быстроты, реакции и ловкости.			24.	
1.3.1. Зеркальное выполнение упражнений в парах, стоя лицом друг к другу.	5.			

1.3.2. По сигналу рывки и ускорения, из положений сидя, лежа, стоя на коленях.	5.			
1.3.3. Челночный бег с многократными ускорениями.	5.			
1.3.4. Принять и отдать пас, поворачиваясь от одного партнера к другому.	5.			
1.4. Развитие быстроты передвижения.			31.	
1.4.1. Подвижные игры. «Кто первый», «Воробей и вороны», «Ловим рыбу».	5.			
1.4.2. «Комбинированная эстафета», «Эстафета по кругу».	5.			
1.4.3. Специальные упражнения. Бег, высоко поднимая бедро, бег с отбрасыванием голени назад.	5.			
1.4.4. То же с забрасыванием голени назад с касанием пяток одноименной рукой.	5.			
1.4.5. Бег трусцой — рывок на 10 метров — бег трусцой (повторение 5-10 раз).	5.			
1.4.6. Бег спиной вперед.	5.			
1.4.7. Перемещение приставными и крестными шагами.	5.			
1.5. Упражнения для разминки.			28.	
1.5.1. Бег трусцой - темп от медленного к быстрому.	5.			
1.5.2. Бег трусцой с ускорениями.	5.			

1.5.3. Бег с высоким подниманием голени, с одновременным касанием пяток одноименной кисти руки.	5.			
1.5.4. Бег с высоким подниманием бедер.	5.			
1.5.5. Бег с высоким подниманием голени с приземлением на ногу согнутую в колене на 90 градусов.	5.			
1.5.6. Стоя прогнуться назад и коснуться руками обеих ступней.	5.			
1.6. Упражнения с воланом.			42.	
1.6.1. Подбрасывать волан вверх (поочередно правой и левой рукой) и ловить его двумя руками.	5.			
1.6.2. Перебрасывать волан над головой из исходного положения руки в стороны.	5.			
1.6.3. Подбрасывать волан вверх-вперед из-за спины, правой рукой над левым плечом, а левой рукой над правым плечом, и ловить его двумя руками спереди.	5.			
1.6.4. То же, но правой рукой над правым плечом, а левой над левым.	5.			
1.6.5. Подбрасывать волан вверх, правой рукой под правой ногой (поднимая ее согнутую в колене), а левой рукой под левой ногой, и ловить его двумя руками.	5.			

1.6.6. То же, но подбрасывать волан правой рукой под левой ногой, а левой рукой под правой ногой.	5.			
1.6.7. Подбрасывать волан спереди назад над головой (за спину). После броска выполнить поворот на 180 градусов и поймать волан. Броски выполняются поочередно, правой и левой рукой.	5.			
1.6.8. Подбрасывать волан ногами и ловить его после приземления. В исходном положении зажимает волан между ступнями (ближе к пальцам). Подпрыгнув вверх, игрок движением ног бросает волан вверх — вперед, приземляется и ловит волан руками.	5.			
1.6.9. Удар по волану ногой. Игрок стоит в игровой стойке с воланом в левой руке, вытянутой вперед. Опуская волан как при подаче, выполняет удар ногой (стопой) так, чтобы он подлетел вверх, а затем ловит его, не дав упасть на пол. Удары выполняются поочередно левой и правой ногой.	5.			
1.6.10. Игрок стоит в игровой стойке с воланом в левой руке, вытянутой вперед на уровне плеч. Опуская волан как при подаче, выполняет касание левой рукой левого бедра, а затем ловит волан, левой рукой не дав ему упасть на пол. Упражнение выполняется	5.			

поочередно левой и правой рукой.				
1.7. Индивидуальные упражнения с двумя воланами.			43.	
1.7.1. Удерживая в руках два волана, поочередно бросать их вверх и ловить. Постепенно увеличивать скорость выполнения.	4.			
1.7.2. Поочередно подбрасывать воланы вверх, правой рукой под левой ногой и левой рукой под правой ногой и ловить их подбрасываемой рукой.	5.			
1.7.3. Поочередные броски двух воланов вверх одной рукой. Игрок держит по волану в каждой руке. Выполняет бросок правой рукой, перекладывает волан из левой руки в правую и ловит подброшенный волан левой рукой. Затем упражнение повторяется. Выполнив упражнение, повторяют его, подбрасывая волан левой рукой.	4.			
1.7.4. Броски двух воланов с небольшим интервалом (один, за тем другой) и ловля их поочередно и теми же руками.	4.			
1.7.5. Бросить правый волан вверх, затем левый волан бросить из-за спины над правым плечом и поймать левой рукой, а правый волан правой рукой. Прodelать несколько раз, бросить воланы наоборот.	5.			

1.7.6. Подбросить вверх левый волан, и когда он опускается, подбросить правый волан, стараясь попасть в левый. В случае промаха необходимо поймать оба волана (поочередно). В случае попадания — хотя бы один. Прodelав несколько раз, бросать воланы наоборот.	5.			
1.7.7. То же, но воланы бросают без остановки. Если не попадают в первый волан, то бросают во второй.	5.			
1.7.8. Бросить правый волан вверх, а вторым выполнить круг вокруг тела, передавая его из руки в руку. Затем поймать правый волан правой рукой. Выполнять упражнение наоборот.	3.			
1.7.9. Бросить правый волан вверх, левый бросить в пол и подобрать, поймав правый волан правой рукой. Прodelать наоборот.	3.			
1.7.10. Стоя со слегка разведенными в сторону руками, бросать воланы навстречу друг другу, стараясь попасть воланом в волан. Встреча воланом может выполняться на различном уровне. После каждого выполнения желательно поймать один или оба волана.	3.			
1.7.11. Один волан лежит на полу головкой вверх перед игроком (рядом с ногами), а второй в руке. Игрок бросает волан сверху вниз, стараясь попасть по головке волана	3.			

