

МБУ ДОД «Станция детского и юношеского туризма и экскурсий»
Алексеевского муниципального района Республики Татарстан



Утверждаю»
МБУ ДОД СДЮТЭ
Р.Р. Баянов
2016 г.

Дополнительная
образовательная программа
«Бадминтон»
на базе М.Курналинской средней
общеобразовательной школы
возраст детей 7 – 17 лет
срок реализации программы 3 года.

Разработал :
Халитов Риналь Ильсурович
педагог дополнительного образования

«Согласовано»
На методическом совещании СДЮТЭ
Протокол № 7
«26» августа 2016 г.

с. Мокрые Курналы 2016 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по бадминтону для занятий в рамках дополнительного образования рассчитана на учащихся 7-17 лет. Она предусматривает проведение теоретических и практических занятий, выполнение контрольных нормативов, участие в соревнованиях и инструкторскую практику. В группы учащиеся распределяются по возрастным категориям и физической подготовленности.

Основной показатель секционной работы дополнительного образования по бадминтону – выполнение программных требований по уровню подготовленности учащихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической и теоретической подготовленности.

Основной принцип работы в группах дополнительного образования – универсальность. Исходя из этого, для групп первого и второго годов обучения ставятся следующие частные задачи: укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности, гибкости, ловкости, обучение техники и тактики игры, умению *передвигаться по площадке*, выполнение контрольных нормативов, соответствующих данному возрасту.

В соответствии с перечисленными задачами происходит распределение учебного времени по видам подготовки при планировании. В этих группах основное внимание уделяется физической и технической подготовке. Материал при планировании распределяется от простого к сложному.

Основной принцип тренировочной работы в группах 3 года обучения – дальнейшая всесторонняя подготовка учащихся, а также знакомство с элементами игровой специализации. Для игры в бадминтон характерны разнообразные чередования движений, быстрая смена ситуаций, изменение интенсивности и продолжительности игры. Условия игровой деятельности приучают детей:

подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели;
действовать с максимальным напряжением своих сил и возможностей, преодолевать трудности в ходе спортивной борьбы;
постоянно следить за ходом игры, мгновенно оценивать изменившуюся обстановку и принимать правильные решения.

В учебном процессе и дополнительном образовании бадминтон используется как важное средство общей физической подготовки школьников.

Цели программы:

- сохранение и укрепление здоровья детей, привитие навыков здорового образа жизни посредством игры в бадминтон;
- воспитание моральных и волевых качеств воспитанников, содействие развитию чувства товарищества и взаимопомощи.

Достижению данных целей способствует решение следующих

задач:

образовательные:

- обучать жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- развивать необходимые физические качества (силу, выносливость, гибкость, координацию движения, быстроту реакции, меткость);
- обучать правильному выполнению упражнений.

развивающие:

- способствовать укреплению здоровья;
- содействовать гармоничному физическому развитию;
- развивать двигательных способностей детей;
- создавать надежную базу физического совершенствования и подготовленности для любых форм двигательных проявлений в различных областях труда и спорта и т.п.

воспитательные:

- прививать любовь к спорту, навыки здорового образа жизни;

- воспитывать чувство ответственности за себя;
- воспитывать нравственные и волевые качества: волю, смелость, активность.

Данная программа направлена на приобретение обучающимися теоретических сведений о бадминтоне, овладение приемами техники и тактики игры, приобретения навыков участия в ней и организации самостоятельных занятий.

В ходе изучения предлагаемой программы обучающиеся приобретают знания о месте и значении игры в системе физического воспитания, о структуре рациональных движений в технических приёмах игры, изучают взаимодействие игрока с партнерами в групповых действиях для успешного участия в игре.

Практический раздел программы предусматривает:

- овладение техникой основных приёмов нападения и защиты;
- формирование навыков деятельности игрока индивидуально и совместно с партнёром (игра в паре) на основе взаимопонимания и согласования;
- приобретения навыков организации и проведения самостоятельных занятий по бадминтону;
- содействие общему физическому развитию и направленное совершенствование физических качеств применительно к данному виду спорта.

Основные формы занятий

В процессе занятий по общей физической подготовке используются средства, в основном знакомые детям по урокам физической культуры. Целесообразно периодически выделять на общую физическую подготовку отдельные занятия.

Специальная физическая подготовка непосредственно связана с обучением детей технике и тактике в бадминтоне. Кроме средств бадминтона, составной его частью являются специальные упражнения (подготовительные), играющие важную роль на начальном этапе обучения.

Обучение тактическим действиям начинается с первых же занятий. По мере овладения техникой бадминтона юные спортсмены изучают тактические действия, связанные с ней.

Программа предусматривает изучение избранного вида спорта по следующим разделам:

1. Общие основы бадминтона.
2. Основы техники и тактики бадминтона.
3. Методика обучения технике игры.
4. Методика обучения основам тактики игры.
5. Основы физической подготовки в бадминтоне.
6. Организация и методика проведения занятий по бадминтону.

В 1-ый год обучения дети изучают технику игры и методику обучения основным приёмам игры. Знакомятся с организацией и проведением соревнований, правилами игры.

В 2-ой и 3-ий года обучения изучаются более сложные приёмы игры, индивидуальная тактика, методика воспитания физических качеств бадминтониста. На практике осваиваются упражнения по общей и специальной физической подготовке и методика преподавания игры

Весь учебный материал программы распределен в соответствии с возрастным принципом комплектования групп секции по бадминтону и рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, практических умений и навыков.

Продолжительность занятий: 3 раза в неделю по 2ч.

Сроки реализации программы:

программа рассчитана на 3 года- 216 часа в год.

Формы и режим занятий

Возраст от 7 до 17 лет

Оптимальная наполняемость групп 15 человек

Учебный процесс предполагает групповые формы учебных занятий

Нет отбора при поступлении в секцию

Продолжительность занятий: 3 раза в неделю по 2 часа

Ожидаемые результаты и способы их проверки:

К концу обучения дети будут

знать:

- правила игры в бадминтон
- теорию игры в бадминтон
- размеры площадки
- высоту сетки
- технику и тактику игры в бадминтон .

уметь:

- самостоятельно провести разминку
- правильно передвигаться на площадке
- имитировать удары с передвижением по площадке
- выполнять различные удары
- взаимодействовать в парной игре

обладать :

- умением выполнять точные и дифференцированные пространственные, временные и мышечные восприятия
- команда(парная игра) должна обладать коммуникативными способностями
- основами толерантного мышления

Формы подведения итогов реализации программы

Для обучающихся обязательна сдача зачетов по практической подготовке. Оценивается участие в районных, окружных и городских соревнованиях.

Два раза в год (сентябрь и май) проводятся контрольные зачеты по общефизической подготовке.

Результаты образовательного процесса 1 год

<i>Должен знать</i>	<i>Должен уметь</i>
<ul style="list-style-type: none">- основные приемы техники и тактики;- название и применение разных ударов в игре;- постановку хода игры, соревнований и судейство;	<ul style="list-style-type: none">- владеть разными приемами в игре;- судить и грамотно строить игру;- умело пользоваться техникой, тактикой и физическими навыками;- настраиваться на командную игру и соревнования;- пользоваться разным инвентарем при игре(воланы);- создавать свой стиль игры.

Результаты образовательного процесса 2 год

<i>Должен знать</i>	<i>Должен уметь</i>
<ul style="list-style-type: none">- основные приемы техники и тактики;- название и применение разных ударов в игре;- постановку хода игры, соревнований и судейство;	<ul style="list-style-type: none">- владеть разными приемами в игре;- судить и грамотно строить игру;- умело пользоваться техникой, тактикой и физическими навыками;- настраиваться на командную игру и соревнования;- пользоваться разным инвентарем при игре(воланы);- создавать свой стиль игры.

Результаты образовательного процесса 3 год

<i>Должен знать</i>	<i>Должен уметь</i>
<ul style="list-style-type: none"> - основные приемы техники и тактики; - название и применение разных ударов в игре; - постановку хода игры, соревнований и судейство; 	<ul style="list-style-type: none"> - владеть разными приемами в игре; - судить и грамотно строить игру; - умело пользоваться техникой, тактикой и физическими навыками; - настраиваться на командную игру и соревнования; - пользоваться разным инвентарем при игре(воланы); - создавать свой стиль игры.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 1 год обучения

Пп	Тема занятий	Общее количество часов		
		теория	практика	всего
1	Теоретические сведения: основы знаний о бадминтоне и инструктаж по технике безопасности	6	-	6
2	Основы техники и тактики	4	75	79
3	Выполнение зачетов	4	55	59
	ИТОГО:	14	130	144

2 год обучения

Пп	Тема занятий	Общее количество часов		
		теория	практика	всего
1	Теоретические сведения: основы знаний о бадминтоне и инструктаж по технике безопасности	6	-	6
2	Основы техники и тактики	13	130	143
3	Выполнение зачетов	1	66	67
	ИТОГО:	20	196	216

3 год обучения

Пп	Тема занятий	Общее количество часов		
		теория	практика	всего
1	Теоретические сведения: основы знаний о бадминтоне и инструктаж по технике безопасности	6	-	6
2	Основы техники и тактики	13	130	143
3	Выполнение зачетов	1	66	67
	ИТОГО:	20	196	216

СОДЕРЖАНИЕ ИЗУЧАЕМОГО КУРСА на 1 год обучения

Тема №1 «Теоретические сведения: основы знаний о бадминтоне и инструктаж по технике безопасности» (6 часов)

Теория (6 часов): знакомство учащихся с программой обучения, внутренним распорядком Центра детского творчества, расписанием занятий. Проведение инструктажа по технике безопасности, как в спортзале, так и на улице. Знакомство с историей возникновения и развития спорта и бадминтона в частности.

Тема №2 «Основы техники и тактики» (79 часов)

Теория (4 часа): изучение основ техники и тактики в игре, знакомство с инвентарем, их назначением.

Практика (75 часов): способность воспитанника выполнять физические нагрузки путем тренировки разных групп мышц вполне доступными упражнениями для учащегося с любым уровнем начальной подготовки. Работа с инвентарем: воланами и ракетками, знакомство с площадкой для игры. Отработка и изучение основных приемов в бадминтоне. Оценивается качество выполнения всех способов приема подач, умение проводить различные удары в игре. Качество выполнения поставленных тренером задач по ведению игры, игра одиночная и в паре.

Тема №3 «Выполнение зачетов» (59 часов)

Теория (4 часа): изучение способов оценки умений спортсмена.

Практика (55 часов): путем проведения соревнований проводится тестирование каждого учащегося на предмет освоения им определенных приемов, корректирование хода игры и закрепление индивидуальных навыков, помогающих спортсмену вести свой стиль игры.

Специальная физическая подготовка (СФП)

1. Специальная силовая подготовка:
 - имитация передвижений по площадке в усложненных условиях;
 - прыжки через скамейку.
2. Специальная скоростная подготовка:
 - ускорение св/старта до 30 м;
 - челночный бег – 5-8 м;
 - маховые движения ногами;
 - имитация быстрых ударов.
3. Специальная выносливость:
 - беговая имитация от 20 до 40 сек. до 10 повторений;
 - упражнения с использованием передвижений ударов по волану.

Специальная техническая подготовка (СТП)

1. Упражнения на технику выполнения ударов и приемов.
2. Упражнения на технику передвижения по площадке.

Учебно-практическая (профессиональная) подготовка

1. Проведение с группой занимающихся одного упражнения, серии упражнений, части занятия.
2. Проведение обучения техническим приёмам, выступая в роли тренера-преподавателя, с одним или двумя обучаемыми.
3. Судейство учебных или официальных игр.

Основные средства, применяемые на практических занятиях

Общефизическая подготовка /ОФП/

1. Л/А упражнения:

- спринтерский бег от 30 до 100 м;
- бег на длинные дистанции до 1 км;
- специальные упражнения метателя (набивными мячами, теннисными мячами);

2. Упражнения на мышцы брюшного пресса:

- поднимание ног в висе на перекладине или гимнастической лестнице;
- опускание и поднимание туловища из различных исходных положений.

3. Упражнения на гибкость:

- наклоны в разные стороны;
- упражнения в парах;

4. Силовые упражнения на мышцы ног:

- приседания с отягощением и без;
- выпрыгивания из приседа и многоскоки;
- прыжки в длину с места.

5. Силовые упражнения на мышцы спины и плечевого пояса:

- упражнения в сопротивлении с партнёром;
- упражнения с предметами (набивными мячами, гимнастическими скамейками).

6. Силовая гимнастика (подтягивание, отжимание, поднимание туловища из положения лёжа).

Нормативы по развитию физических качеств

№	Наименование норматива	Мальчики	Девочки
1.	Выполнить нормативы		
2.	Специальная физическая подготовка:		
	а) бег 30 м с в/старта (в сек.)	5,6	6,0
3.	Специальная техническая подготовка:		
	а) короткая подача из 10 подач	5	5
	б) высоко-далекая подача из 10 подач	6	5
	в) "смеш" из центра площадки из 10 ударов	4	3
	г) прием "смеша" коротким ударом из 10 ударов	4	3
	д) укороченный удар из центра площадки из 10 ударов	5	4

2 год обучения

Тема №1 «Теоретические сведения: основы знаний о бадминтоне и инструктаж по технике безопасности» (6 часов)

Теория (6 часов): знакомство учащихся с программой обучения, внутренним распорядком Центра детского творчества, расписанием занятий. Проведение инструктажа по технике безопасности, как в спортзале, так и на улице. Знакомство с историей возникновения и развития спорта и бадминтона в частности.

