



ВРЕМЯ ВОЛЛАНА

BWF «БАДМИНТОН В ШКОЛЕ»
ПОСОБИЕ ДЛЯ УЧИТЕЛЕЙ



ВРЕМЯ ВОЛЛАНА

BWF «БАДМИНТОН В ШКОЛЕ»
ПОСОБИЕ ДЛЯ УЧИТЕЛЕЙ

© Badminton World Federation 2013
Впервые опубликовано в ноябре 2013

Благодарность

Всемирная Федерация Бадминтона выражает благодарность за вклад в разработку данного методического пособия группе авторов и федераций, в том числе:

Разработчики проекта и материалов

Стюарт Борье

Дэвид Кабельо

Хаинц Келзенберг

Майк Вудвард

Иан Райт

Континентальным Конфедерациям Бадминтона

Африки	www.badmintonafrika.org
Азии	www.badmintonasia.org
Европы	www.badmintoneurope.com
Латинской Америки	www.badmintonpanam.org
Океании	www.oceaniabadminton.org



Дополнительная информация

Ресурсы о бадминтоне на различных языках. Материалы доступны для скачивания на сайте Всемирной Федерации Бадминтона.

Всемирная Федерация Бадминтона



Badminton World Federation

Unit 17.05. Level 17
Amoda Building
Jalan Imbi
55100 Kuala Lumpur, Malaysia
www.bwfbadminton.org
shuttletime@bwfbadminton.org

Содержание

Модуль 1 – Начинаем заниматься бадминтоном

Обзор

1. Введение	6
2. Внимание на: преподавателя	7
3. Внимание на: учащихся	7
4. Почему бадминтон?	8
5. Ваши условия для занятий бадминтоном	9

О программе «Время волана»

6. Цель программы	10
7. Материалы для обучения бадминтону	11

О бадминтоне

8. Идеальный вид спорта для школы	12
9. Основы бадминтона	13
10. Цель игры	14
11. Правила игры.....	14
12. Элитарный уровень бадминтона.....	14
13. Бадминтон – вид спорта Олимпийской программы	15
14. Бадминтон по всему миру.....	15
15. Происхождение бадминтона	16
16. Всемирная Федерация Бадминтона	16
17. Концепция, миссия и цели Всемирной Федерации Бадминтона.....	17
18. Бадминтон в вашей стране.....	17

Модуль 2 – Методические материалы и содержание

1. Введение.....	19
2. Обучающие материалы	20
3. Обзор содержания	21
4. Структура программы.....	23
5. С чего начать	24
6. Структура урока	24
7. Общий формат занятий	25
8. Гибкость программы.....	26

Модуль 3 – Управление группой во время обучения бадминтону

1. Мотивация учащихся	28
2. Обучение бадминтону в больших группах	28
3. Как правильно накидывать воланы	31
4. Безопасность.	32
5. Игры – управление группой	32

Модуль 4 – Упражнения на ОФП

1. Введение	33
2. Цели.	34
3. Физические упражнения – ключевой элемент физ.воспитания	35
4. Заключение	38

Модуль 5 - Вводные уроки

Удары и движения - хваты, позиции готовности, игра у сетки (10 планов уроков)

1. Введение	40
2. Цели.	40
3. Комментарии по содержанию урока	41
4. Итоги	58

Модуль 6 – Замах и удар

Игра в центре корта (2 плана урока)

1. Введение	60
2. Цели	60
3. Комментарии по содержанию	61
4. Итоги	66

Модуль 7 – Бросок и удар.

Игра на задней линии (6 уроков)

1. Введение	68
2. Цели	68
3. Комментарии по содержанию	69
4. Итоги	78

Модуль 8 – Учись побеждать!

Тактика и соревнование (4 плана урока)

1. Введение	80
2. Цели и задачи	80
3. Тактическое мышление	80
4. Комментарии по содержанию	81
5. Итоги	83

Модуль 9 – Как организовать соревнования

1. Введение	85
2. Система игр навылет	85
3. Круговая система розыгрыша	87
4. Система «лестница»	88
5. Система «пирамида»	89
6. Командные матчи	90

Модуль 10 – Упрощенные правила бадминтона

1. Обзор	91
2. Система подсчета очков	92
3. Перерыв и смена сторон	92
4. Одиночный разряд	92
5. Парный разряд	92

Модуль 1

Начинаем заниматься бадминтоном

Содержание

Обзор

1. Введение
2. Внимание на: преподавателя
3. Внимание на: учащихся
4. Почему бадминтон?
5. Ваши условия для занятий бадминтоном

О программе «Время волана»

6. Цель программы
7. Материалы для обучения бадминтону

О бадминтоне

8. Идеальный вид спорта для школы
9. Основы бадминтона
10. Цель игры
11. Правила игры
12. Элитарный уровень бадминтона
13. Бадминтон – вид спорта Олимпийской программы
14. Бадминтон по всему миру
15. Происхождение бадминтона
16. Всемирная Федерация Бадминтона
17. Концепция, миссия и цели Всемирной Федерации Бадминтона
18. Бадминтон в вашей стране

Модуль 1: Внимание

Модуль 1 рассказывает об особенностях методического пособия «Время волана», ключевых моментах организации процесса обучения бадминтону в школе, а также дает характеристику программе и необходимую общую информацию по виду спорта. Модуль 1 помогает оценить условия для занятий бадминтоном в вашей школе, а также состояние развития вида спорта в регионе в целом.

Ожидаемый результат по итогам Модуля 1

По завершению Модуля 1 вы будете лучше понимать:

- Цели и составляющие программы «Время волана»;
- Условия для занятий бадминтоном в вашей школе;
- Преимущества занятий бадминтоном в школе;
- Бадминтон как вид спорта, правила игры и состояние развития бадминтона в мире.



Обзор

1. Введение

«Время волана» - программа Всемирной Федерации Бадминтона, нацеленная на продвижение бадминтона в школьной среде. Данное методическое пособие представляет собой книгу для преподавателя физической культуры. Пособие состоит из 10 модулей, которые помогут построить процесс обучения бадминтону в школе.

10 модулей помогут Вам:

- лучше узнать бадминтон как вид спорта;
- грамотно планировать занятия по бадминтону;
- проводить безопасные и увлекательные занятия по бадминтону в группах учащихся;
- формировать положительный образ бадминтона.

Главные рекомендации и методические находки изложены в Модулях 5,6, 7 и 8.

- Модуль 5: Вводные уроки (10 планов уроков: 1 - 10)
- Модуль 6: Замах и удар (2 плана урока: 11, 12)
- Модуль 7: Бросок и удар (4 плана уроков: 13 - 18)
- Модуль 8: Учись побеждать (6 планов уроков: 19 – 22)

22 плана уроков для удобства скачивания разбиты на 4 раздела в соответствии с группировкой указанной выше

2. Внимание на: преподавателя

Преподаватели играют ключевую роль в успешной реализации программы «Время волана».

Следует отметить, что преподаватели:

- могут не иметь опыта занятий бадминтоном для того, чтобы работать по данной программе;
- могут использовать данное методическое пособие самостоятельно, чтобы научиться планировать и проводить уроки по бадминтону;
- могут посетить 8-часовой/однодневный тренинг-семинар для преподавателей, которые хотят узнать об особенностях работы по данной программе.

Мы предлагаем Вам связаться с национальной ассоциацией бадминтона, чтобы запросить информацию о национальной программе развития бадминтона в школах. Контактную информацию можно найти на сайте www.bwfbadminton.org

Некоторые преподаватели имеют какое-то представление о бадминтоне: они когда-либо смотрели соревнования по бадминтону или занимались бадминтоном сами. Другие занимались бадминтоном более серьезно, тренировали спортсменов-бадминтонистов. Среди преподавателей, работающих по программе «Время волана» могут быть и такие, кто будет изучать бадминтон посредством данного методического пособия. Программа «Время волана» и данное методическое пособие предназначено для преподавателей всех уровней подготовки.