лежащего на полу. Броски выполняются поочередно.				
1.8. Разминочные упражнения с ракеткой.			48.	
1.8.1. Круговые вращения в плечевых суставах. Ракетка в правой руке, а руки согнуты в локтях примерно 90 градусов.	4.			
1.8.2. Взять ракетку двумя руками (левая охватывает правую), поднять локти вверх, отводя ракетку как можно дальше, за спину (касаясь головой ракетки спины).	4.			
1.8.3. Работать руками как во время бега на короткие дистанции. Ракетка в правой руке, а руки согнуты в локтях примерно на 90 градусов.	4.			
1.8.4. Хват двумя руками за шейку ракетки. Движения руками как при гребле на байдарке.	3.			
1.8.5. Руки вперед, хват двумя руками за шейку, ракетка горизонтально. Разворачивать ракетку в вертикальное положение, то ручкой, то головкой вверх.	3.			
1.8.6. Балансировка ракеткой, удерживая ее вертикально, ручкой на открытой ладони. Выполняется поочередно правой и левой рукой.	3.			
1.8.7. Круговые вращения головкой ракетки. Выполнять поочередно руками.	3.			
1.8.8. Вращение головкой ракетки по восьмерке. Выполнять поочередно.	3.			

1.8.9. Движение головкой ракетки вверх-вниз. Выполнять поочередно правой и левой рукой.	3.			
1.8.10. То же, но влево — вправо.	3.			
1.8.11. Вращение кистью, разворачивая ракетку то открытой, то закрытой стороной. Выполнять правой и левой рукой.	3.			
1.8.12. Вращение кистью, удерживая ракетку как молоток. Выполнять правой и левой рукой.	3.			
1.9. Имитационные упражнения с ракеткой.			49.	
1.9.1. Удар справа открытой стороной стоя на месте.	3.			
1.9.2. То же с выпадом вправо.	3.			
1.9.3. Удар слева закрытой стороной стоя на месте.	3.			
1.9.4. То же с выпадом влево.	3.			
1.9.5. Удар снизу закрытой стороной стоя на месте.	3.			
1.9.6. То же с выпадом вперед.	3.			
1.9.7. То же с выпадом вперед — влево.	3.			
1.9.8. Удар снизу открытой стороной с выпадом вперед — вправо.	3.			
1.9.9. Удар сверху открытой стороной.	3.			

1.9.10. Удар сверху закрытой стороной.	3.			
1.9.11. Удар сверху открытой стороной в прыжке, отталкиваясь двумя ногами.	3.			
1.9.12. То же назад.	3.			
1.9.13. Поддача.	3.			
1.10. Индивидуальные упражнения с воланом и ракеткой.			24.	
1.10.1. Жонглирование открытой стороной ракетки. Игрок находясь в игровой стойке, выполняет удары по волану открытой стороной ракетки, направляя его вверх.	3.			
1.10.2. Жонглирование закрытой стороной ракетки.	3.			
1.10.3. Жонглирование поочередно, открытой и закрытой стороной.	3.			
1.10.4. То же. Но открытой стороной посылать волан вверх как можно выше, а закрытой лишь подставлять ракетку под волан (без малейшего ударного движения)	3.			
ИТОГО	320.	4.	316.	

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Кулакова Л.В. Азы бадминтона: учеб. пособие / Л.В. Кулакова - М.: МГИУ, 2007. – 217 с.
2. Смирнов Ю.И. Бадминтон / Ю.И. Смирнов. М: «ФиС», 1990. – 198 с.
3. Ильин Ю.М. Методика обучения студентов основам техники и тактики игры в бадминтон / Ю.М. Ильин, Л.В. Кулакова, В.В. Чернянская. - М: Изд. МГТУ им. Н.Э. Баумана, 1999. – 241 с.
4. Ильин Ю.М. Обучение студентов правилам игры в бадминтон / Ю.М. Ильин. - М: Изд. МГТУ им. Н.Э. Баумана, 2006. – 162 с.

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	1
1. МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ТРЕНИРОВОК.....	1
2. ПРИНЦИПЫ И МЕТОДЫ ПРОВЕДЕНИЯ СОРЕВНОВАНИЙ.....	4
3. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	8
4. УЧЕБНЫЙ ПЛАН И ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ЗАНЯТИЙ.....	10
БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК.....	20

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
И МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ
В БАДМИНТОНЕ**

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

для студентов очной формы обучения и преподавателей
кафедры физического воспитания и спорта

Составители:
Никифорова Любовь Александровна
Козырева Светлана Анатольевна

В авторской редакции

Подписано к изданию 06.11. 2014.
Уч.-изд. л. 1,2.

ФГБОУ ВПО «Воронежский государственный технический
университет»
394026 Воронеж, Московский просп., 14

ФГБОУ ВПО «Воронежский государственный
технический университет»

СПРАВОЧНИК МАГНИТНОГО ДИСКА
(Кафедра физического воспитания и спорта)

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
И МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ
В БАДМИНТОНЕ**

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

для студентов очной формы обучения и преподавателей
кафедры физического воспитания и спорта

Составители:
Никифорова Любовь Александровна
Козырева Светлана Анатольевна

Планирование в бадминтоне.doc	46,4 Кбайт	06.11.2014	1,2 уч.-изд.л.
(наименование файла)	(объем файла)	(дата)	(объем издания)