Тема №2 «Основы техники и тактики» (143 часа)

Теория (13 часов): изучение основ техники и тактики в игре, знакомство с инвентарем, их назначением.

Практика (130 часов): способность спортсмена выдерживать физические нагрузки путем тренировки разных групп мышц вполне доступными упражнениями для учащегося с любым уровнем начальной подготовки. Работа с инвентарем: воланами и ракетками, знакомство с площадкой для игры. Способность спортсмена находить индивидуальный подход в выполнении

стандартных приемов игры в бадминтон. Тренировка специальными упражнениями тех групп мышц, которые наиболее используются в игре. Оттачивание разных приемов, ударов, выпадов и др.

Оценивается качество выполнения всех способов приема подач, умение направлять воланы в определенные места на площадке в соответствии с необходимостью, умение проводить различные удары в игре. Качество выполнения поставленных тренером задач по ведению игры, игра одиночная и в паре.

Тема №3 «Выполнение зачетов» (67 часов)

Теория (1 час): изучение способов оценки умений спортсмена.

Практика (66 часов): путем проведения соревнований проводится тестирование каждого учащегося на предмет освоения им определенных приемов, корректирование хода игры и закрепление индивидуальных навыков, помогающих спортсмену вести свой стиль игры.

Обучающиеся 1 и 2 годов обучения должны:

а) уметь

1. Умение пользоваться спортивной терминологией.
3. Провести судейство учебно-тренировочной игры.
4. Провести подготовительную часть занятия.
5. Участвовать в течение учебного года в соревнованиях.

б) знать

1. Задачи и значение бадминтона для физического воспитания.
2. История развития бадминтона.
3. Требования к месту занятий, костюму занимающегося, инвентарю.
4. Методы предупреждения травм.
5. Инвентарь, площадка для игры.
6. Судейская коллегия. Состав и обязанности.
7. Правила игры: подача, счет, ошибки.
8. Судейство: порядок проведения встречи, терминология, жестикуляция.
9. Способы проведения турниров по бадминтону.
10. Характеристика игры. Задачи игры и требования к физической и технической подготовленности игрока в бадминтоне.
11. Механические свойства ракетки и их использование при различных ударах.
12. Взаимосвязь тактики с технической и физической подготовкой бадминтониста.
13. Классификация ударов в бадминтоне.
14. Хватка ракетки.
15. Поддачи: разновидности, требования к ним, техника выполнения.
16. Удары сверху.
17. Удары снизу.
18. Удары сбоку.
19. Удары по волану перед собой.
20. Атакующие и защитные удары.
21. Игровые стойки бадминтониста.
22. Передвижения бадминтониста. Основные условия, способы, техника передвижений.
23. Дидактические принципы при обучении бадминтону.
24. Формы организации и способы проведения занятий по техническим приемам в бадминтоне.
25. Роль тренера-преподавателя в обучении и воспитании спортсмена.
26. Контроль и оценка результатов обучения.
27. Методика обучения передвижениям по площадке.
28. Методика обучения ударам (сверху, снизу, быстрым, медленным, ударам у сетки).
29. Удар сбоку закрытой стороной ракетки.
30. Тактика парных игр. Поддачи, защита, нападение. Взаимосвязь партнеров.

31. Значение и место тактики при игре в бадминтон.
32. Удар сверху открытой стороной ракетки.
33. Тактика одиночных игр.
34. Общая и специальная физическая подготовка бадминтонистов.
35. Удар сверху закрытой стороной ракетки.
37. Методика и средства воспитания специальных физических качеств бадминтониста.
38. Удар сбоку открытой стороной ракетки.

3 год обучения

Тема №1 «Теоретические сведения: основы знаний о бадминтоне и инструктаж по технике безопасности» (6 часов)

Теория (6 часов): знакомство учащихся с программой обучения, внутренним распорядком Центра детского творчества, расписанием занятий. Проведение инструктажа по технике безопасности, как в спортзале, так и на улице. Знакомство с историей возникновения и развития спорта и бадминтона в частности.

Тема №2 «Основы техники и тактики» (143 часа)

Теория (13 часов): изучение основ техники и тактики в игре, знакомство с инвентарем, их назначением.

Практика (130 часов): способность спортсмена выдерживать физические нагрузки путем тренировки разных групп мышц вполне доступными упражнениями для учащегося с любым уровнем начальной подготовки. Работа с инвентарем: воланами и ракетками, знакомство с площадкой для игры. Способность спортсмена находить индивидуальный подход в выполнении стандартных приемов игры в бадминтон. Тренировка специальными упражнениями тех групп мышц, которые наиболее используются в игре. Оттачивание разных приемов, ударов, выпадов и др.

Оценивается качество выполнения всех способов приема подач, умение направлять воланы в определенные места на площадке в соответствии с необходимостью, умение проводить различные удары в игре. Качество выполнения поставленных тренером задач по ведению игры, игра одиночная и в паре.

Тема №3 «Выполнение зачетов» (67 часов)

Теория (1 час): изучение способов оценки умений спортсмена.

Практика (66 часов): путем проведения соревнований проводится тестирование каждого учащегося на предмет освоения им определенных приемов, корректирование хода игры и закрепление индивидуальных навыков, помогающих спортсмену вести свой стиль игры.

Практический норматив

1. Показать технику перемещения к сетке из центра влево, вправо, прямо. Из центра: вправо, влево к боковым линиям площадки. Из центра в задний угол площадки (правый, левый). Перемещения в связках из правого заднего угла выход вправо к сетке, из левого заднего угла к сетке влево, из левого заднего угла вправо у сетки. Из правого заднего угла влево у сетки. Примечание: во всех случаях необходим возврат в исходную точку. Правильность перемещений оценивается по пятибалльной системе.
2. Техника выполнения ударов ("смеш", укороченный, высоко-далекий, подставка, обманные удары у сетки, прием "смеша", плоская игра). Оценивается визуально по пятибалльной системе.
3. Переход от одних действий к другим. Высоко-далекие, "смеш", прием на сетку, подставка, откидка. Повтор не менее 2-х раз.
4. Плоская игра, «откидка» - «смеш» - прием, вновь плоская игра и т.д., не менее пяти раз.
5. Умение взаимодействовать с партнерами в парной категории.

Основы знаний игры в бадминтон:

1. История бадминтона в мире, в России.
2. Методика обучения передвижениям в бадминтоне.
3. Инвентарь, площадка для игры в бадминтон. Правила соревнований. Судейская коллегия. Порядок проведения встречи, терминология, жестикауляция.
4. Особенности планирования на различных этапах процесса обучения и совершенствования.
5. Описание техники передвижения в бадминтоне. Классификация передвижений в бадминтоне.
6. Взаимосвязь тактики с технической и физической подготовленностью бадминтониста.
7. Подготовка и организация соревнований. Способы проведения соревнований по бадминтону. Классификация ударов в бадминтоне и их предназначение.
8. Методика и средства воспитания физических качеств бадминтониста. Характеристика физических качеств бадминтониста и их проявление в игровой деятельности.
9. Механические свойства инвентаря и их использование в ударных движениях в бадминтоне. Классификация ударов в бадминтоне и их предназначение.
10. Особенности психологической подготовки на этапе спортивного совершенствования.
11. Этапы процесса обучения в бадминтоне. Формы организации и способы проведения занятий по обучению техническим приемам в бадминтоне.
12. Развитие игрового внимания. Упражнения, методики.
13. Техника безопасности на занятиях и соревнованиях по бадминтону. Контроль и оценка результатов обучения.
14. Совершенствование умения перехода от одного удара к другому, разновидности и сочетания. Методика обучения.
15. Характеристика игры в бадминтон, задачи игры и требования к физической подготовке бадминтониста.
16. Особенности тактической подготовки на этапе спортивного совершенствования.
17. Характеристика тактических действий при игре в бадминтон, разновидности тактических вариантов одиночной категории.
18. Современное состояние и тенденции развития бадминтона в России и за рубежом.
19. Методика обучения ударам в бадминтоне.
20. Совершенствование игры на сетке.
21. Особенности тактики игры в парной и смешанной категории, средства тактической подготовки.
22. Совершенствование плоской игры и перемещений. Методика обучения.
23. Общая и специальная психологическая подготовка бадминтониста.
24. Индивидуализация тренировочного процесса. Методы.
25. Связь психологической подготовки с технической, тактической и физической подготовкой спортсмена.
26. Совершенствование игры у сетки и перемещений. Методики.
28. Выносливость бадминтониста, совершенствование этого качества в различных его проявлениях. Методы.
29. Совершенствование удара "смеш". Методика.
30. Совершенствование высоко-далеких ударов.
32. Гибкость бадминтониста. Методы развития.
35. Совершенствование перемещения по площадке в связках из задней зоны в переднюю и обратно. Методики.
36. Совершенствование ударов закрытой стороной ракетки.
37. Скоростно-силовая подготовка бадминтониста. Развитие и совершенствование этих качеств в различных её проявлениях.
39. Совершенствование короткого удара сверху. Методика.
40. Совершенствование технико-тактических действий в нападении в одиночной, парной категориях.
41. ОФП.
42. Развитие игрового мышления. Модельные схемы.
43. Совершенствование технико-тактических действий в защите в одиночной, парной категориях.

1 год обучения

ППП	Разделы и темы	Кол-во часов общее	теория	практика	Дата	
					план	факт
1	Теоретические сведения: основы знаний по бадминтону и инструктаж по технике безопасности	6	6			
	Инструктаж по технике безопасности	1	1			
	Краткий обзор развития бадминтона	1	1			
	Развитие физкультуры в России	1	1			
	Краткие сведения о строении и функциях организации человека	1	1			
	Гигиенические навыки и режим питания спортсмена	1	1			
	Методика обучения и тренировки	1	1			
2	Основы техники и тактики	79	4	75		
	Ознакомление с бадминтоном путем проведения показательных игр	2	1	1		
	Обучение различным способам держания ракетки: -открытая сторона, -закрытая сторона	4	2	2		
	Обучение основной стойки при подаче, приеме, ударах	12	1	11		
	Жонглирование воланом на разную высоту	2		2		
	Обучение разным видам подач: -высокодалекая, -высокоатакующая,	18		18		
	-плоская, -короткая	6		6		
	Обучение разным видам ударов : -высокодалекий, -высокоатакующий,	4		4		
	-сброс, -подставка,	4		4		
	-свеча, -перевод,	4		4		
	-игра по диагонали, -смеш,	4		4		
	-плоский, -обманные движения	2		2		
	Обучение правильному передвижению по площадке	7		7		
	Ознакомление с простыми	10		10		

	комбинациями в 2-3 удара					
3	Выполнение зачетов	59	4	55		
	-игра с применением всех изученных приемов,	19	1	18		
	-развитие навыков обманных ударов,	10	1	9		
	-пара, микст- техника,	10	1	9		
	-пара, микст- тактика,	10	1	9		
	-оценка индивидуальных способностей	10		10		
	Итого:	144	14	130		

2 год обучения

ПП	Разделы и темы	Общее кол-во часов	теория	практика	Дата	
					план	ф:
1	Теоретические сведения: основы знаний по бадминтону и инструктаж по технике безопасности	6	6			
	Инструктаж по технике безопасности	1	1			
	Краткий обзор развития бадминтона	1	1			
	Развитие физкультуры в России	1	1			
	Краткие сведения о строении и функциях организации человека	1	1			
	Гигиенические навыки и режим питания спортсмена	1	1			
	Методика обучения и тренировки	1	1			
2	Основы техники и тактики	143	13	130		
	Повторение пройденного путем проведения игр	10	1	9		
	-совершенствование способов держания ракетки, - подач - ударов и приема.	22	1	21		
	Обучение видам обманных ударов: -высокодалекий, -высокоатакующий,	8	1	7		
	-сброс, -подставка,	6	1	5		
	-свеча, -перевод,	6	1	5		
	-игра по диагонали, -смеш, -плоский	8	1	7		
	совершенствование правильного передвижения по площадке	23	2	21		

	Совершенствование точности ударов -Одиночная ,	12	1	11		
	- парная игра ,	12	1	11		
	- микст	5	1	4		
	- Расположение соперников и партнеров,	5	1	4		
	- Схема движения и ударов.	5	1	4		
	Отработка точности ударов	21		21		
3	Выполнение зачетов	67	1	66		
	-игра с применением всех изученных приемов,	17		17		
	-развитие навыков обманных ударов,	10		10		
	-пара, микст- техника,	10		10		
	-пара, микст- тактика,	10		10		
	-оценка индивидуальных особенностей спортсмена	20	1	19		
	Итого:	216	20	196		

3 год обучения

ПП	Разделы и темы	Общее кол-во часов	теория	практика	Дата	
					план	факт
1	Теоретические сведения: основы знаний по бадминтону и инструктаж по технике безопасности	6	6			
	Инструктаж по технике безопасности	1	1			
	Краткий обзор развития бадминтона	1	1			
	Развитие физкультуры в России	1	1			
	Краткие сведения о строении и функциях организации человека	1	1			
	Гигиенические навыки и режим питания спортсмена	1	1			
	Методика обучения и тренировки	1	1			
2	Основы техники и тактики	143	13	130		
	Повторение пройденного путем проведения игр	10	1	9		
	-совершенствование способов держания ракетки, - подач - ударов и приема.	22	1	21		