3. Внимание на: учащихся

Некоторые учащиеся имеют определенное представление о бадминтоне: - они могли видеть соревнования по бадминтону или же играть в него со своими сверстниками. Другие учащиеся никогда не занимались бадминтоном, и будут изучать его благодаря программе «Время волана».

Важно:

- учащиеся всех возрастов и уровней спортивной подготовки могут успешно заниматься бадминтоном;
- учащиеся могут получать необходимые базовые «Знания, Умения, Навыки» для игры в бадминтон на уроках физической культуры;
- учащиеся могут совершенствовать свою физическую форму посредством участия в программе «Время волана».

Преподавателю необходимо знать уровень физической подготовки учащихся, в том числе наличие/отсутствие бадминтонных навыков, предыдущий спортивный опыт, уровень спортивной подготовки.

4. Почему бадминтон?

Бадминтон – идеальный вид спорта для школьников. Он прекрасно подходит как для мальчиков, так и для девочек, для всех возрастов и уровней подготовленности. Бадминтон легкий, безопасный и низкотравматичный вид спорта.

Посредством программы «Время волана» бадминтон будет развивать школьника всесторонне, в том числе:

- координацию работы рук и глаз;
- хватательные навыки;
- общую устойчивость и баланс;
- скоростные качества, реакцию и способность быстро менять направление движения;
- прыжковые навыки;
- умение быстро принимать решения, тактическое и стратегическое мышление.

Поурочное планирование, которое вы можете найти в данном методическом пособии, предназначено для обучения азам бадминтона учащихся в группах. Посредством упражнений, описанных в данном пособии, учащиеся смогут овладеть базовыми навыками игры в бадминтон.

Дети также будут развивать свои физические данные, изучать основы тактики (см. далее раздел: «Бросок и удар» и «Учись побеждать!»).



5. Ваши условия для занятий бадминтоном

До того, как вы приступите к процессу обучения, оцените ваши условия для занятий бадминтоном.

- Есть ли у вас спортивный зал или помещение для занятий бадминтоном? (первые 10 уроков совсем необязательно проводить в специализированном или спортивном зале).
- Есть ли в вашем распоряжении необходимый спортивный инвентарь: сетки, воланы, ракетки?
- Есть ли в вашем регионе профессиональные или любительские бадминтонные клубы, где школьники впоследствии смогут совершенствовать свое спортивное мастерство у профессиональных тренеров или заниматься бадминтоном?
- Входит ли бадминтон в программу школьных уроков физической культуры (в начальной, средней или старшей школе)?
- Проводятся ли в вашем регионе соревнования (районные, городские или региональные) по бадминтону для школьников?



О программе «Время волана»

6. Наша цель

«Время волана» ставит перед собой цель:

- Помочь преподавателям планировать и проводить интересные занятия по бадминтону;
- Помочь ребенку успешно заниматься бадминтоном;
- Достигать целей школьных уроков физвоспитания посредством игры в бадминтон;
- Продвигать положительный имидж бадминтона и бадминтон как вид спорта.

Программа содержит технические, тактические и физические упражнения. Таким образом, учащиеся смогут понять бадминтон, избежав слишком серьезного погружения в тему.



7. Материалы для обучения бадминтону

Обучающие материалы доступны на различных языках, дополнительную информацию можно найти на сайте Всемирной Федерации Бадминтона www.bwtbadminton.org

Методическое пособие для преподавателей	10 модулей для преподавателей, которые учат планировать и проводить занятия по бадминтону
Планы уроков	22 плана занятий по бадминтону
Видеоролики	Более 100 обучающих роликов демонстрируют специальные технические элементы бадминтона и обучающие элементы уроков
Инвентарь для игры в бадминтон	Чтобы определить необходимое оборудование на каждое занятие см. план урока. В идеале, комплект инвентаря для проведения занятия по бадминтону выглядит следующим образом: <ul style="list-style-type: none">• 24 ракеток• 3 упаковок (по 12 шт. в каждой) пластиковых воланов• 2 сетки• 20м каната или эластичной лески, которую можно натянуть по середине зала и использовать в качестве сетки
Дополнительные материалы	Дополнительные материалы для обучения бадминтону постоянно обновляются.

О бадминтоне

8. Идеальный вид спорта для школ

Бадминтон – идеальный вид спорта для школ. Доводы в пользу бадминтона:

- Бадминтон одинаково доступен как девочкам, так и мальчикам
- Бадминтон – безопасный и низкотравматичный вид спорта
- Бадминтон развивает ключевые двигательные и спортивные навыки
- Учащиеся всех групп физической подготовки могут развивать и совершенствовать свои навыки игры в бадминтон
- Социальное равенство: как женщины, так и мужчины, как мальчики, так и девочки могут тренироваться и соревноваться вместе
- Бадминтон доступен людям с ограниченными возможностями. Существуют четкие правила разделения спортсменов на группы в зависимости от уровня их физических отклонений, что обеспечивает честное соревнование.
- Уроки с 1 по 10 легко адаптируемы для детей с физическими отклонениями



9. Основы бадминтона

Бадминтон – это:

- игра через сетку
- игра на прямоугольном корте
- игра с воланом, розыгрыш в которой начинается с нижней подачи
- игра, в которой есть 5 дисциплин – одиночный разряд: мужчины, женщины; парный разряд : мужчины, женщины; микст (смешанный парный разряд)

Игра в одиночном разряде начинается с первой подачи с правого поля подачи в правое поле соперника, как обозначено стрелками на рис.1. В розыгрыше волан должен отбиваться поочерёдно подающим и принимающим до тех пор, пока волан не выйдет из игры. Игра продолжается в продольном направлении с ограничением в первую боковую линию.

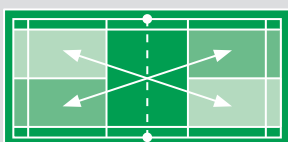


Рис.1

Волан подается диагонально из правого поля подачи в правое поле для подачи соперника

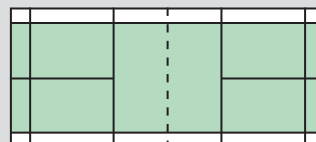


Рис.2

Зеленым обозначено поле игры в одиночном разряде. Если волан приземлился вне обозначенного поля, - очко у соперника.

Игра в парном разряде начинается с подачи в более короткое и широкое диагональное поле для подачи, чем в одиночном разряде. После подачи, розыгрыш может проходить на всей территории корта.

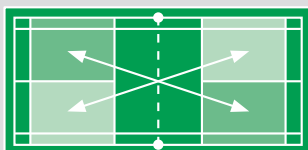


Рис.3

Подача в парном разряде проводится в более короткое и широкое диагональное поле для подачи, чем в одиночном разряде

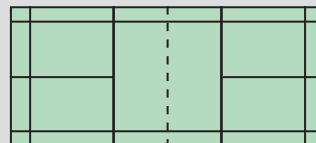


Рис.4

После подачи, розыгрыш может проходить на всей территории корта.

Для игроков с физическими отклонениями, размеры корта адаптируются в соответствии с их категорией по соответствующей классификации. Более подробная информация по данному вопросу – на сайте Всемирной Федерации Бадминтона.

10. Цель игры

Цель игры – набирать очки:

- Перекинуть через сетку волан таким образом, чтобы тот упал и коснулся земли на половине противника в пределах игровой площадки
- Спровоцировать соперника выбить волан за пределы корта
- Спровоцировать соперника пробить воланом в сетку
- Попасть воланом в тело соперника

11. Правила игры

Упрощенные правила бадминтона мы описываем в Модуле 10. Полные правила бадминтона можно найти на сайте Всемирной Федерации Бадминтона по ссылке www.bwfbadminton.org

12. Элитный уровень бадминтона

На высшем уровне, спортсменам-бадминтонистам необходим высочайший уровень физической подготовки, технический арсенал, способность видеть площадку, навыки предугадывания развития игровой ситуации, а также моментальная реакция.