	Обучение видам обманных ударов: -высокодалекий, -высокоатакующий,	8	1	7		
	-сброс, -подставка,	6	1	5		
	-свеча, -перевод,	6	1	5		
	-игра по диагонали, -смеш, -плоский	8	1	7		
	совершенствование правильного передвижения по площадке	23	2	21		
	Совершенствование точности ударов -Одиночная ,	12	1	11		
	- парная игра ,	12	1	11		
	- микст	5	1	4		
	- Расположение соперников и партнеров,	5	1	4		
	- Схема движения и ударов.	5	1	4		
	Отработка точности ударов	21		21		
3	Выполнение зачетов	67	1	66		
	-игра с применением всех изученных приемов,	17		17		
	-развитие навыков обманных ударов,	10		10		
	-пара, микст- техника,	10		10		
	-пара, микст- тактика,	10		10		
	-оценка индивидуальных особенностей спортсмена	20	1	19		
	Итого:	216	20	196		

**Оценка уровня физической и технической подготовленности
юного бадминтониста**

Наименование теста	Результат	Оценка
Оперативное мышление	21 сек. и меньше	Отлично
	22–24 сек.	Хорошо
	25 сек. и больше	Удовлетворительно
Быстрота реакции на неожиданно появившийся предмет	9–10 мячей	Отлично
	6–8 мячей	Хорошо
	4–5 мячей	Удовлетворительно
Время передвижения	6,9 сек. и меньше	Отлично
	7,0–7,8 сек.	Хорошо
	8,1–8,5 сек.	Удовлетворительно
Жонглирование	41–50 ударов	Отлично
	31–40 ударов	Хорошо
	21–30 ударов	Удовлетворительно
Подвижность плечевого пояса	55–70 см	Отлично
	71–85 см	Хорошо
	86–100 см	Удовлетворительно
Скорость выполнения одиночного движения	8–10 удачных попыток	Отлично
	6–7 удачных попыток	Хорошо
	4–5 удачных попыток	Удовлетворительно
Подача	8–10 удачных попыток	Отлично
	6–7 удачных попыток	Хорошо
	4–5 удачных попыток	Удовлетворительно
Прием подачи	8–10 удачных попыток	Отлично
	6–7 удачных попыток	Хорошо
	4–5 удачных попыток	Удовлетворительно
Челночный бег 3×10 м	8,7 сек. и меньше (мальчики), 9,1 сек. и меньше (девочки)	Отлично
	8,8–8,9 сек. (мальчики), 9,2–9,6 сек. (девочки)	Хорошо
	9,0–9,2 сек. (мальчики), 9,7–10,0 сек. (девочки)	Удовлетворительно
Прыжки через скакалку (за 1 мин.)	85 раз и больше (мальчики), 105 раз и больше (девочки)	Отлично
	78–84 раза (мальчики), 98–104 раза (девочки)	Хорошо
	70–77 раз (мальчики), 90–97 раз (девочки)	Удовлетворительно
Отжимание в упоре лежа (на пальцах)	7 раз и больше (мальчики), 5 раз и больше (девочки)	Отлично
	5–6 раз (мальчики), 3–4 раза (девочки)	Хорошо
	2–4 раза (мальчики), 1–2 раза (девочки)	Удовлетворительно

Уроки бадминтона

Держание волана

Держание волана при выполнении различных упражнений, в частности подачи, может быть произвольным, но это делать так, как показано на рис. 1.

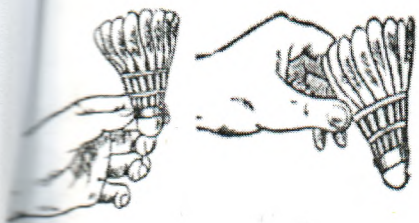


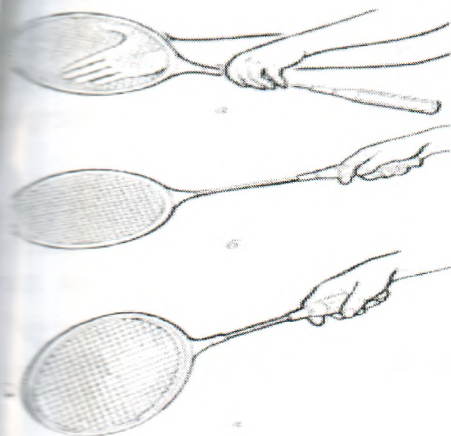
Рис. 1. Держание волана

Как правильно держать ракетку

Правше необходимо взять ракетку левой рукой за стержень и держать ее так, чтобы плоскость обода была перпендикулярна полу, а кисть правой руки положить на струны (рис. 2, а); затем следует перемещать

стержня к ручке, пока ребро ладони не упрется в утолщение на конце ручки. После этого нужно обхватить ручку (рис. 2, б, в).

Рис. 2. Хват ракетки



Большой палец должен лежать слева-сбоку по диагонали вдоль ручки, которая находится на одном уровне с ребром ладони. Между большим и указательными пальцами образуется угол, напоминающий букву Y, мизинец лежит у самого края ручки, остальные пальцы свободно располагаются по всей ручке. Левша выполняет то же самое другой рукой.

Первый способ проверить, правильно ли вы держите ракетку, – слегка постучать ребром обода о пол, как будто забиваете гвоздь лёгким молоточком. Если хватка правильная, то разворачивать кисть не придётся.

Второй способ: вытяните руку с ракеткой перед собой так, чтобы обод был в вертикальной плоскости. Если вы держите ракетку правильно, плоскость должна проходить почти через вершину угла, образованного большим и указательными пальцами. Этот способ хвата ракетки – основной и универсальный.

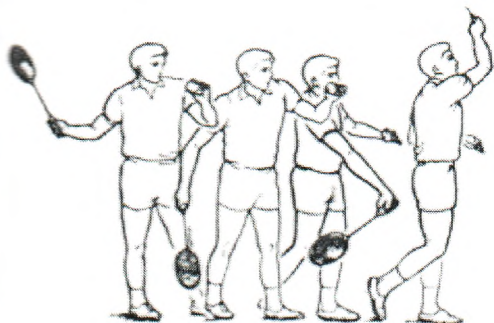
Возможные ошибки

- Дети разворачивают ракетку в руке против часовой стрелки;
- держат ракетку слишком близко к стержню или обхватывают ладонью конец ручки;
- держат ракетку или слишком крепко, или, наоборот, слишком слабо. Её нужно держать, как птичку: с одной стороны, крепко, чтобы она не вылетела, а с другой – не дать ей задохнуться.

Подача

При начальном обучении подаче целесообразно использовать высокую (рис. 3, а) и низкую подачу (рис. 3, б). Подачу из высокой стойки лучше применять в парной игре (рис. 3, в). Основным способом подачи в бадминтоне – справа: тогда волан свободно выпускается из пальцев навстречу движению ракетки – волан в левой руке, ракетка в правой, левая нога немного выставлена вперед. Ракетка сначала отводится кистью назад, а затем резко выносится вперед.

Можно тренироваться в подаче, выполняя ее не только через сетку, но и в стену с расстояния 2,5–3 м, как показано на рис. 4.



Игровая стойка бадминтониста

Стойка игрока является исходным положением перед выполнением всех ударов. Различают три вида стоек: высокую, среднюю и низкую (рис. 5, а, б, в).

Рис. 3. Техника подачи в бадминтоне



Рис. 4. Тренировка подачи у стены

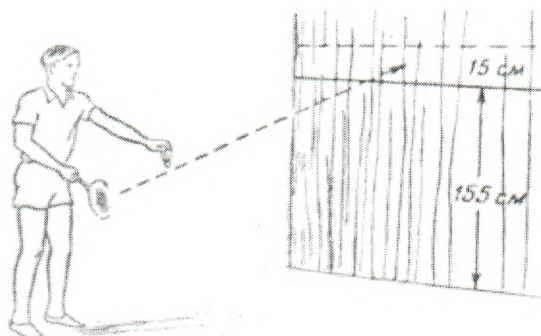


Рис. 5. Игровая стойка бадминтониста

Высокую игровую стойку, называемую часто основной игровой стойкой, чаще всего используют во время игры (рис. 5, а). Ноги слегка согнуты, плечи параллельно сетке, туловище немного наклонено вперед. Перед выходом на удар проекцию центра тяжести тела переносят на переднюю часть стопы – так легче и быстрее начать движение.

В средней (защитной) стойке ноги согнуты в коленях несколько больше, чем при высокой, тяжесть тела приходится на всю стопу или на ее переднюю часть (рис. 5, б) и используется для отражения нападающего удара противника. Однако игрок, принявший такое положение, будет затрачивать больше времени для выхода на удар.

К низкой стойке обычно прибегают в парной игре – чаще всего спортсмены, находящиеся у сетки, что позволяет им более активно отражать удары (рис. 5, в).

При обучении необходимо следить за тем, чтобы все удары выполнялись с места, не отрывая ног от опоры.

Специальные упражнения бадминтониста

Упражнения в беге

1. Бег на носках со сменой способов передвижения.
2. Бег приставными шагами левым и правым боком, выполняя поочередно по 4 приставных шага каждым боком.
3. Бег со сменой направления через каждые 5–10 м.
4. Бег с различными видами прыжков через скакалку.
5. Два беговых шага с выпадом на третьем – 2 раза; затем приставные шаги поочередно левым, правым боком по 4 шага – 4 серии; затем бег спиной вперед – 6 шагов.

Упражнения с ракеткой и воланом

1. Жонглирование открытой стороной ракетки.
2. Жонглирование закрытой стороной ракетки.
3. Жонглирование открытой и закрытой сторонами ракетки.
4. Высокое жонглирование, каждый раз посылая волан вверх как можно выше.
5. Высокое жонглирование, каждый раз посылая волан вверх как можно выше, с выполнением от 1 до 3 круговых вращений левой рукой в плечевом суставе в различных вариантах или приседания с касанием свободной рукой пола каждый раз после удара по волану.
6. Жонглирование воланом, ударяя по нему открытой стороной ракетки за спиной.
7. Жонглирование воланом, ударяя по нему открытой стороной ракетки между ногами.
8. Жонглирование в парах, применяя удары из-за спины и между ногами.
9. Жонглирование воланом, поочередно ударяя ракеткой за спиной и между ногами.
10. Игра в парах двумя и тремя воланами.

Возможные ошибки

- Неправильный хват ракетки;
- рука находится на уровне головы и выше, а не на уровне пояса;
- слишком высоко поднят локоть;
- движения ракеткой выполняются очень быстро;
- игрок не перемещается по площадке, чтобы удобнее расположиться по отношению к волану;
- жонглирование выполняется на одном месте;
- у игрока отсутствует чувство расстояния до волана.

Упражнения с теннисным мячом

Броски теннисного мяча в парах, постепенно увеличивая силу броска и сокращая дистанцию – от 12 до 7

Броски теннисного мяча в сторону от партнера на 1,5–2 м с последующей ловлей одной рукой.

Броски двух теннисных мячей поочередно, постепенно уменьшая интервалы между первым и вторым броском.

Броски двух теннисных мячей в разные стороны, но не дальше 1–1,5 м от партнера, с указанием и без указания сторон.

При выполнении этих упражнений необходимо внимательно наблюдать за действиями партнера, за летящим мячом, продумывая ответные действия.

Развитие физических качеств у бадминтониста

Упражнения для развития гибкости

Упражнения для развития гибкости у бадминтониста представлены на рис. 6.



Рис. 6. Упражнения для развития гибкости

1. Наклоны туловища вперед, выводя руки за спину вверх.
2. Повороты туловища в наклоне.
3. Наклоны вперед и назад.
4. Коснуться носков из положения лежа.
5. Махи руками.
6. Прогибы туловища назад, стоя у шведской стенки.
- 7–8. Повороты с вращением и сгибанием кистей. То же с мячом.
- 9–10. Упражнения на сгибание и разгибание туловища в положении лежа на спине и на животе.
- 11–12. Вращения в тазобедренном суставе и вращения туловищем.

13. Наклоны туловища в стороны.
14. Пружинистые приседания в выпаде.
15. Выпрыгивания вверх из приседа.
16. Прыжки с поворотами.

Упражнения для развития силы

Упражнения без отягощений

На рис. 7 представлены простейшие упражнения, которые помогут укрепить мышцы рук бадминтониста без использования отягощений.

Рис. 7. Упражнения для развития мышц рук



1. Последовательные и разноименные круговые движения руками в различных плоскостях.
2. Круговые движения руками.
3. Сгибание и разгибание рук в локтевом суставе.
4. Различные движения в лучезапястном суставе с ракеткой.

Упражнения с отягощениями

В качестве отягощения можно использовать гантели весом 1–2 кг или булавки весом 200–500 г (см. рис. 8).



Рис. 8. Упражнения с отягощением

1. Круговые движения во всех плоскостях.
2. Поочередные круговые движения каждой рукой.
3. Круговые движения кистью и движения по «восьмёрке».
4. Круговые движения и движения локтевого сустава по «восьмёрке».

Упражнения для развития быстроты

1. Имитация техники ударов слева.
2. Имитация техники высоких ударов от сетки с выпадом вперед и возвращение в основную стойку (см. рис. 9).

Возможные ошибки

- Неправильный хват ракетки;
- ученик смотрит на сетку, а не на волан;
- ученик не находится в игровой стойке до удара или не возвращается в игровую стойку после удара;
- ученик неправильно выполняет выпад вперед.

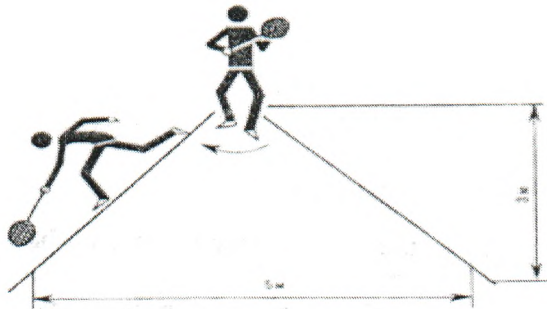


Рис. 9. Упражнение для развития быстроты

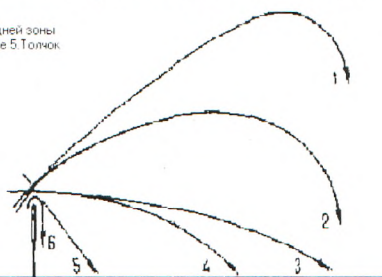
Советы начинающим

1. Не сжимайте крепко рукоятку ракетки – держите её естественно, свободно, но достаточно плотно.
2. Не меняйте способы хвата ракетки – держите её одним наиболее удобным для себя способом.
3. На первых этапах обучения не спешите отбивать волан: благодаря равномерно замедленному у него можно успеть отразить вовремя, следовательно, более точно. Все внимание обращайте на точность ударов по волану, посылая его в заданном направлении и сопровождая взглядом траекторию движения головки волана.
4. С начала обучения вырабатывайте у себя привычку смотреть на волан, сопровождая его взглядом в полете, так и в момент встречи его ракеткой. Это позволит выработать точность удара.
5. В начале обучения обращайте больше внимания на выработку правильной стойки и формирования умения передвигаться по площадке.
6. Выполняя подачу, не спешите – сосредоточьтесь, правильно выберите вид подачи и предуготовность соперника к приёму.
7. При разучивании того или иного удара предварительно отработайте его путем многократного повторения без волана, т.е. имитации техники удара.
8. Не отчаивайтесь, если у вас не получается какой-нибудь удар: необходимо проявить выдержку. Многократным повторением можно добиться уверенного и точного выполнения любого удара.

ВИДЫ УДАРОВ В БАДМИНТОНЕ

УДАРЫ ИЗ ПЕРЕДНЕЙ ЗОНЫ.

- Удар открытой и закрытой стороной ракетки по волану, находящемуся на уровне кромки сетки и ниже, затем летит по высокой траектории.**
- Откидка** - удар открытой и закрытой стороной ракетки по волану, находящемуся на уровне кромки сетки, который летит по высокой атакующей траектории.
- Атакующий удар** - атакующий удар, выполняемый открытой и закрытой стороной ракетки по волану, находящемуся выше кромки сетки, который летит затем по нисходящей траектории.
- Удар сверху** - атакующий удар, выполняемый сверху по волану, находящемуся на уровне кромки сетки, движением справа налево при ударе открытой стороной ракетки и слева направо при ударе закрытой стороной.
- Удар по направлению полета волана** - удар, выполняемый открытой и закрытой стороной ракетки по волану, находящемуся на уровне кромки сетки, без придания волану вращения.
- Удар с вращением** - удар, выполняемый открытой и закрытой стороной ракетки по волану, находящемуся на уровне кромки сетки, путем придания вращения волану вокруг его вертикальной оси.
- Удар с вращением** - удар, выполняемый открытой и закрытой стороной ракетки по волану, находящемуся на уровне кромки сетки, путем придания вращения волану вокруг его горизонтальной оси.
- Удар вдоль сетки** - удар, выполняемый открытой и закрытой стороной ракетки по волану, находящемуся на уровне кромки сетки и ниже, при котором волан летит вдоль сетки (рис 5).



УДАРЫ ИЗ СРЕДНЕЙ И ЗАДНЕЙ ЗОНЫ ПЛОЩАДКИ.

- Высокий** - волан летит по восходящей траектории и опускается за принимающим. Его часто используют, чтобы выиграть время в трудной ситуации и успеть занять удобную позицию в центре поля.
- Высокий атакующий** - волан пролетает над принимающим игроком на минимальной высоте, недоступной для отражения и опускается за ним. Применяется такой удар при подготовке атаки. Часто выполняется с паузой при приеме и является одним из эффективнейших ударов в бадминтоне, если надо заставить соперника отойти к задней линии.
- Плоский** - волан летит некоторую часть пути параллельно плоскости площадки, как правило, почти над сеткой, а затем, постепенно снижаясь, падает в задней зоне площадки. Применяется часто в парных играх как подготовительный удар при переходе от защиты к нападению, а также для того, чтобы заставить сдвинуться противника из центральной позиции в сторону.
- Нападающий (смеш)** - волан летит по нисходящей траектории с высокой скоростью. Этот удар имеет две разновидности: *смеш* - удар определенной силы и скорости и *полусмеш* - удар со средней скоростью полета и силой. По длине полета, когда волан падает ближе к передней зоне, его называют коротким и, когда волан падает в задней части площадки, длинным. Выполняется этот удар в завершающей стадии атакующих действий, и, как правило, этим ударом заканчивается тактическая комбинация из других ударов.
- Короткий** - волан летит в зону сетки принимающего игрока. Различают два типа таких ударов: *короткий-близкий*, выполняемый мягко с пассивным движением кисти, и *короткий-быстрый*, выполняемый активным движением кисти, как правило, подрезая волан сбоку. При этом волан отпускается от сетки несколько дальше, но достигает цели гораздо быстрее. Эти удары заставляют соперника сдвигаться к сетке и допускать ошибки в передней зоне площадки (рис 6). Кроме того, они подавляют активные действия противника, заставляют сыграть его снизу и использовать малоэффективные ответные удары.
- Срезка** - атакующий удар сверху в переднюю зону площадки. Удар производится сбоку по головке волана с внешней или внутренней стороны.
- Блокирующий** - ответ на быстролетящий волан, как правило смеш, выполняется как подставка. Волан направляется в переднюю зону площадки на сетку или как сильный удар волан направляется в среднюю и заднюю зону площадки.



Рис.6
Траектории полета волана при ударах сверху из средней и задней зоны площадки: 1. Высокая 2. Высокая атакующая 3. Плоская 4. Низкая 5. Низкая быстрая 6. Короткая быстрая

ПОДАЧИ

Высокая - волан летит снизу по восходящей траектории на заднюю линию площадки.

Высокая атакующая - волан летит снизу по высокой атакующей траектории в заднюю зону площадки.

Плоская - волан летит по плоской траектории в среднюю и заднюю незащищенную зону площадки.

Короткая - волан летит по низкой траектории на переднюю линию подачи (рис 7).

Работа ног складывается из следующих элементов: шага, прыжка, приставного шага, окрестного шага, подскока, выпада (для выполнения блокирующего удара), прыжка с разножкой.

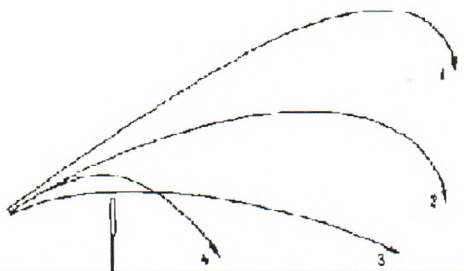


Рис.7

Траектории подачи
1. Высокая 2. Высокая атакующая 3. Плоская 4. Короткая

Кроме того, в практике бадминтона используются дополнительные понятия.

Нефронтальные удары - это удары по волану, пролетающему выше справа и слева от игрока. Они составляют основную часть ударов.

Фронтальные удары - это удары в передней зоне у сетки. Выполняются они в основном с использованием предплечья и кисти, как правило, в парных играх игроками, стоящими у сетки.

Удары открытой и закрытой стороной ракетки (справа и слева по отношению к вертикальной оси тела) могут выполняться как по восходящей, так и по нисходящей траектории.

Мягко и жестко выполняемые удары. В основе этого условного деления лежит характер заключительного движения кисти. Мягкие-слабые удары выполняются при пассивном заключительном движении кисти. К ним можно отнести удары сверху с задней части площадки - короткие-близкие, а также удары с передней части площадки - подставки, переводы и короткие подачи. Жесткие-сильные удары выполняются при активном заключительном движении кисти. К ним можно отнести удары сверху с задней части площадки: высокодалекие, высокодалекие атакующие, короткие-быстрые, смеш, полусмеш, а также удары с передней части площадки: откидки, добивающие удары, плоские и высокодалекие подачи. Блокирующий удар по характеру выполнения может быть мягким-слабым (ответ на сетку) или жестким-сильным (удар в среднюю и заднюю часть площадки).

При анализе техники встречаются следующие понятия. **Петля** - путь, по которому движется кисть с ракеткой при замахе, ударе и проводке. **Рисунок** - внешняя форма движения. **Ритм движения** - временные характеристики различных частей тела при выполнении технического элемента.

КОРОТКАЯ ПОДАЧА

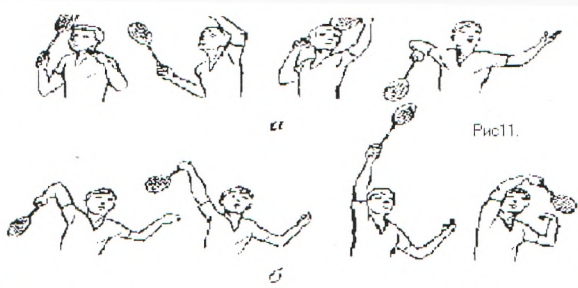


Рис.9

По характеру выполнения ударной фазы этот технический элемент относится к мягким. Подготовительная фаза - замах - отличается от замаха при высокодалекой подаче, петля при которой большая, широкая. Плоскость ее приближается к вертикали и напоминает круг. Петля при короткой подаче короткая. Плоскость тоже приближается к вертикали, но напоминает вытянутый эллипс, узкая

которого направлена вперед. Конец ударной фазы проходит при замедлении движения руки с ракеткой. Кисть с ракеткой значительно обгоняет головку ракетки. Волан касается струнной поверхности у основания головки. Далее происходит поглаживание волана снизу-сбоку-вперед. Волан сопровождается воланом. Этот вариант подач применяется в парных играх. Момент удара находится у верхнего края сетки уровня высоты (рис 9).

Траектория полета волана при короткой подаче имеет существенное значение. Оторвавшись от ракетки, волан продолжает подниматься по восходящей части траектории над своей половиной площадки. Далее он начинает двигаться по нисходящей траектории и проходит плоскость сетки именно в этот момент. Если траектория будет на стороне соперника, то на его стороне будет и тактическое преимущество.



Удар. Из позы натянутого лука начинается основная ударная фаза

(Рис 11). Раскручиванию туловища в направлении, противоположном отведению правого плеча при замахе, способствует величина и разница угла поворота таза и плечевого пояса. Энергичное выбрасывание правого плеча вперед заканчивается быстрой остановкой этого поступательного движения. В момент встречи ракетки с воланом рука с ракеткой, продолжая с ускорением разгибаться, реализует энергию, накопленную при замахе, в удар. Происходит это в точке, находящейся над центром тяжести или чуть впереди.



Проводка - заключительная фаза. Выполняется правым плечом, рукой с ракеткой в направлении выбранной цели в плоскости заключительной части петли (Рис 12).

Работа ног. Отбежав назад, следует занять следующую позицию: правая нога сзади, левая чуть впереди. Стопы располагаются таким образом: левая образует угол $20-30^\circ$ по отношению к линии проводки, а правая образует угол с той же линией $80-110^\circ$. ЦТ в начальной фазе замаха находится над левой стопой или распределен равномерно, в заключительной фазе замаха - над правой. К моменту завершения ударной фазы левая нога подтягивается к правой ноге. Если удар выполняется в безопорном положении, то левая нога ставится первой на место правой или чуть дальше, к задней линии. Такая работа ног позволяет лучше сохранить равновесие, вывести ЦТ вперед, быстрее вернуться в стартовую стойку. Расположение стоп к этому моменту изменяется. Стопа левой ноги располагается за правой, общий центр тяжести, образованный стопами, смещается влево, линия, проведенная через пятку и носок правой стопы, совпадает с линией проводки.

КОРОТКИЕ-БЫСТРЫЕ УДАРЫ

Этот технический прием выполняется над головой задней части площадки. Занимает особое место среди всех технических элементов по характеру исполнения ударной фазы и имеет признаки как жестко выполняемых, так и мягко выполняемых ударов.

КОРОТКИЙ-БЫСТРЫЙ НАД ГОЛОВОЙ, ВЫПОЛНЯЕМЫЙ В НАПРАВЛЕНИИ СПРАВА НАЛЕВО.

В отличие от смеха локтевой сустав в начале поднимается чуть выше, далее движения схожи. Плоскость петли приближается к вертикали и напоминает эллипс, вытянутый вверх. Ударная фаза короткая, начинается с разгибания и активного выбрасывания правого плеча и руки с ракеткой вверх. На этом активные движения основной группы мышц заканчиваются, в работу включаются сгибатели кисти.

В момент удара кисть разворачивается ладонью вовнутрь. Волан касается плоскости ракетки, которая продолжает быстро двигаться вперед, направляемая активным движением кисти, но происходит не точный удар плоскостью ракетки, а как удар сбоку. Струнная поверхность, коснувшись волана, скользит по нему, направляя его сверху-вперед-вниз. Волан выводится плечом и рукой с ракеткой по линии желаемого направления. Характерной чертой таких ударов является то, что проводка здесь носит активный основополагающий характер и по существу определяет особенность удара.