Игрокам элитарного уровня требуется великолепная физическая подготовка, в том числе:

- аэробная выносливость
- быстрота реакции
- сила
- взрывная сила
- скоростные качества
- умение быстро принять решение

На элитном уровне, бадминтон – высокотехничный спорт, который требует высокий уровень моторики (координации), совершенные навыки владения ракеткой, а также холодный рассудок, стрессо – и нагрузкоустойчивость.

Бадминтон – вид спорта, в котором чрезвычайно важна тактическая составляющая.

13. Олимпийский вид спорта

Бадминтон вошел в программу Летних Олимпийских Игр в 1992 году. В общей сложности, в бадминтоне разыгрывается 5 комплектов наград и 15 медалей.

Олимпийские дисциплины:

- одиночный разряд: мужчины
- одиночный разряд: женщины
- парный разряд: мужчины
- парный разряд: женщины
- микст (смешанный парный разряд)

За медали на Олимпийских Играх соревнуются игроки из различных стран и континентов: Азии, Африки, Европы, Океании и Латинской Америки.

14. Бадминтон по всему миру

В бадминтон играют по всему миру, но как в большинстве других видов спорта, в определенных регионах этот вид спорта более популярен. Бадминтон имеет высокую популярность в Азии, в таких странах как Китай, Корея, Индонезия, Малайзия, Япония, Таиланд, Индия и Китайский Тайбей. Эти страны воспитали большое количество первоклассных игроков.

Бадминтон пользуется популярностью и в Европе: в Дании, Англии, Германии, Польше и Франции. В Латинской Америке бадминтон только развивается. Однако в преддверии Олимпиады 2016 года, которая пройдет в бразильском Рио де Жанейро, бадминтон имеет все шансы приобрести хорошую популярность в странах этого региона.

Бадминтоном активно занимаются в Океании и Африки.

Бадминтон стал активно развиваться и завоевал популярность из-за своей демократичности: бадминтоном могут заниматься люди всех возрастов и уровней подготовленности.

На начальном уровне спортсменам доступны простейшие элементы игры, такие как розыгрыш мяча, которые не требуют богатого технического арсенала. На более высоком уровне, спорт более динамичен и скорость волана в розыгрыше достигает уже 350км/ч и требует от игроков высокого уровня атлетической подготовки.

15. История бадминтона

Несмотря на то, что происхождение бадминтона до сих пор вызывает споры, игры, в которых были задействованы волан и ракетка, были известны в древнем Китае, Японии, Индии, Сиаме и Греции - более 2000 лет назад. В период с 1856 по 1859г.г., игра, известная под названием 'ракетка и волан', постепенно трансформировалась в бадминтон в современном понимании игры. Бадминтон активно развивался в «Доме Бадминтона», который находился во владениях герцога Бофорта в Англии.

В похожие игры играли в индийской Пуне приблизительно в это же время, и первый свод правил был написан в 1877 году.

Цель игры «Ракетка и волан» в «Доме Бадминтона» была противоположна современной концепции бадминтона – удержать волан в воздухе как можно дольше, волан могли отбивать два или более человек. Сегодня концепция игры другая: спортсмены стремятся завершить розыгрыш как можно быстрее, сделав так, чтобы волан опустился на площадке соперника.

В 1893 году была создана Ассоциация Бадминтона Англии, официально зарегистрировав бадминтон на международной арене.

16. Всемирная Федерация Бадминтона

Основные принципы правил бадминтона были сформулированы в 1887, однако первый свод регламент появился в 1893 году, в Англии.

Международная Федерация Бадминтона (IBF) была учреждена в 1934, объединив 9 национальных ассоциаций бадминтона: Канады, Дании, Англии, Франции, Ирландии, Голландии, Новой Зеландии, Шотландии и Уэльса.

В 2006 году Международная Федерация Бадминтона (IBF) провела ребрендинг, изменив название на Всемирную Федерацию Бадминтона (BWF), которая в настоящий момент и является главным международным руководящим органом, признанным Международным Олимпийским Комитетом (ИОС).

Всемирная Федерация Бадминтона объединяет 170 членов, в большинстве случаев это национальные федерации, которые были разделены на 5 конфедераций по географическому признаку по системе МОК. Каждая Континентальная Конфедерация представляет одно из пяти Олимпийских колец – Африку, Азию, Европу, Океанию или Латинскую Америку.

17. Миссия, концепция и цели Всемирной Федерации Бадминтона

Деятельность Всемирной Федерации Бадминтона тесно связана с работой национальных федераций и пятью континентальными конфедерациями и нацелена на продвижение, представление, развитие бадминтона в мире и регулирование вопросов связанных с развитием бадминтона по всему миру.

Концепция

Бадминтон – спорт доступный всем и каждому, один из лидеров среди видов спорта по количеству занимающихся, поклонников и освещению в СМИ.

Миссия

Развивать вид спорта и проводить соревнования международного уровня, внедрять инновационные технологии для развития бадминтона, с целью сделать бадминтон лидером в мире спорта.



Цели

- Публиковать и продвигать устав Всемирной Федерации Бадминтона и его принципы.
- Поощрять привлечение новых членов, укреплять связи между действующими членами и урегулировать споры между действующими членами в случае их возникновения.
- Контролировать и регулировать развитие вида спорта во всех странах и на всех континентах.
- Продвигать и популяризировать бадминтон по всему миру.
- Поддерживать и продвигать развитие бадминтона в качестве спорта для всех.
- Организовывать, проводить и презентовать международные соревнования по бадминтону.
- Соблюдать кодекс анти-допинга и руководствоваться кодексом ВАДА.

18. Бадминтон в вашем регионе

Необходимо получить больше информации о бадминтоне в вашем регионе.

Важно:

- найти местных тренеров или игроков, которые могут помочь развивать бадминтон в вашей школе;
- найти местные спортивные бадминтонные клубы, в которые впоследствии вы сможете направлять одаренных детей для обучения, тренировок или практики;
- найти местные соревнования, подходящие для детей, которые хотят играть в бадминтон.

Местные или региональные отделения национальной ассоциации должны оказать вам помощь в вопросах организации спортивных клубов, поиске тренеров и спортивных администраторов.

Всемирная Федерация Бадминтона публикует имена и контакты национальных ассоциаций на своем сайте www.bwfbadminton.org

Модуль 2

Методические материалы и содержание

Содержание

1. Введение
2. Обучающие материалы
3. Обзор содержания
4. Структура программы
5. С чего начать
6. Структура урока
7. Общий формат занятий
8. Гибкость программы

Модуль 2: внимание

Модуль 2 дает общую информацию о структуре Методического пособия «Время волана» и о ключевых аспектах обучения бадминтону.

Основное содержание программы и методические рекомендации по обучению бадминтону прописаны в Модулях 5, 6, 7 и 8.

22 плана уроков разбиты на 4 раздела:

- Модуль 5 – **10 Вводных уроков** (10 планов уроков – 1-10)
- Модуль 6 – **Замах и удар** (2 плана уроков – 11-12)
- Модуль 7 – **Бросок и удар** (6 планов уроков – 13-18)
- Модуль 8 – **Учись побеждать** (4 плана урока – 19-22)

Планируемый результат по итогам Модуля 2

По завершению Модуля 2, вы будете лучше понимать:

- структуру программы обучения бадминтону;
- содержание Модулей 5, 6, 7 и 8;
- структуру типичного занятия по бадминтону;
- исходная точка обучения по программе для ваших учеников.

1. Введение

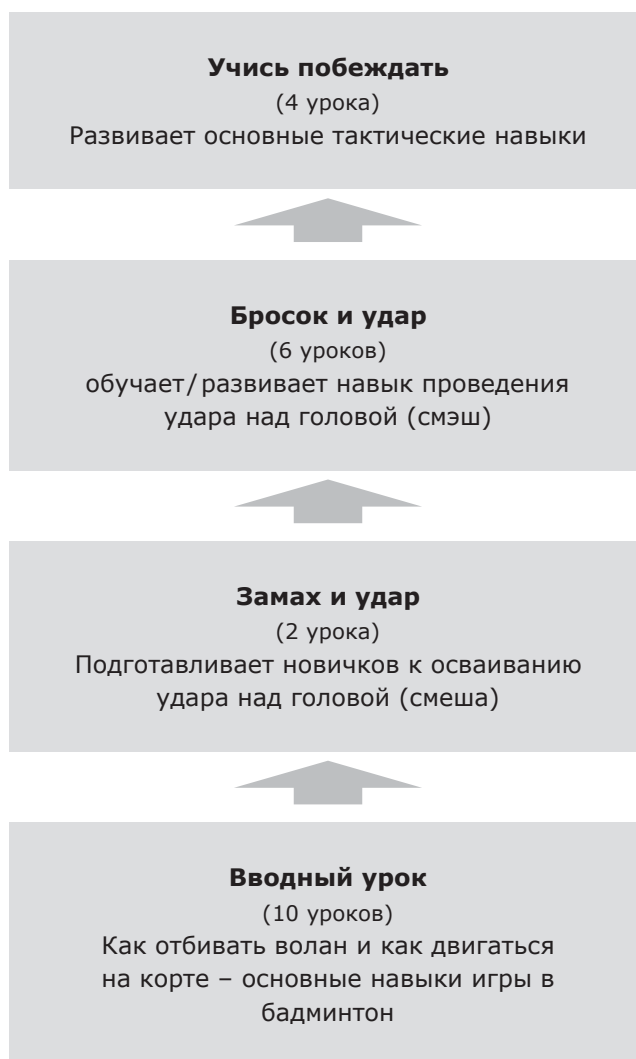
Методическое пособие для преподавателей и другие обучающие пособия не сделают преподавателей физ.воспитания тренерами по бадминтону, однако они помогут:

- развить необходимые навыки игры в бадминтон и представление о виде спорта;
- подготовить уроки по бадминтону для школьных групп (планы уроков/практические примеры);
- развить уверенность в учителе в возможностях обучения бадминтону в школах;
- обучить азам бадминтона – в пособии представлены некоторые технические, физические и тактические элементы;
- 22 плана уроков помогут развить у учащихся навыки игры в бадминтон и представления о виде спорта;
- в каждом уроке детально прописаны виды деятельности и их последовательность;
- обучающие видеоролики демонстрируют, как выполнять упражнения;
- методические рекомендации, как увеличить или снизить уровень сложности;
- преподаватели смогут создать собственные планы уроков, адаптированные для уровня физической подготовленности и мотивации их учеников.



2. Обучающие материалы

Обучающие материалы в данном методическом пособии разбиты на 4 раздела/уровня. Подача материала каждого следующего раздела основывается на навыках, полученных на предыдущих занятиях или в предыдущих разделах. Каждый раздел содержит определенное число уроков, в зависимости от сложности и важности разбираемой темы.



Содержание каждого раздела/каждый следующий уровень представлен отдельным модулем:

- Модуль 5 – **10 Вводные уроки** (уроки 1-10)
- Модуль 6 – **Замах и удар** (уроки 11-12)
- Модуль 7 – **Бросок и удар** (уроки 13-18)
- Модуль 8 – **Учись побеждать** (уроки 19-22)

Изучите модули детально.

10 вводных занятий становятся начальной точкой обучения игре в бадминтон для преподавателей и учеников, не имеющих предыдущего опыта занятий.

10 вводных уроков:

- дают представление об основных навыках игры в бадминтон;
- обеспечивают успешный опыт игры в бадминтон учащимся всех уровней подготовки.

В рамках проведения уроков преподаватели будут иметь возможность варьирования и комбинирования:

- плавно двигаться от одного урока к другому;
- повторять и закреплять навыки в случае необходимости;
- быстро переходить к последующим секциям/уровням, в случае если это позволяет уровень подготовки учащихся/групп учащихся;
- повторять упражнения 10 вводных уроков, чтобы они сформировали базис для последующего освоения новых ключевых для игры в бадминтон навыков;
- использовать упражнения из различных уроков, чтобы создавать свои собственные уроки.

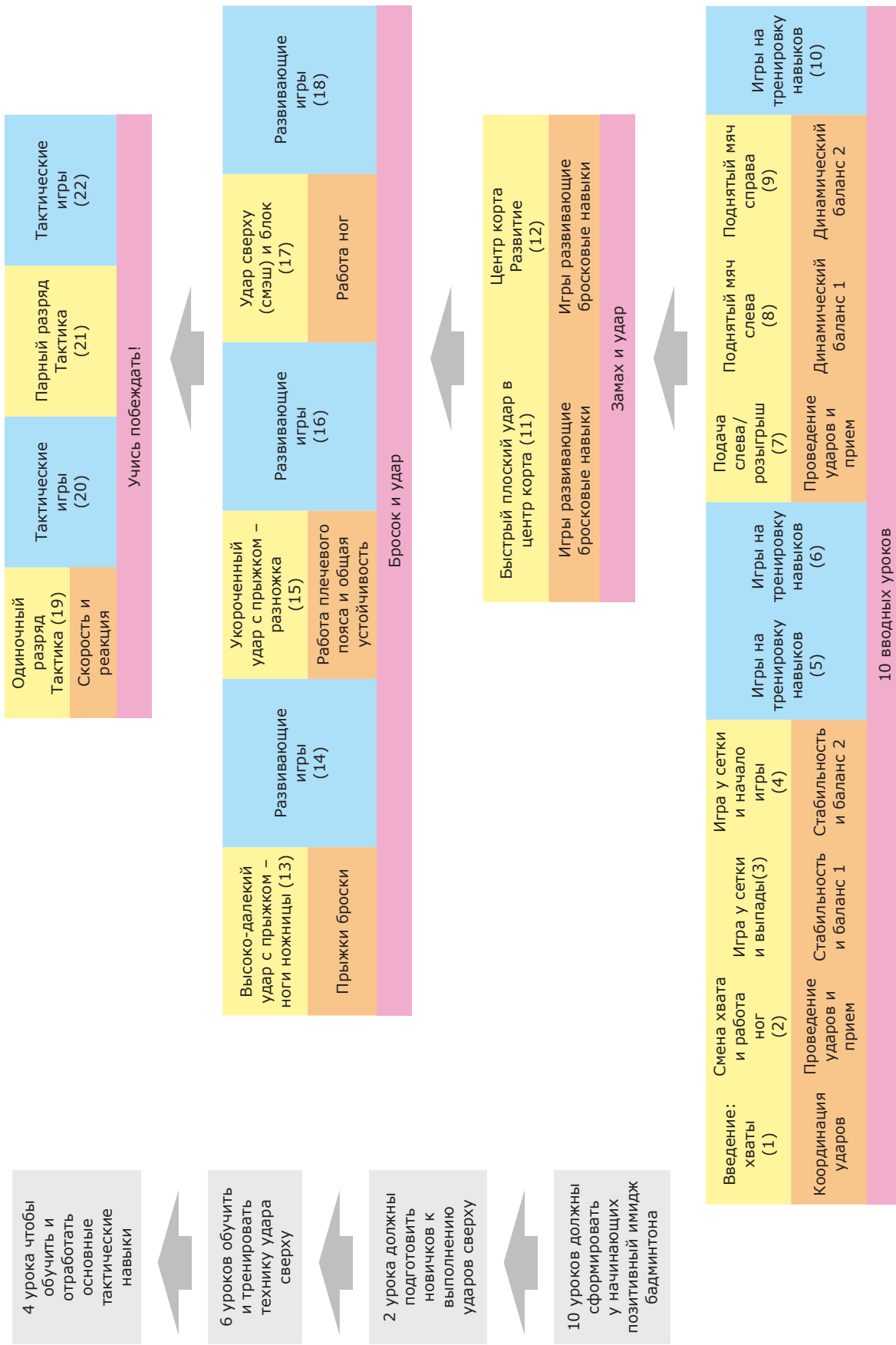
Преподаватель должен отслеживать прогресс навыков своих учеников по результатам прошедших занятий в целях планирования следующих.