КОРОТКИЙ-БЫСТРЫЙ НАД ГОЛОВОЙ СЛЕВА НАПРАВО ОТКРЫТОЙ СТОРОНОЙ РАКЕТКИ.

Этот удар относится к разряду сложных технических элементов. Выполнение такого удара требует от спортсмена определенной подготовки, и в первую очередь гибкости, хорошей подвижности в лучезапястном суставе. Подготовительная фаза. Особенности этой части заключаются в том, что подход к волану несколько необычен. Траектория опускающегося волана должна проходить слева от головы спортсмена. Предполагаемая точка удара находится за спиной.

НИЗКАЯ ПОДАЧА ЗАКРЫТОЙ СТОРОНОЙ РАКЕТКИ

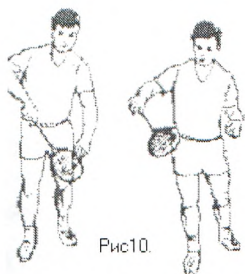


Рис10.

Если при подачах открытой стороной ракетки правая нога находилась сзади, то теперь напереди. Ракетка плавно двигается из под левой руки. В момент удара подключается кисть, резко поднимаясь вверх. Во всех ударах закрытой стороной ракетки - главное кисть. Этот тип подачи широко применяется в парной игре (Рис10).

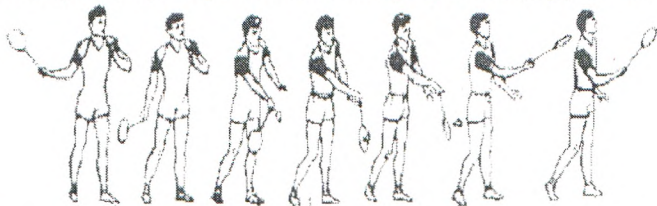
А вот так подают мастера.

ПЛОСКАЯ ПОДАЧА - ЗАМАХ И УДАР

Эти фазы схожи с выполнением высокодалекой подачи с той лишь разницей, что петля при замахе и ударе вытянута больше вперед, а плоскость ударной ее части приближается к горизонтали. Направление фазы проводки совпадает с целью, куда посылается волан. Момент удара находится в верхней части среднего уровня высоты.

ВЫСОКОДАЛЕКАЯ ПОДАЧА

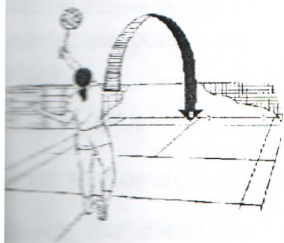
Замах. Центр тяжести (ЦТ) равномерно распределен на обе ноги, левая впереди, головка ракетки у левого плеча. Поворачивая плечи вправо, ЦТ переносится на правую ногу, рука поднимается чуть вверх и отводится назад, кисть



ракеткой также

волан чуть впереди себя. При ударе правое плечо и рука движутся с ускорением вниз-вверх-вперед. ЦТ переносится на левую ногу, кисть с ракеткой быстро разгибается и к моменту встречи с воланом образует прямую линию. Момент удара находится в нижней части уровня высоты.

отводится назад. В этот момент выпускается



Приводка. Струнная поверхность, коснувшись волана, сопровождает его вперед-вверх.

ВЫСОКОДАЛЕКИЙ (ВЫСОКИЙ АТАКУЮЩИЙ) УДАР

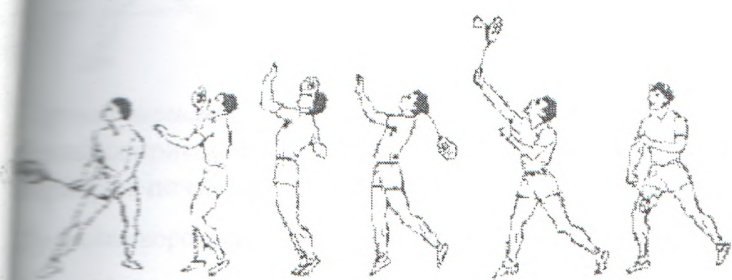
Этот технический элемент выполняется с задней части площадки.

Замах. Сделав шаг правой ногой к подлетающему волану, спортсмен поднимает левое плечо. Рука с ракеткой поддерживается перед грудью, левая поднимается вверх, в сторону пролетающего волана. Разворачивая туловище левым плечом к сетке, спортсмен как бы закручивает его вокруг вертикальной оси, накапливая энергию, которая потом высвобождается при вынесении правого плеча вперед. Плечи разворачиваются вправо, локоть поднимается вверх, рука с ракеткой чуть выпрямляется в локтевом суставе (наиболее оптимальный угол в этот момент $90-100^\circ$). Далее рука сгибается в локтевом суставе, заводится за голову и опускается за спиной, ракетка в этот момент свободно висит. Плечи находятся в растянутом состоянии. Поза напоминает натянутый лук. При выполнении замаха необходимо следить, чтобы кисть, как и в предыдущих ударах, несколько опережала движение головки ракетки.

...с разворота плеч, локоть отводится в сторону несколько дальше, чем при выполнении...
...Локтевой сустав разгибается в этот момент до угла в 100—120°. Затем рука начинает сгибаться и
...к голове. Существенным моментом при выполнении этого технического элемента является то, что кисть с
...значительно ближе к левому плечу. В ударной фазе она выполняет то же своеобразное движение.
...заключается в том, что кисть развернута наружу, большой и указательный пальцы находятся внизу.
...длительная, и волан сопровождается не только ракеткой, кистью, рукой, но и плечом. Происходит активное
...вокруг вертикальной оси, левое плечо уходит назад. Плоскость петли при выполнении этого технического
...находится между горизонталью и вертикалью.

КОРОТКИЙ-БЛИЗКИЙ УДАР

...направление полета волана на заднюю линию, спортсмен старается своевременно подойти к месту
...желаемого приземления. Начинается *подготовительная фаза* - разворачивается туловище, рука с ракеткой
...идет назад; выполняется *предварительная фаза* - замах. Эти движения ничем не отличаются от движений замаха,
...при выполнении смеша, атакующего высокого. Далее следует *основная ударная фаза*, которая начинается
...активно, как если бы мы выполняли смеш. Но конец этой фазы носит другой характер: происходит быстрое
...движение поступательного движения руки с ракеткой навстречу волану, который, коснувшись струнной
...поверхности, как бы выбивает ракетку из руки. Локтевой сустав обгоняет запястье, а запястье обгоняет головку
...ракетки. Вот основная характерная деталь ударной фазы мягко выполняемых ударов.
...спортсмен, начав выполнять смеш, в самый последний момент, когда противник поверил в выполнение сильного
...удар, вдруг как бы передумал, замедлил поступательное движение вперед. Чем короче эта фаза замедления, тем
...времени будет у соперника на то, чтобы распознать истинный характер удара, определить его направление.



Проводка. Коснувшись волана, струнная поверхность

...активно сопровождает его вперед. Волан в начале проводки касается нижней части головки ракетки и затем
...приходит почти по всей струнной поверхности.

Наблюдения показали, что этой разновидностью укороченного удара пользуются начинающие игроки, а
...квалифицированные спортсмены предпочитают короткий-быстрый удар и совсем не применяют мягкий удар в парных
...играх.

ОТКИДКА

Этот технический прием выполняется в передней части площадки, на уровне верхнего края сетки или ниже.

Замах. Выполняя шаг правой ногой вперед или в сторону, рукой надо сделать петлю. Величина ее может быть
...различной, но надо помнить, что в фазе замаха кисть всегда обгоняет головку ракетки.

Проводка. Это заключительная фаза движения петли. Рука с ракеткой, образовав жесткую систему, продолжает
...сопровождать волан по линии желаемого направления. Плоскость ударной и заключительной фазы петли
...совпадает с направлением цели и имеет решающее значение в точности выполнения технического элемента в целом.

Работа ног при выполнении откидки выглядит следующим образом: в момент ударной фазы ЦТ переносится сзади
...стоящей ноги (левой) на впереди стоящую (правую). Конец заключительной фазы совпадает с переносом ЦТ на левую
...ногу, которая слегка подтягивается вперед.

СМЕШ И ПОЛУСМЕШ

Наиболее эффективны из атакующих ударов и выполняются как в опорном, так и в безопорном положениях.
...Специалисты доказали, что большинство тактических комбинаций (у 85 % зарубежных и у 65 % советских
...игроков) завершается именно этими ударами. Относительно продолжительная подготовительная фаза -
...замах - длится 1-1,08 с. Основная фаза - удар - 0,4 с. Такие временные характеристики фаз присущи
...квалифицированным игрокам, что позволяет им в момент замаха расслабиться, растянуть мышцы, выбрать
...направление и способ удара.

Фазовый анализ техники лучших азиатских игроков, проведенный датскими специалистами, показал, что
...использование игроками более "быстрых" ракеток (графитовых) изменило общее время в фазах замаха и
...удара, сократив его на 0,1-0,3 с.

Основная часть ударной фазы выполняется с наращиванием скорости, затем быстрой остановкой поступательного движения правого плеча вперед и еще более быстрым сгибанием и скручиванием кисти с ракеткой вовнутрь. Характерно, что предплечье выполняет короткое движение назад-вверх при сгибании локтевого и лучезапястного суставов. В целом ударное движение при выполнении смеша напоминает ударное движение хлыста с оттяжкой.



Проводка короткая и совпадает с плоскостью петли.

Работа ног схожа с движениями, описанными при выполнении других ударов над головой справа.

ПОДСТАВКА

Этот технический прием выполняется в двух вариантах в передней части площадки, ближе к верхнему краю сетки. Основное требование к скорости исполнения и высоте приема волана. Характерная черта этого технического приема отсутствие замаха, а ударная фаза напоминает укол в фехтовании.



Первый вариант.

Волан соприкасается с ракеткой у верхнего края сетки. При этом правая нога ставится вперед, рука и ракетка образуют почти прямую линию.

Проводка короткая. Струнная поверхность находится под воланом.

Второй вариант.

Волан, коснувшись струнной поверхности, как бы выбивает ракетку из руки. Кисть продолжает движение вперед, а головка ракетки отстает. Из-за скорости выполнения создается впечатление откидки от сетки.

Проводка при таком варианте более длительная и начинается справа или слева, в зависимости от удара.

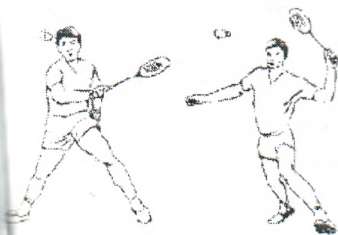
Ошибка: раннее выбрасывание руки с ракеткой вперед.

Исправление: увеличить скорость передвижения.

ПЛОСКИЙ УДАР

Этот технический прием относится к атакующим и, как правило, выполняется из средней и реже задней части площадки, на среднем уровне высоты, сбоку от игрока и используется для ускорения или завершения игры.

Замах. Сделав шаг правой ногой в сторону или чуть назад, спортсмен отводит правое плечо чуть назад. Рука тоже отводится назад. Происходит своеобразное скручивание вокруг вертикальной оси, которая в идеальном случае пересекает ЦТ. Все тело напоминает пружину, один конец которой оттянут.



Удар. Начинается с последовательного раскручивания всех частей туловища. Вначале разворачиваются плечи влево, затем выпрямляется рука и, наконец, запястье с ракеткой. Ломаная линия, образованная всеми составляющими, выпрямляется и к моменту удара образует одну прямую, совпадающую с плоскостью удара.

Проводка. При выполнении этих ударов - короткая, линия проводки перпендикулярна плоскости удара.

ПЕРЕВОД

Этот технический прием занимает промежуточное положение между мягкими и жесткими ударами в передней части площадки. Выбрасывание руки с ракеткой навстречу волану можно считать *подготовительной фазой* - замахом. Дал

зается ударная фаза, которая сливается с проводкой вдоль сетки. Это характерная особенность переводов. Рука с ракеткой составляет одну прямую линию и образует единую жесткую "конструкцию". Все отклонения приводят к снижению контроля над полетом волана и к ошибкам.

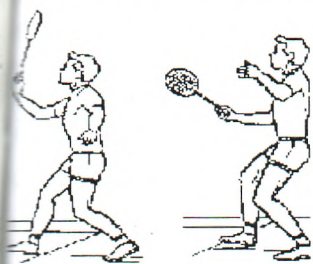
Существуют два варианта выполнения переводов. Первый характерен для игроков обладающих большой скоростью передвижения. Момент удара находится в средней части уровня высоты. Вторым вариантом характерен для игроков высокого класса, обладающих хорошей скоростью передвижения. Момент удара приходится на среднюю часть траектории, у самого верхнего края сетки. И сам удар имеет другое название - быстрый перевод, или сметание. Если первый вариант исполнения относится к разряду подготовительных защитных действий, то второй, сметание, - к атакующим ударам.

БЛОКИРУЮЩИЙ УДАР

Этот технический прием сопряжен с определенным риском и используется как ответ на быстро летящий нападающий удар-смеш. Сильнейшие игроки все чаще и чаще используют его в одиночных и особенно в парных играх.

Многие ведущие спортсмены и тренеры видят в ускорении темпа игры дальнейшее развитие бадминтона. Применение этого технического приема позволяет существенно изменить скорость игры, так как является наиболее активным защитным действием и способствует более быстрому переходу от защиты к нападению. По характеру выполнения заключительной фазы удар может быть мягким-слабым и направляться на сетку или в переднюю часть площадки, а также жестким-сильным, когда переходит в среднюю и заднюю части площадки.