3. Обзор содержания

<p>Раздел 1</p> <p>Вводные уроки (10 уроков)</p>	<p>10 вводных уроков включают в себя:</p> <ul style="list-style-type: none"> • знакомство с общими принципами бадминтона; • хваты и общая информация об игре у сетки; • техника игры в передней части площадки; • физические элементы, в том числе координация, общая устойчивость и баланс. <p>Хваты и основные навыки владения ракеткой. Как выполнять удары у сетки. Это простейшие техники бадминтона и овладение ими обеспечит успех для начинающих.</p> <p>Более сложная техника выполнения ударов над головой будет разбираться позже, когда учащиеся освоят основные технические элементы.</p> <p>К концу 10 вводных занятий, учащиеся должны освоить:</p> <ul style="list-style-type: none"> • удар по волану основными хватами ракетки; • удар от сетки на заднюю половину площадки; • использование подачи для начала розыгрыша.
--------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

<p>Раздел 2 Замах и удар (2 урока)</p>	<p>Поможет учащимся освоить переход от удара снизу к удару сверху. Данная секция включает в себя соответствующие физические элементы, такие как выполнение удара и координация движений.</p> <p>Здесь дается представление о бадминтоне как о быстрой игре, поэтому темп обмена ударами может быть увеличен – в соответствии с уровнем подготовки учащихся. Обычно увеличение темпа доставляет большое удовольствие учащимся.</p> <p>Следует обратить внимание на необходимость контроля за темпом игры, с тем, чтобы обеспечить прогресс технических навыков в эмоционально позитивной обстановке. Дети должны видеть свой прогресс и ощущать успешность своей игры в бадминтон.</p> <p>По завершению раздела 2 "Замах и удар", учащиеся должны освоить:</p> <ul style="list-style-type: none"> • обмен быстрыми ударами с центра одной половины корта до центра другой половины корта; • демонстрацию правильной техники исполнения ударов
<p>Раздел 3 Бросок и удар (6 уроков)</p>	<p>Данный раздел обучает и развивает удары сверху и соответствующие физические элементы, в том числе прыжки и приземления, умение держать общий баланс и равновесие.</p> <p>Большинство уроков в данном разделе начинаются с игр, чтобы развить бросковую технику, которая является ключевым навыком для освоения техники бросков сверху.</p> <p>По завершению раздела 3, учащиеся должны освоить:</p> <ul style="list-style-type: none"> • обмен ударами сверху; • движение по площадке, используя основную технику работы ног; • обмен ударами по периметру всей площадки.
<p>Раздел 4 Учись побеждать (4 урока)</p>	<p>Данный раздел обучает основным тактическим навыкам: как в одиночном, так и в парном разряде, вводит соответствующие атлетические элементы, включая скорость и реакцию.</p> <ul style="list-style-type: none"> • В данном разделе больше игровых упражнений • Упражнения направлены на развитие тактического мышления с целью расширить представления об основах тактики в бадминтоне и способах принятия решений. <p>По завершении раздела 4, учащиеся должны овладеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> • стратегическим розыгрышем; • демонстрировать основные позиционные направления игры в одиночном и парном разрядах; • играть матчи

4. Структура программы



Важно: Стартовая точка и выбор уроков по программе должны соответствовать уровню подготовки учащихся.

5. С чего начать

Занятие, с которого вы начинаете обучение бадминтону по программе, а также темп прогресса от урока к уроку зависит от нескольких факторов:

- наличие опыта игры в бадминтон у учащихся;
- возраст и уровень ОФП у учащихся;
- способности к виду спорта или предыдущий опыт занятий спортом.

Нет жесткой необходимости следовать порядку уроков, однако мы рекомендуем последовательно провести уроки с 1 по 10, а затем 11-12 и т.д.

Программа позволяет преподавателям выбирать уроки и упражнения в соответствии с уровнем подготовки учащихся. Преподаватели могут адаптировать упражнения в рамках составления плана урока, увеличивая или уменьшая сложность и нагрузку, чтобы они соответствовали уровню подготовки учащихся.

6. Структура урока

Уроки бадминтона имеют следующую структуру:

- физические упражнения;
- упражнения на отработку техники;
- игровые и соревновательные упражнения.

Каждый урок рассчитан на 60 минут, хотя время упражнений может быть изменено как в меньшую, так и в большую сторону.

Составные части урока обозначены различным цветом, чтобы помочь преподавателю следовать плану.

3 цвета обозначают: физические, технико-тактические и соревновательно-игровые виды деятельности.

Занятие начинается с разминки и выполнения специальных упражнений. После этого выполняются технические элементы и соревновательные задания, которые составляют большую часть урока.

Цветовой код позволяет преподавателям сразу же различать элементы и их принадлежность (физические/технические/соревновательные). Все части урока взаимозаменяемы, что позволяет планировать уроки в соответствии со способностями и мотивацией класса.



7. Общий формат урока

<p>Введение – цели урока / на что обратить внимание (5 минут)</p>	<p>Преподаватель делает обзор целей урока, рассказывая, чему их научит предстоящий урок.</p>
<p>ОФП</p>	<p>Развлекательные задания должны улучшить моторику и разогреть класс, подготовив учащихся к основному содержанию урока. В физической части урока есть упражнения, которым требуется предварительный разогрев, поскольку они требуют от учащихся работы на максимальной скорости или с максимальным вниманием (на скорость реакции). Поэтому учащимся может потребоваться 3-4 минуты общего разогрева: бег и растяжка. См. план урока.</p>
<p>Технико-тактические упражнения</p>	<p>Основная часть урока посвящена упражнениям на технику с ракеткой и воланом или же соревновательным играм, которые должны закрепить отрабатываемые навыки на практике.</p> <p>Все виды деятельности могут быть адаптированы по уровню сложности, таким образом, содержание урока должно соответствовать уровню подготовки учащихся.</p>
<p>Обзор урока (5 минут)</p>	<p>Преподаватель подводит итоги урока, плавно снижая нагрузку.</p>

Уроки на повторение используют игровые упражнения и соревновательные задания, с тем чтобы отработать технические навыки бадминтона.



8. Гибкость программы

Данное методическое пособие позволяет четко регулировать процесс обучения, адаптируя его под:

- особенности преподавателей и учащихся из различных культурных групп;
- особенности условий обучения/преподавания – размещение/оборудование/размер групп/предыдущий опыт игры в бадминтон;
- особенности работы в группах с различным уровнем подготовки учащихся.

Прогресс обучения по программе будет зависеть от навыков и мотивации учащихся. Преподаватели должны оценивать прогресс учащихся после каждого урока.

Данное методическое пособие построено таким образом, чтобы обеспечить гибкость подхода и учитывать при составлении планов уроков опыт преподавателей и физические способности учащихся.

Для преподавателей существует много опций для реализации программы, в том числе:

- варьирование уровня сложности заданий (упростить/усложнить);
- варьирование продолжительности физических нагрузок, специальных упражнений на технику, игровых заданий во время урока/или одного определенного вида деятельности в рамках урока;
- составление собственных планов уроков в соответствии с вашим опытом или педагогическими идеями относительно содержания плана урока;
- создание новых уроков с акцентом на атлетизм, технику или игровую деятельность в целях достижения главных целей урока или игровых занятий;
- баланс уроков на повторение и упражнений с тем, чтобы обеспечить прогресс учащихся.

Модуль 3

Управление Группой Во время Занятий по бадминтону

Содержание

1. Мотивация учащихся
2. Обучение бадминтону в больших группах
3. Как правильно накидывать воланы
4. Безопасность
5. Игры – управление группой

Модуль 3 Внимание

Модуль 3 описывает примеры, как обучать бадминтону в больших группах. Модуль также рассказывает о мерах безопасности, игровых заданиях и способах управления группой.

Планируемые результаты по итогам Модуля 3

По завершению Модуля 3, вы будете лучше понимать:

- факторы, влияющие на мотивацию учащихся;
- как организовать группу учащихся для обучения бадминтону;
- значимость практики в группах;
- меры безопасности во время процесса обучения бадминтону;
- как организовать игры в больших группах детей.

1. Мотивация учащихся

Все занятия начинаются с разминки, которая носит развлекательный характер, и вместе с тем предполагает разнообразие физических нагрузок. Упражнения и игры помогают поддерживать интерес учащихся к занятиям.

Следует принимать во внимание следующие факторы, влияющие на мотивацию детей:

- Соответствие уровня заданий возрасту и способностям учащихся.
- Разнообразие заданий.
- Упражнения, которые учащиеся смогут успешно выполнить
- Упражнения в паре, в команде или в группе.
- Соревновательные задания без давления результата.
- Интересное оборудование и материалы.
- Достаточное количество ракеток, воланов и места для игры.

2. Обучение бадминтону в больших группах

Занятия бадминтоном требуют определенного места, поэтому важно понимать, как управлять группой учащихся во время этих занятий.

Предлагаем несколько вариантов, как организовать упражнения наиболее эффективно, с тем, чтобы занять наибольшее количество детей одновременно.

- a. Без сетки и стандартного корта.
- b. С изменением размера площадки.
- c. Используйте место между кортами.
- d. На корте могут находиться более 4 игроков одновременно.
- e. Игры в парах или командах.
- f. Организуйте практику с перерывами – ротация учащихся на корте/ вне корта, организуйте место для ожидания и отдыха.
- g. Преподаватель или учащиеся могут подавать воланы.

а. Отсутствие сетки и стандартных кортов

- Многие из упражнений, в особенности, первые 10 занятий, не требуют обязательного наличия бадминтонной разметки или сетки.
- Используйте разметку (на полу) для других видов спорта.
- Используйте разметку для других видов спорта, ленту или мел, чтобы помочь разделить площадку для игры в спортивном зале.
- 'Цели' типа колец, ворот или перекладин могут быть также использованы для разграничения территории

Например, во время отработки подачи слева: подача слева в кольцо или сетку кольца.

Каждый ребенок имеет ракетку и воланы. Если корзины находятся в центре корта, учащиеся могут тренироваться, выполняя удары с линии штрафных. Учащиеся могут тренироваться одновременно на бадминтонном корте или приспособленном для этого месте.

б. Изменение размера корта

В целях отработки навыков, можно изменять размер корта, в большинстве случаев, сокращая его. Учащийся будет играть на корте меньшего размера более эффективно, покрывая всю его территорию, что соответственно позволит учащимся играть более длинные розыгрыши – отбивать больше ударов, избегая ошибок и остановок в игре.

Например, тренировка плоского сильного удара.

Учащиеся тренируют плоский сильный удар от боковой линии по направлению к противоположной боковой линии. До 12 учащихся могут играть на одном корте.

с. Использование свободного пространства между / рядом с кортами

В то время как 4 или более учащихся могут тренироваться на корте, другие учащиеся могут тренироваться, используя пространство у кортов (используйте веревки между кортами в качестве сетки) или между кортами (высота сетки, «мишеней» или же отметки на стене – в качестве ориентира).

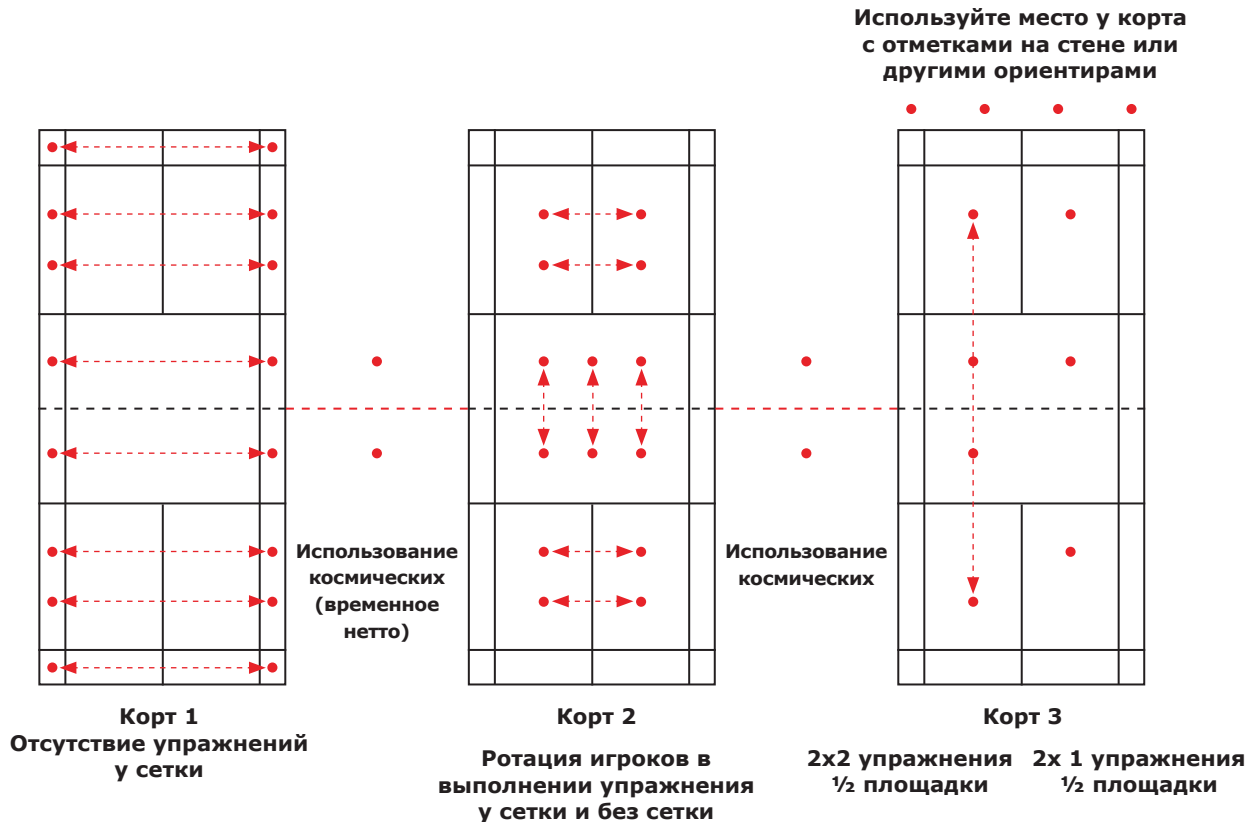
Используйте пространство, предоставив учащимся право на практику вне корта – возможность отработки тех же упражнений, что и на корте или других упражнений, для которых не нужна сетка или разметка корта.

d. упражнения с участием четырех или большего количества игроков на корте

Если 4 игрока тренируются у сетки, и еще 4 игрока – в задней части корта, то игроки могут тренироваться только у сетки и только на заднем корте. Есть много вариантов расстановки учащихся на корте.