Рассмотрим эти варианты.



Мягко выполняемый блокирующий удар. Замах практически отсутствует, подготовительные действия сводятся к выбрасыванию руки с ракеткой вперед или в сторону. Рука с ракеткой движется от груди, без предварительного отведения назад. Ударная фаза совпадает с проводкой и начинается с касания волана струнной поверхностью, который как бы выбивает ракетку из руки.

Кисть продолжает поступательное движение вперед и обгоняет струнную поверхность, волан скользит - этим и достигается гашение скорости быстро летящего волана. При выполнении такого варианта блокирующего удара спортсмен должен стремиться как можно дольше сопровождать волан струнной поверхностью, направляя его на сетку.

Жестко выполняемый блокирующий удар, наиболее сложный, предъявляет к подготовке спортсмена дополнительные требования и, как правило, реже применяется. Отличительная особенность этого варианта - короткий замах, предварительное сгибание в локтевом суставе, отведение кисти с ракеткой назад. Ударная фаза начинается с разгибания в локтевом и лучезапястном суставах. Происходит встречное движение руки с ракеткой на быстро летящий волан. Это значительно увеличивает силу удара; волан направляется в среднюю или заднюю часть площадки, и этим ударом, как правило, выигрывается очко или подача.

Основным достоинством блокирующего удара является активное движение ног вперед или вперед - в сторону, что значительно сокращает время к ответным действиям соперника.

УДАРЫ НАД ГОЛОВОЙ ЗАКРЫТОЙ СТОРОНОЙ РАКЕТКИ (БЕКХЕНД)

Удары над головой закрытой стороной ракетки выполняются спортсменами в следующих ситуациях. Волан направляется в дальний левый угол. Спортсмен не успел своевременно отбежать назад для удара над головой открытой стороной ракетки. И для того чтобы не оказаться в еще более затруднительном положении, он вынужден выполнить удар над головой закрытой стороной ракетки, выиграв время, которое требовалось для подготовки к удару. Выполнив удар, спортсмен быстро возвращается в центральную позицию. Несмотря на то, что этот удар не такой активный, как удар над головой открытой стороной ракетки, многие игроки в совершенстве владеют этим техническим элементом, значительно обогащая таким образом свой арсенал. Чтобы выполнить удар над головой закрытой стороной ракетки, прежде всего нужно встретить волан как можно раньше, т. е. высоко и близко у сетки, так, чтобы направить его сверху вниз. Наиболее удобная позиция для такого варианта удара: спиной к сетке, правая нога располагается ближе к задней линии, а левая - ближе к сетке (рис. 31).



Замах - подготовительная фаза начинается уже с шага правой ноги назад, поворота туловища спиной к сетке, а также с изменения хвата кисти. С помощью большого и указательного пальцев поворачивается боковая левая грань руки вправо, и таким простым движением изменяется хват на удобный для всех ударов слева (рис. 32). При игре закрытой стороной ракетки основную нагрузку несет большой палец. Дальнейшие движения выглядят следующим образом: локоть продолжает двигаться по направлению шага правой ноги, обгоняет запястье, а запястье обгоняет головку ракетки, кисть при этом поворачивается ладонью вверх. Выполняя *основную ударную фазу*, вы начинаете разгибать ноги и, поднимая локоть, опускаете запястье вниз, обгоняя его локтевым суставом, таким образом, создаете условия для максимального разгона ракетки, мало того, чтобы усилить этот разгон и полностью использовать силу разгибателей кисти, в момент замаха запястье сильно скручивается (супинируется) ладонью. Далее рука в локтевом суставе с ускорением выпрямляется, а кисть раскручивается и разгибается. Рука с ракеткой в момент удара полностью выпрямлена. Движение напоминает удар по подвешенному ковру, из которого выбивают пыль. Так выглядит ударная фаза при выполнении высокодалеких и высокоатакующих приемов.

Проводка короткая. Если выполняется смеш или полусмеш закрытой стороной, то подготовительная фаза существенно ничем не отличается, а ударная фаза по своему характеру напоминает удар хлыста с оттяжкой. Происходит это за счет того, что кисть продолжает разгибаться, а локтевой сустав в заключительной фазе выполняет короткое обратное движение назад. Проводка как таковая отсутствует. Если выполняется короткий-быстрый, то ударная фаза схожа с выполнением смеха, и лишь только в заключительной части (в момент касания волана струнной поверхности) кисть с ракеткой разворачивается ладонью наружу. Плоскость ракетки ударяет волан слева вскользь. Контроль проводки в основном осуществляется кистью, Этот удар чаще выполняется по диагонали слева направо.

КОРОТКИЙ-МЯГКИЙ.

Предварительные движения схожи с другими ударами закрытой стороной ракетки над головой, но в конце ударной фазы наблюдаются расхождения: кисть обгоняет головку ракетки. Коснувшись волана, ракетка гладит волан струнной поверхностью сверху-вперед. Кисть в этот момент пассивна. Проводка длительна, волан сопровождается не только ракеткой, но и плечом. Этот технический прием выполняется редко и напоминает быструю подставку над головой слева. Ракетка быстро выбрасывается вверх, а волан мягко касается струнной поверхности и затем также мягко гладится ею.

ОТВЕТНЫЕ УДАРЫ

Существуют несколько основных вариантов в бадминтоне:

1. После сильного удара противник рассчитывает получить в ответ слабый удар и обычно несколько выдвигается вперед. Поэтому лучше ответить таким же ударом - на заднюю линию или в левый угол.
2. Если противник бьет в левый задний угол - то лучшим ответом будет плоский или смеш вдоль боковой линии.
3. Если в ответ на Ваш укороченный противник сделал прямую или косую "вилку", значит он хочет навязать игру у сетки. Лучшим ответом будет обводящий удар на заднюю линию через голову игрока.

на короткую подачу:	При близко стоящем противнике - плоским ударом в дальний от противника угол площадки. При удаляющемся противнике - укороченным ударом в сторону, противоположную движению противника. На противника, смещающегося влево или вправо - укороченным ударом по средней линии или смешем, направленным косо плоско-далеким в дальний угол.
на высоко-далекий волан:	На идущий в угол - укороченным ударом вдоль боковой линии или высоко-далеким в дальний угол. На летящий в середину - укороченным, высоко-далеким ударом по средней линии или смешем, направленным косо или прямо.
на смеш:	На летящий в ноги - укороченным ударом в сторону или плоско-далеким по диагонали. На направленный в туловище - укороченным ударом в сторону, или плоским ударом в туловище противника, или обводящим высоко-далеким ударом справа на заднюю линию через голову противника. На идущий влево или вправо - высоко-далеким ударом в дальний угол, прямым вдоль боковой линии, плоско-далеким в дальний угол, а также косым укороченным вправо или влево.

Укороченные удары у сетки

Отбиваются прямыми укороченными "вилками" или косо-укороченными "вилками" в противоположную от противника сторону, а также плоско- или высоко-далекими ударами. Если противник высоко поднимает свой укороченный удар, надо его гасить прямым ударом сверху.

Укороченные удары можно отбить у сетки: Прямым ударом - когда игрок угадывает, что противник сделает укороченный удар, надо ударить по волану до того, как он начнет падать вниз (атака стрелой). Или простой подставкой ракетки, т.е. прямым укороченным или коротким ударом.

Коротким ударом по прямой линии - когда волан уже начал быстро терять высоту; т.е. поздно отбить его прямым ударом.

Коротким ударом по косою линии - аналогично предыдущему, но плоскость рамки ракетки ставится под углом к сетке.

Высоко-далеким и обводящим ударами - резкое движение только кистью и предплечьем.

ТАШЕНИЕ ВОЛАНА

Удар проводится с большой силой и быстротой.

Если противник, стоящий около сетки, послал волан прямо вверх, надо отбить его по диагонали в дальний угол.

Если противник направляет волан вверх, находясь в середине, то волан следует гасить или вправо, или влево, или прямо на противника.

Гасить волан надо возможно ближе к сетке, направляя волан вправо или влево от противника.

Если противник направил волан высоко и по диагонали, надо отбить его по прямой линии.

Если противник подал с задней линии прямой высокий волан, надо его отбить послав в самую дальнюю точку от противника, ближе к сетке.

ПАРНАЯ ИГРА В БАДМИНТОНЕ

Игроки, занимающие в начале игры правую сторону, считаются первыми номерами и подают, как в одиночной игре.

Вторые номера подают наоборот - слева при четном и справа при нечетном числе очков.

Сторона, начинающая каждую партию, имеет только одну очередь подачи, после потери которой подает другая сторона, получающая право уже на две очереди подачи. Первым при любом счете подает игрок, занимающий правое поле подачи. Выиграв очко, партнеры подающей стороны меняются местами, и опять подает тот же игрок из левого поля в левое поле противника. Так до потери подачи. Затем подает его партнер, пока не потеряет вторую очередь подачи.

Принимает подачу только тот игрок, которому она направлена по диагонали.

Если игрок вне очереди или не с того поля подал или принял подачу очко не защищается и подача повторяется.

Расположение:

"В линию" - один бадминтонист становится впереди другого. В смешанных парах у сетки, впереди - партнерша. Она подает **высокую** подачу на соперницу, стоящую впереди, как только она примет волан, сразу же проводит в ответ **"сэмш"**. На бадминтониста (в смешанной паре) подавать короткую подачу, низкую, чтобы он не мог атаковать. Иногда и высокую.

Связать с соперниками обмен ударами на одной половине площадки, а затем резко перевести волан на другую половину.

Передовать **плоские** длинные удары вдоль боковых линий с ударами по диагонали.

Посылать мяч **под левую руку** противника, а если он в центре - то прямо в его туловище.

Направлять **плоские** удары и смешанные вдоль боковых линий. На середину по глубине, чтобы к нему устремились оба соперника.

Время от времени **"выключайте"** из игры одного из партнеров (лучше партнершу).

Партнеры могут стоять **параллельно**, у каждого своя половина, своя зона игры. Это хорошо для игроков универсала (атака-защита). **Согласованность** - все воланы, направленные по средней полосе площадки, отбивает игрок, действующий на левом поле.

"Стрелка" (циклическая система) - равные по силам и возможностям игроки.

Когда один бадминтонист подает, его партнер становится ему в затылок. Затем он занимает позицию в центре своего поля.

В паре - при четном счете первый игрок в правом поле, при нечетном - в левом, а партнер наоборот. Партнеры могут стоять в любом месте своей стороны не мешая друг другу.

Цель: ...подавать, пока соперник не готов к приему подачи и судья не объявил счет.

...выставлять ракетку над сеткой навстречу удару противника.

...задевать сетку во время игры (чем-либо кроме волана).

...делать обманные движения при подаче.

...при подаче делать шаг или открывать от поверхности пола хотя бы одну ступню.

КЛАССИФИКАЦИЯ ИГРОВЫХ ДЕЙСТВИЙ

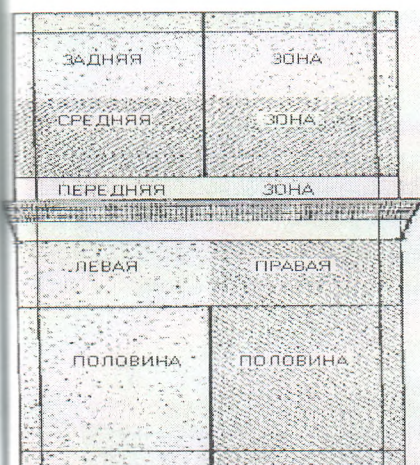


Рис2. Уровни высоты в момент удара

Рис3. Зоны площадок

При классификации игровых действий используют понятия зон и половин площадки, уровней высоты нахождения волана в момент удара (рис2) и траекторий полета волана (рис4).

ЗОНА ПОЛОВИНЫ ПЛОЩАДКИ.

Передняя зона - пространство между плоскостью сетки и плоскостью, проходящей параллельно сетке через переднюю линию подачи. Средняя зона - пространство между плоскостями, параллельными сетке, проходящими через переднюю и заднюю линии подачи. Задняя зона - пространство между плоскостями, параллельными сетке, проходящими через заднюю линию подачи и заднюю линию площадки. Половина (левая, правая) - пространство между плоскостями, перпендикулярными плоскости сетки, проходящими через левую (правую) боковую и центральную линии (рис3).

УДАРЫ.

К ударам сверху относятся удары, во время которых кисть бьющей руки направлена вверх при вертикальном положении предплечья или положениях, близких к нему. При ударах сбоку (на среднем уровне) кисть направлена в сторону, а предплечье занимает положение, близкое к горизонтальному. При ударах снизу кисть в основной фазе направлена вниз (рис2).

ТРАЕКТОРИИ ПОЛЕТА ВОЛАНА.

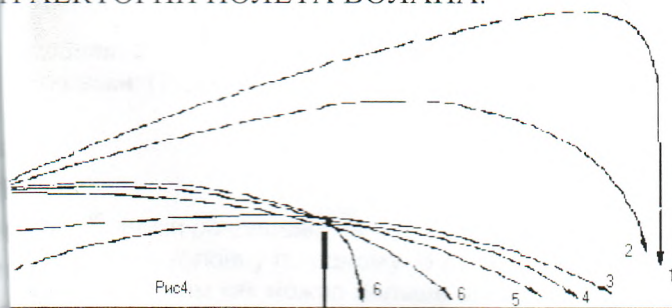


Рис4.