Например, ниже показано как 3 корта могут быть использованы по-разному:

1. Корт 1: 16 учащихся тренируют броски по корту, не используя сетку. Также место между кортом можно занять еще двумя игроками.
2. Корт 2: 14 игроков. 4 с каждого конца корта обмениваются ударами друг с другом – сетки не требуется, и 3 пары тренируются через сетку. Еще одна пара тренируется между Кортom 2 и Кортom 3 через канат, который натянут между кортами.
3. Корт 3: 2 игрока играют против двух других игроков на половине площадки, еще пара на пару играют на другой половине площадки. У корта, 4 учащихся тренируют подачу у отметки на стене.



e. Тренировка в парах, группах по 3 человека

Распространенный вариант для отработки техники. В особенности, когда играя у сетки сразу три пары/группы могут играть на 1 корте.

Преподаватели и учащиеся должны позаботиться о воланах, чтобы они не лежали на полу и убедиться, что всем хватает места.

Для некоторых упражнений, учащиеся могут быть размещены так, чтобы обе стороны от сетки были использованы оптимально.

f. Организовать занятия с перерывами

Использовать принцип ротации, чтобы варьировать амплуа и позиции. После определенного времени менять учащихся на корте. Этот принцип ротации помогает обеспечивать разнообразие, фокусировать внимание и поддерживать высокий уровень мотивации.

g. Преподаватель (или ученики) набрасывают воланы

Набрасывание воланов – термин в бадминтоне, обозначающий упражнение, когда тренер/преподаватель/ученик набрасывает воланы, с тем, чтобы игрок, принимающий воланы, получил интенсивную практику.

Набрасывание – не такой простой элемент, как для преподавателя, так и для учащихся, которые только начинают заниматься бадминтоном. До урока может потребоваться тренировка данного навыка.

Хорошо выполненное набрасывание очень важно в целях организации полноценной тренировки. Человек, который выполняет набрасывание, должен сконцентрироваться на выполнении своей задачи.

Работая с группой, преподаватель может подать волан, накидывая рукой или ракеткой. Учащиеся отбивают волан, двигаясь по кругу, таким образом, каждый получает свою возможность отбить волан, поданный преподавателем.

3. Как правильно накидывать воланы

Способность отправлять воланы аккуратно и в необходимом учащимся темпе – исключительно важный навык.

Тренеры/преподаватели очень часто используют данную технику в бадминтоне.

Бадминтон – индивидуальный вид спорта, однако игрокам необходимо тренироваться в группах и поддерживать друг друга во время тренировок и игр. Накидывание – исключительно важный навык в процессе обучения, как для преподавателя, так и для учеников.

Данный навык необходим в выполнении некоторых упражнений, обозначенных в программе. Поэтому учащихся необходимо проинструктировать, как нужно набрасывать, с тем, чтобы отрабатывать различные удары и отрабатывать навыки.

Например, учащимся будет нужно подать или отдать волан или перекинуть волан через сетку (при игре через сетку и при отбросе), а также с низу или сверху на заднюю линию (для отработки укороченных ударов/отбросов). Чтобы справиться со своей задачей, подающий должен правильно держать волан.

Игры на точность, скорость и дистанцию могут использоваться, чтобы развить данный навык в игровой форме.

Для некоторых упражнений полезно использовать схему с участием 10 – 15 воланов, которые будут находиться у вас в свободной руке. Подается волан за воланом. Учащимся, у которых проблемы с удержанием воланов в руке, воланы могут подавать партнеры, которые будут держать воланы вместо них.

4. Безопасность

Несколько правил безопасности на занятиях на корте.

- Обратите внимание на воланы на полу во время тренировок или игр.
- Убедитесь, что между играющими парами достаточно места, и что они не ударят друг друга во время тренировок или игр, при выполнении ударов или замахов.
- Убедитесь, что для одновременной тренировки правой и левой руки достаточно места.
- Убедитесь в безопасности расположения людей, которые подают воланы, для подающих и для принимающих.
- Убедитесь, что стойки для сетки надежно зафиксированы и закреплены, и не представляют угрозу для безопасности учащихся.

5. Игры – управление группой

Большое количество упражнений разминки организованы в форме игр, эстафет или упражнений в парах или группах. В данном вопросе организация очень важна, поэтому каждый преподаватель должен учитывать:

- Количество учащихся и команд, продолжительность и время выполнения заданий.
- Количество смен или групп в классе
- Достаточно ли места в зале, чтобы все учащиеся могли заниматься одновременно
- Инвентарь и логистика – как наиболее эффективно организовать инвентарь и группы.
- Собственные идеи преподавателя. Для преподавателя важно быть креативным и творчески подходить к постановке упражнений, адаптировать упражнения под особенности, нужды, возраст, уровень и способности детей.

Модуль 4

Упражнения на ОФП

Содержание

1. Введение
2. Цели
3. Физические упражнения – ключевой элемент физ.воспитания
4. Заключение

Модуль 4 Внимание

Модуль 4 дает обзор физических навыков, которые будут получены в каждом разделе программы. Модуль описывает основные характеристики физических элементов, которые интегрированы в программу. Модуль также предоставляет ссылки на уроки и задания, которые развивают координацию, общую стабильность и баланс. Данные физические навыки необходимы для занятий бадминтоном.

Планируемые результаты по итогам Модуля 4

По завершению данного Модуля, вы будете лучше понимать:

- какие физические навыки развиваются в рамках данной программы;
- уроки и виды деятельности, где данные физические навыки отрабатываются и тренируются.

1. Введение

Каждый урок начинается с короткого введения, рассказывающего об основных моментах обучения.

После этого даются специальные развивающие физические упражнения, которые соотносятся с техническим содержанием занятия.

Как технические, так и тактические цели взаимосвязаны в видах деятельности занятия.

Раздел	Техническое содержание
Учись побеждать (4 урока)	<ul style="list-style-type: none"> • Основные тактические принципы игры в одиночном и парном разрядах.
Бросок и удар (6 уроков)	<ul style="list-style-type: none"> • Удар сверху.
Замах и удар (2 урока)	<ul style="list-style-type: none"> • Игра в центре корта. Переход от удара снизу к удару сверху.
Вводные уроки (10 уроков)	<ul style="list-style-type: none"> • Хваты, удар снизу, розыгрыш с передней линии (у сетки), подача слева, высокая подача справа, отбросы с передней линии.

Каждый из 4 разделов имеет свою область **физических упражнений**, интегрированных в свое содержание.

Раздел	Содержание физических упражнений
Учись побеждать	<ul style="list-style-type: none"> • Скорость и реакция.
Бросок и удар	<ul style="list-style-type: none"> • Прыжки и приземление, общая устойчивость.
Замах и удар	<ul style="list-style-type: none"> • Броски и координация.
10 вводных уроков	<ul style="list-style-type: none"> • Общая координация, движение, устойчивость и баланс.

2. Цели

Все занятия начинаются с разминки. Разминка представляет собой разнообразные легкие полу-развлекательные упражнения. Важно, чтобы учащиеся тренировали все необходимые навыки для бадминтона. Прогресс позволит преподавателям оценить физические способности учащихся.

Традиционная разминка заменена на упражнения, развивающие общие и бадминтонные специальные способности. Интенсивность и частота, в соответствии с уровнем спортсменов или группы, должна контролироваться и регулироваться преподавателем.

Некоторые физические упражнения требуют дополнительного разогрева, поскольку упражнения стимулируют учащихся на работу на максимальной скорости и уровне самоотдачи.

Поэтому учащимся может потребоваться 3-4 минуты на общую разминку с бегом и растяжку перед первыми упражнениями разминки. Преподаватели могут отследить данные ситуации в плане уроков или видеороликах.