Траектории полета волана при ударах из задней зоны

1. Высокая 2. Высокая атакующая 3. Плоская 4. Полуплоская 5. Нисходящая 6. Короткая

Высокая - восходящая траектория с завершением в задней зоне площадки.

Высокая атакующая - волан пролетает на минимальной высоте над принимающим игроком и опускается в задней зоне площадки.

Плоская - волан летит над сеткой и опускается в заднюю зону площадки.

Нисходящая - траектория, по которой волан летит сверху вниз, пролетая непосредственно над сеткой, и опускается в среднюю заднюю зону площадки.

Полуплоская - траектория, по которой волан некоторую часть пути летит параллельно плоскости площадки, пролетая непосредственно над сеткой, и опускается в среднюю зону площадки.

Короткая - траектория, по которой волан летит в переднюю зону принимающего игрока (рис4).

Игры с воланом и ракеткой

«Салки с воланами»

Выбирается 2–3 и более водящих, в зависимости от количества играющих. Все водящие с воланами в руках. Бросая волан в игроков, водящие стараются осалить их. Бросив волан, водящий в случае промаха бежит за ним, подбирает его и опять бросает, и т.д.. Броски выполняются с того места, где подобрали волан. В случае попадания игрок меняется ролями с водящим.

Вариант. Можно всех участников разделить на две группы: например, на мальчиков и девочек, которые будут играть отдельно, но на одной площадке. В этом случае каждая группа должна иметь воланы разного цвета.

«Закинь волан»

Площадка разделена бадминтонной сеткой или гимнастическими скамейками на две половины. Дети разбиваются на 2 команды и располагаются в одну шеренгу на своих половинах площадки, на расстоянии 2 м – для младших отрядов и 4–5 м – для всех остальных от сетки (скамеек). Игроки одной команды – с воланчиками в руках. По сигналу физрука они выполняют бросок за сетку. Игроки другой команды подбирают воланчики и выстраиваются аналогично первым игрокам. По сигналу вторая команда выполняет бросок. Команда, в которой было больше переброшено воланчиков, получает одно очко. Теперь игроки располагаются на расстоянии 3 м от сетки и повторяют броски. Так с каждым разом игроки отходят от сетки все дальше и дальше. Делают это до тех пор, пока никто не сможет перебросить воланчик или будут перебрасывать лишь отдельные игроки. Затем игра начинается сначала, но броски выполняют левой рукой.

«Закинь волан подачей»

Вместо бросков волана выполняется подача.

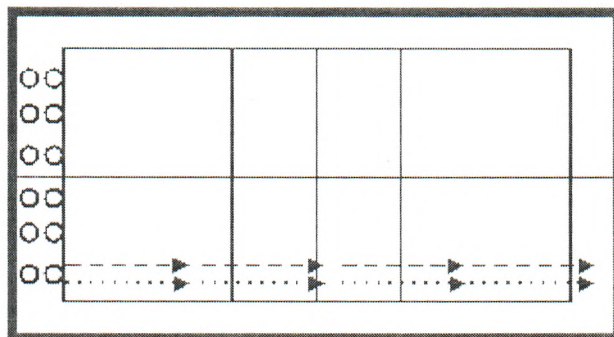
«Очисти свой сад от камней»

Вариант 1. Дети разделены на 2 команды и располагаются на своих половинах площадки. У каждого игрока имеется волан. На средней линии установлены гимнастические скамейки или натянута бадминтонная сетка. По сигналу игроки начинают бросать воланы на сторону противника, стараясь освободить от них свою половину. Волан можно бросать лишь с того места, где его подобрал или поймал. Побеждает команда, у которой после свистка учителя останется меньше воланов.

Вариант 2. Все броски выполняются только с передней линии подачи или с трехметровой линии волейбольной площадки. Подбрав волан, игрок обязан подбежать к линии (в любом ее месте) и лишь оттуда бросать.

«Гонка волана»

Все участники разделены на 4–5 команд. Каждая из них располагается за лицевой линией волейбольной площадки, в колонну по одному. В руках у первых игроков в колоннах – воланчики. По сигналу первые игроки бросают воланы как можно дальше вперед. Бегут за ними, подбирают их и опять бросают вперед, и так до тех пор, пока волан не коснется противоположной лицевой стены зала. Затем аналогично гонят волан в обратном направлении, но не до касания стены, а передают вторым игрокам в своих колоннах. Второй игрок не имеет права подбирать волан, если он не залетел за лицевую линию, у которой располагается команда. Подбрав или поймав волан, второй игрок выполняет гонку волана. Аналогичным образом выполняют упражнение все игроки команды. Так только волан окажется в руках у первого игрока, он поднимает его вверх. По поднятым вверх воланам определяют места каждой команды.



«Гонка волана подачей»

Игра аналогична предыдущей, но волан гонят подачей.

«Гонка волана ракеткой»

Игра подобна двум предыдущим, но игроки выполняют жонглирование с перемещением вперед. Вместо касания воланом противоположной стены игроки за лицевой линией посылают волан за голову, разворачиваются и без остановки начинают движение в обратном направлении. Следующий в колонне игрок должен поймать волан рукой и лишь затем начинать упражнение.

Игроки могут быть распределены на пары или тройки и выполнять упражнение поперек площадки (от боковой линии до боковой).

«Парная гонка волана»

Броски волана друг другу с перемещением к баскетбольному щиту и броском в щит. Выполнив бросок, перемещаются к противоположному щиту и выполняют бросок, и т.д. Перемещение выполняется без волана, а с воланом в руках игроки стоят на месте. Упражнение выполняют все участники одновременно. Попадание в щит дает паре одно очко. Побеждает пара, набравшая больше очков.

«Гонка волана с упражнениями»

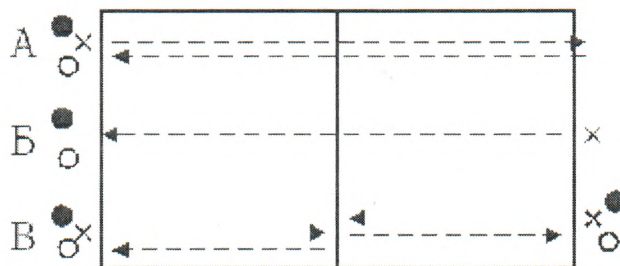
Вариант 1. Игра проводится в тройках. Тройки располагаются на одном краю площадки (А) или на разных (В). «Крестик» будет гнать волан, «нолик» – выполнять упражнение, а «кружочек» – судить. Все тройки начинают выполнение заданий по общему сигналу.

«Крестик» выполняет гонку волана (один из вариантов, определенный заранее) до противоположной линии (А или В) и возвращается обратно. Касание «крестиком» финишной линии считается окончанием упражнения. Вариант: «крестик» может гнать волан в одну сторону, но тогда он располагается с противоположной стороны площадки (Б).

«Нолик» начинает выполнять упражнение на максимальное количество раз до момента касания линии «крестиком». Примеры упражнений: прыжки со скакалкой, выпрыгивание из глубокого приседа, отжимание от пола, поднятие туловища из положения лежа на спине, и т.п. «Нолик» получает столько очков, сколько раз выполнит упражнение.

«Кружочек» считает количество раз у «нолика» до момента окончания упражнения и следит за правильностью выполнения.

Затем игроки меняются ролями: «кружочек» – гонит волан, «крестик» выполняет упражнение, а «нолик» судит. Потом меняются еще раз. Побеждает тот, у кого больше очков.



Вариант 2. То же, но «крестик» – бежит, а «нолик» выполняет жонглирование (один из вариантов).

«Бой с тенью»

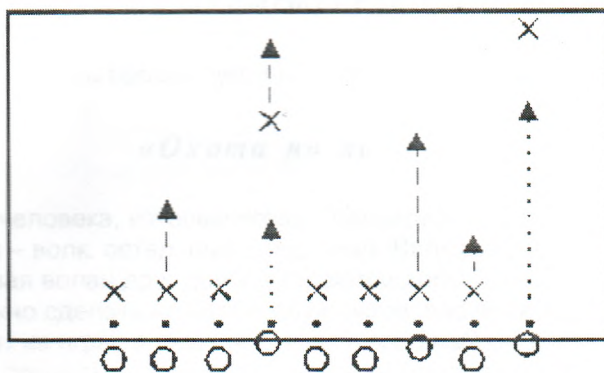
Игроки поочередно бросают волан, стараясь попасть друг в друга. Броски выполняются с расстояния 2,5–3 м. За каждое попадание игрок получает одно очко. Броски выполняются правой или левой рукой (по заданию). Побеждает игрок, который по окончании времени игры наберет больше очков.

«Убеги от водящего»

Первые номера – водящие, вторые – убегающие. Игроки располагаются лицом друг к другу, на расстоянии одного метра, при этом водящие находятся за боковой линией. Между игроками лежат воланчики. Каждая пара играет самостоятельно. Убегающий выполняет разнообразные упражнения, не сходя с места, а водящий повторяет как можно быстрее. Выбрав момент, убегающий бежит к противоположной боковой линии и, останавливаясь, касается ее рукой. Игрок может бежать только по прямой. Водящий, выполнив последнее показанное упражнение, подбирает волан и с того же места бросает его в убегающего игрока. В случае попадания водящий получает очко. В случае промаха очко получает убегающий. Попадание в убегающего после касания им боковой линии не засчитывается. Затем игроки меняются ролями и начинают сначала. Побеждает тот, кто набрал больше очков по окончании времени игры.

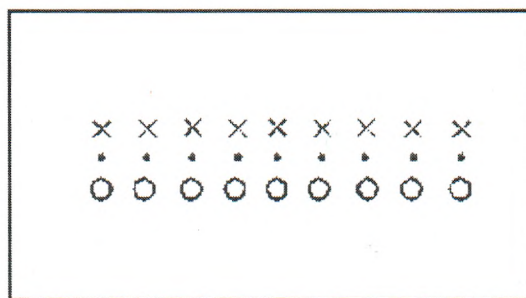
«Унеси волан»

Она аналогична предыдущей, но игрок, убегая, должен захватить волан, а водящий – догнать убегающего и осалить его рукой.



«Четные и нечетные»

Она похожа на игру «День и ночь», но добавляется метание воланов. Все игроки располагаются в две шеренги вдоль средней линии, на расстоянии 2–3 м друг от друга. Между ними лежат воланчики на одинаковом расстоянии от игроков противоположных команд. Одна шеренга – четные, другая – нечетные. Физрук называет число (от 1 до 10). Если оно четное – четные подбегают к воланчику, берут его и метают в соперника, а нечетные убегают. Если нечетное – наоборот.



«Сбей волан»

Играют в паре, у каждого игрока волан. Один игрок бросает волан вверх, а второй старается своим воланом сбить опускающийся волан первого. В случае касания одного волана другим бросающий игрок получает одно очко. Игроки каждый раз меняются ролями. Можно расположить игроков недалеко от стены, чтобы не бегать далеко за воланом.

«Кто выше и быстрее?»

Игра проводится в парах. Один игрок с воланом в руках. Он бросает его как можно выше вверх и выполняет упражнение на быстроту, пока волан находится в воздухе. В момент касания воланом пола упражнение заканчивается. Игрок получает столько очков, сколько раз выполнит упражнение. Затем выполняет второй игрок. Побеждает тот, у кого будет больше очков. Ниже приводятся некоторые варианты упражнений:

1. Последовательно касается правой рукой пола и левого плеча. Учитывается количество касаний плеча.

2. Последовательно касается ладонями одноименных коленей и хлопает в ладоши. Учитывается количество хлопков.
3. То же, но касается разноименных коленей.
4. Имитирует прыжки со скакалкой. Учитывается количество прыжков.
5. Прыжки со скакалкой. Перед броском волана скакалка в противоположной руке. Учитывается количество прыжков.
6. Глубокие приседания с полным выпрямлением ног в стойке. Учитывается количество полных приседаний.
7. Бег на месте. Учитывается количество пар шагов.
8. И т.п.

«Кто выше и быстрее с ракеткой?»

Игра аналогична предыдущей, но вместо броска рукой выполняется удар ракеткой.

«Охота на волка»

Отряд делится на группы по 3–4 человека, которые играют одновременно по всему залу. У каждой группы есть волан. Один играющий из группы – волк, остальные – охотники. Волк свободно бегаёт по залу в течение 30 секунд или 1 минуты. Охотники, передавая волан друг другу, стараются догнать волка и подстрелить его (попасть воланом). С воланом в руках можно сделать не более двух шагов, без волана передвижение свободное. При попадании в волка тот не выходит из игры, а лишь получает штрафные очки. По окончании времени волк меняется местами с одним из охотников, и такая смена проводится поочередно, пока каждый не побывает в роли волка. Выигрывает набравший наименьшее число штрафных очков.

«Падающий волан»

Один игрок стоит в игровой стойке с воланом в левой руке, вытянутой вперед на уровне плеч. Второй игрок находится в 1–2 м от первого в игровой стойке. Первый отпускает волан, как при подаче, и он свободно падает. Второй игрок старается поймать волан, не дав ему коснуться пола. Если волан поймать не удалось, игрок получает штрафное очко. Игроки каждый раз меняются ролями. Если волан все время ловят, то расстояние между игроками постепенно увеличивают.

«Падающий волан с ракеткой»

Игроки располагаются с разных сторон сетки. Один игрок стоит у сетки, второй – на расстоянии 2–3 м от нее. Игрок у сетки вытягивает руку с воланом за сетку и удерживает его на уровне головы или плеч. Второй игрок с ракеткой в руке в игровой стойке. Первый отпускает волан, как при подаче, и он свободно падает. Второй игрок старается подыграть волан ракеткой, не дав ему коснуться пола. Если волан упал на пол, игрок получает штрафное очко. Выполнив упражнение 3–4 раза, игроки меняются ролями. Если волан все время подыгрывают, то расстояние до сетки постепенно увеличивают.

Вариант. Игрок должен перебить волан за сетку.

«Делай, как я, с ракетками»

Два игрока располагаются напротив друг друга с ракетками в руках. Первый имитирует различные удары, а второй как можно быстрее повторяет. Через некоторое время игроки меняются ролями.

Игра может выполняться и в зеркальном варианте, когда при выполнении удара справа (слева) одним игроком второй выполняет удар слева (справа).

«Имитационный бадминтон»

Два игрока располагаются напротив друг друга с ракетками в руках. Игра проводится без волана. Первый имитирует подачу. Второй, определив предполагаемое направление удара и высоту, имитирует ответный удар. Аналогичным образом поступает и первый. Таким образом игроки имитируют игру. Она может быть произвольной

Вариант 2. То же, но игроки располагаются в 2 колонны на расстоянии 2 м друг от друга. Водящий заменяется на каждом круге.

Вариант 3. Можно играть и в паре, но тогда бросающий игрок имеет несколько воланов в руках, и бросает их поочередно.

«БаскетВол»

Баскетбол с воланом. Игроки одной команды, передавая волан друг другу, стараются забросить его в кольцо противоположной команды. Перемещения с воланом в руках запрещены. Нельзя вырывать волан из рук соперника, можно только перехватывать.

Игра может проводиться одним или двумя воланами, в зависимости от количества игроков. Либо все участники разделены на две самостоятельные группы, которые одновременно играют на одной площадке.

«Лопта бадминтонистов»

Игра проводится по правилам лопты с тремя изменениями:

1. Играют воланом.
2. Удар – бадминтонной ракеткой. Необходимо предусмотреть мат, на который кладут ракетку.
3. Не учитывается ловля с лёта.

«Бадминтон левыми руками»

Игра проводится по правилам бадминтона, но левой (слабейшей) рукой. Это могут быть игры на уменьшенных или обычных площадках.

«Двурукий бадминтон»

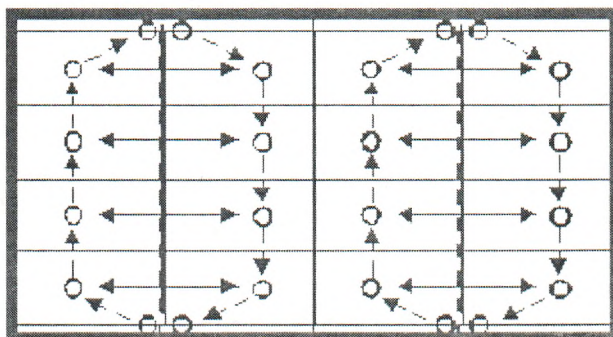
Игра проводится по правилам бадминтона, но левой рукой играют слева, а правой – справа, передавая ракетку из руки в руку. Или играют двумя ракетками.

*Вариант.*левой рукой играют справа, а правой – слева. Другими словами, играют все время закрытыми сторонами.

«Учебные игры с круговой сменой»

Расположение детей показано на рисунке. Игроки, расположенные около одной сетки, объединены в одну группу. Дети, расположенные на одной площадке, играют между собой на счет в течение 2 минут. Затем производится смена на одно место влево, и опять играют в течение 2 минут и т.д. По окончании 2 минут победивший игрок получает 2 очка, а проигравший – 1 очко. Когда закончится время, отведенное на игры, побеждает игрок, набравший больше очков.

Если количество детей превышает 16, смена производится по кругу, но через скамейки (см. рис.).



и с заданиями. При игре с заданиями игроки имитируют определенные удары, например, справа и слева, или сверху и снизу, и т.п. Главное в этой игре – правильная имитация ударов.

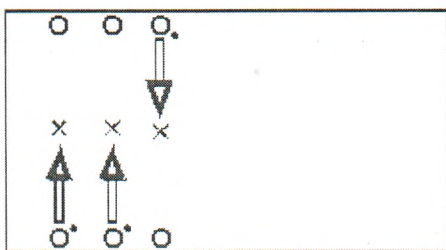
ра может выполняться в следующих вариантах:

ез подсчета очков. В этом случае игра почти не прерывается. В случае предполагаемой ошибки опять полняется подача, и игра продолжается.

подсчетом очков. В этом случае игра имитируется полностью.

«Вышибалы - подачей»

ряд делится на тройки. Два игрока с ракетками располагаются в 9 м друг от друга, третий встает между ними. – водящий и должен по возможности оставаться на месте. Двое игроков стараются выбить водящего, исполняя подачу в направлении друг друга. Водящий уворачивается, а при попадании в него воланом получает штрафное очко, и игра продолжается. Через определенное время водящий меняется с одним из игроков по очереди. Побеждает игрок, получивший наименьшее количество штрафных очков.



«Вратарь»

вариант 1. Игра проводится у стены, на которой мелом могут быть нарисованы ворота. Игроки в паре. Игрок с ракеткой встает в ворота, а другой выполняет броски волана с расстояния 4–5 м. Вратарь старается не пропустить в ворота волан, отбивая его ракеткой.

ыполнив 5–6 бросков, игроки меняются местами. Существует 2 варианта подсчета очков:

попадание в ворота дает одно очко бросающему;

попадание в ворота – два очка, а если вратарь не пропустил волан, но не отбил его бросающему – одно очко.

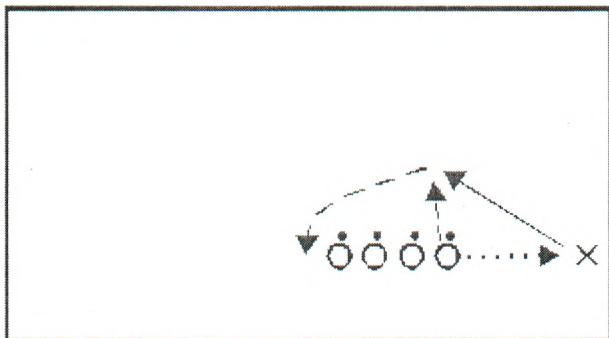
вариант 2. Броски заменяются подачей с расстояния 5–6 м.

вариант 3. То же, но подача заменяется ударом ракеткой сверху, со своего подбрасывания, с расстояния 5–8 м.

вариант 4. То же, но волан набрасывает вратарь, подачей.

«Отгони мух»

вариант 1. Подобна игре «Вратарь», но броски выполняют несколько игроков. Они располагаются в колонну по одному. Выполнив бросок, быстро отходят в сторону, подбирают волан и встают в конец колонны. Игроки колонны должны бросать воланы как можно быстрее, с минимальными интервалами. За каждый пропущенный волан водящий получает штрафное очко. Как только игроки колонны выполняют 2–4 круга, водящего заменяют.



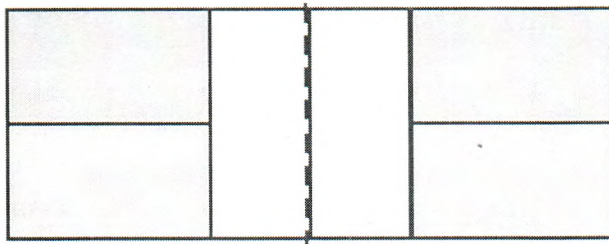
«Школьный бадминтон»

Данная игра используется на начальном этапе обучения бадминтону. В основном она проводится среди младших подростков, однако может проводиться и в других отрядах, в зависимости от уровня подготовки.

Школьный бадминтон может с успехом использоваться в отборочных турах лагерных соревнований.

Игра проводится по правилам бадминтона, но имеет некоторые отличия.

Из-за слабого владения подачей вдвое увеличена зона подачи. Она представляет собой объединенные вместе правую и левую зоны подачи (см. рис.).



Игра проводится на время и состоит из одного или двух периодов одинаковой продолжительности (например, по 3, 5, 7 или 10 минут). Продолжительность периодов и их количество определяются заранее и зависят от наличия свободного времени (на уроке или во внеурочное время) и возможностей игроков. Наиболее оптимальный вариант для школьных соревнований – два периода по 5 минут. В этом случае на каждую пару отводится по 15 минут соревновательного времени.

Если (при игре из двух периодов) игрок побеждает в каждом из двух периодов, то он выигрывает игру. Если игроки выигрывают по одному периоду, то проводится третий период, который по продолжительности вдвое меньше. Определение сторон, на которых играют команды, и того, кто начинает, производится, как в бадминтоне.

Если время периода закончилось, когда волан находился в игре, то разрешается доиграть.

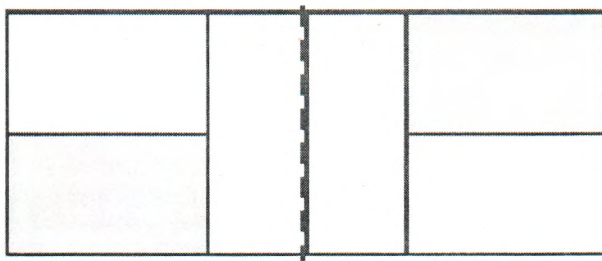
Выигрывает период игрок, который наберет большее количество очков.

В случае равного количества очков по окончании времени назначается еще один розыгрыш. При этом игрок, выигравший очко или подачу, выигрывает период, и ему добавляется одно очко к счету.

Игра проводится на время из-за того, что на начальном уровне дети играют, как во дворе, набрасывая друг другу волан, вместо того чтобы играть по всей площадке и попадать в поле. Вследствие этого розыгрыш каждого очка сильно затягивается, а подача нередко переходит от одного игрока к другому. Поэтому продолжительность игры сильно увеличивается. К этому не всегда физически готовы игроки, кроме того, сильно ограничивается количество встреч. Введение временного ограничения позволяет большему количеству учащихся принять участие в соревнованиях за тот же промежуток времени. Кроме того, можно точно составить расписание игр для каждого игрока.

Бывает и наоборот, когда встречи очень короткие из-за разного уровня игроков. В этом случае слабый ребенок играет очень мало, что не способствует росту качества его игры. Это будет неправильно, так как в школьных условиях должны создаваться возможности для роста мастерства всех детей. В этом случае игра на время предоставляет такие возможности.

Вариант 2. Игра проводится на время, но с обычными зонами подачи.



ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ НА ЗАНЯТИЯХ БАДМИНТОНОМ

1. Общие требования безопасности на занятиях по бадминтону.

Для занятий бадминтоном спортивная площадка и оборудование должны соответствовать мерам безопасности,

К занятиям допускаются учащиеся:

- прошедшие инструктаж по технике безопасности;
- имеющие спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям проведения занятий.

Обучающийся должен:

- иметь коротко остриженные ногти;
- заходить в спортзал, брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения учителя;
- бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию, не использовать его не по назначению;
- знать и соблюдать простейшие правила игры;
- читать и выполнять настоящую инструкцию.

2. Требования безопасности перед началом занятий по бадминтону по дисциплине физическая культура.

Обучающийся должен:

- под руководством учителя подготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятий;
- проверить надёжность крепления сетки и стоек для игры в бадминтон;
- провести разминку.

3. Требования безопасности во время занятий по бадминтону по дисциплине физическая культура.

- Не выполнять упражнения без предварительной разминки.
- Не выполнять упражнения сломанной ракеткой и разорванным воланом.

Список литературы.

1. Бадминтон – наглядное пособие под ред. Бутакова Л.В.
2. Бадминтон. Правила соревнований.-2009.
3. Галицкий А., Лившиц В. Доступный, как бег трусцой. – М,ФиС,2005.
4. Галицкий А., Марков О. Азбука бадминтона.-М, ФиС, 1967.
5. Глебович Б, Постников А. – ФиС, 2004.
6. Лавшиц В., Голицкий А. Бадминтон-М, ФиС, 2004.
7. Лившиц В.Я., Штильман М.М. Бадминтон для всех.- 2004.
8. Рыбаков Д.Л., Штильман М.М. Основы спортивного бадминтона.-М.,ФиС,1978.
9. Марков Д.М. Бадминтон- 2000.
10. Смирнов Ю.П. Бадминтон/ Уч-к для ИФК. – 1990
11. Спортивные игры/ Уч-к под ред. Портных Ю.М.-ФиС, 2000.
12. Программа для ДЮСШ, ДЮШ Олимпийского резерва и ШВСМ./Комитет по ФК и спорту.-М., 2007.
13. Спортивные игры/ Уч-к под ред. Чумякова Л.А.-М., ФиС, 1966.
14. Окунев О. Р. "БАДМИНТОН. Спортивная игра" 2009 г.

Учебно-методические материалы по бадминтону для обучающихся.

1. Азбука бадминтона – М, ФиС, 1999.
2. Бадминтон – М., ФиС, 2004.
3. Бадминтон – М., ФиС, 2006.
4. Бадминтон – М., ФиС, 2007.
5. Бадминтон – наглядное пособие под ред. Бутакова Л.В..2001г.
6. Жбанков О.В. СФП в бадминтоне. – М.П., 1997.
7. Бадминтон. Правила соревнований. – 2003г.
8. Основы спортивного бадминтона – М., ФиС, 2005.
9. Галицкий А., Марков О. Азбука бадминтона. – М., ФиС., 1987.
10. Лившиц В., Голицкий А. Бадминтон. Азбука спорта.1984.