Необходимо иметь в виду, что многие упражнения и игры организованы как командные соревнования для групп со смешанным уровнем подготовки. Это усилит позитивное впечатление от их выполнения для учащихся с более слабым уровнем физической подготовки.

3. Физические упражнения – главный элемент физ.воспитания

Секция 1–10 Вводные уроки

Ссылка на уроки – Развитие общей координации, устойчивости и баланса.

Элемент	Упражнение	Урок (L) Видео (V)	Подсказки для преподавателя
Координация глаз и рук. Чувство удара.	Отбивание надувного шарика.	L1  V1	<ul style="list-style-type: none"> Надувной шарик – идеален для начала занятий бадминтоном, поскольку скорость полета довольно низкая.
Приставной шаг. Движение ног в бадминтоне.	Приставной шаг и удар.	L2  V1	<ul style="list-style-type: none"> Одна нога «преследует» другую, но никогда не ее не догоняет. Низкий центр тяжести.
Удар снизу и прием.	Убегающий и догоняющий.	L2  V2	<ul style="list-style-type: none"> Бросок и прием – хорошая подготовка к удару по волану ракеткой.
Догонялки. Движение, сила и скоростная реакция.	Догонялки с бегом в виде штрафа для проигравшего.	L5  V1	<ul style="list-style-type: none"> Выносливость и мотивация быть непойманным.
Баланс.	Удерживайте волан который стоит у вас на голове. Держите баланс на одной ноге: бросьте и поймите волан. Прыжки на одной ноге попеременно.	L3  V1 L3  V2 L4  V1	<ul style="list-style-type: none"> Баланс очень важен в вопросе контроля и координации движений в бадминтоне, например, выпады и приземления после прыжков.
Время реакции. Реакция: – начало движения в различных направлениях.	Движения на месте - «Топ на месте» – старт начала движений после сигнала.	L4  V2	<ul style="list-style-type: none"> Тренировки с внешними сигналами: звук, хлопки руками, щелчки или свистки.
Устойчивость и баланс.	Статуя в движении.	L6  V1	<ul style="list-style-type: none"> Баланс и устойчивость – важные элементы в контроле движений на корте при игре в бадминтон.

Элемент	Упражнение	Урок (L) Видео (V)	Подсказки для преподавателя
Скорость, быстрота реакции и сила.	Эстафеты с различными заданиями.	L7  V1 L10  V1	<ul style="list-style-type: none"> • Задание должно быть адаптировано под способности учащихся. • бежать за команду – хорошая мотивация.
Спринт, стоп и баланс.	Эстафеты Баланс с ракеткой.	L8  V1 L9  V2	<ul style="list-style-type: none"> • Прыжковая техника помогает остановиться, после чего незамедлительно двигаться дальше.
Динамический баланс.	Верните в исходное положение волан, который находился напротив вас.	L8  V2	<ul style="list-style-type: none"> • повторить упражнение с другой ноги.
Изменение направления и скорости.	Дотронуться до колена.	L9  V1	<ul style="list-style-type: none"> • Помогает развитию качеств, необходимых для эффективной работы ног.

Разделы 2 и 3 – “Замах и удар” / “Бросок и удар”

Развитие:

- бросковые и координационные навыки;
- прыжки, приземление и общая устойчивость;
- хорошо-скоординированная и быстрая работа ног.

Ссылки по урокам – бросание, скорость и координация

Элемент	Упражнение	Урок (L) Видео (V)	Подсказки для преподавателя
Обучение бросковой технике.	Игры на отработку бросательной техники. Держите свой корт свободным.	L11 ▶ V1 L11 ▶ V2	<ul style="list-style-type: none"> • Стимулируйте отработку правильной бросковой техники.
Бросок с движением ноги: прыжок и приземление.	Игры на бросковую технику 2. Эстафеты с бегом и бросками. Перемещения с бросками. Командные игры на бросковую технику.	L12 ▶ V1 L12 ▶ V2 L13 ▶ V1 L14 ▶ V1	<ul style="list-style-type: none"> • Начните бросок с приставного шага или бега вперед, затем бег назад, затем для передвижения используйте разножку.
Общая координация и гибкость.	Упражнения с хлопками для развития реакции.	L15 ▶ V1	<ul style="list-style-type: none"> • Упражнения с участием партнера.
Бросание и быстрота реагирования.	Работа ног при работе с воланом.	L16 ▶ V1 L18 ▶ V1	<ul style="list-style-type: none"> • Стимулирование личной мотивации, соревнование.
Общая устойчивость.	Упражнения на статическую выносливость.	L16 ▶ V2	<ul style="list-style-type: none"> • Убедитесь, что вы приняли правильную стойку.
Координированная скорость.	Быстрые ноги.	L17 ▶ V1	<ul style="list-style-type: none"> • Преподаватель показывает и контролирует темп бега.
Координация и скорость.	Упражнения на работу ног – спринт.	L4 ▶ V2	<ul style="list-style-type: none"> • Убедитесь, что для выполнения упражнения достаточно места. Ротация состава групп.

Раздел 4 – Учись побеждать**Материал урока – Развитие скорости и скорости реакции.**

Элемент	Упражнение	Урок (L) Видео (V)	Подсказки для преподавателя
Скорость и скорость реакции.	Лестница 1. Лестница 2.	L19  V1 L20  V1	<ul style="list-style-type: none">Начните в медленном темпе, чтобы убедиться, что упражнение выполняется правильно, в правильной технике.
Скорость.	Игра в камни.	L22  V1	<ul style="list-style-type: none">Развлекательное упражнение поднимает как уровень интереса к уроку, так и мотивацию учащихся.

4. Подведение итогов

Кроме технических навыков, которые необходимы в бадминтоне, есть также моторные навыки, которые очень важны для физического развития учащихся и могут пригодиться также в других видах спорта. Качество движений всегда зависит от комбинации скорости и контроля выполнения движений (координации).

Движения рук (бросание и прием), так же как и движения ног (прыжки, приземление, старт, спринт и остановка) требуют гибкости и максимум контроля движений. Чтобы улучшить контроль, игрокам нужно иметь хороший баланс и общую устойчивость, которые являются общими элементами для многих видов спорта.

В бадминтоне присутствуют как физические элементы из различных видов спорта, так и специальные элементы, присущие только бадминтону. Преподаватель может выбирать такие специальные упражнения, которые будут полезны учащимся, и которые учащиеся смогут тренировать самостоятельно без специального оборудования. Данные навыки могут тренироваться вне уроков по бадминтону, в случае если у учащихся есть мотивация развивать навыки игры в бадминтон и совершенствовать свой уровень игры.

Модуль 5

10 Вводных уроков

Удары и движения – хвататы, позиции готовности, игра у передней линии

Содержание

1. Введение
2. Цели
3. Комментарии по содержанию урока
4. Итоги
5. Ссылки на дополнительные материалы - планы уроков и обучающие видео

Внимание: Модуль 5

Модули 5, 6, 7 и 8 дают необходимую информацию для обучения основным навыкам программы "Время волана". 22 плана уроков разбиты на 4 раздела, которые соответствуют Модулям 5, 6, 7 и 8. При изучении соответствующих Модулей в Методическом руководстве, мы советуем также ознакомиться с планами уроков.

- Модуль 5: **10 Вводных уроков** (10 планов уроков с 1 по 10)
- Модуль 6: **Замах и удар** (2 плана урока 11 и 12)
- Модуль 7: **Бросок и удар** (6 планов уроков с 13 по 18)
- Модуль 8: **Учись побеждать!** (4 плана урока с 19 по 22)

Содержание 10 вводных уроков Модуля 5 – исходная точка обучения и погружения в бадминтон для преподавателей и учащихся, начинающих заниматься бадминтоном.

10 вводных уроков:

- формируют представление об основных навыках бадминтона
- дают первый положительный опыт игры в бадминтон учащимся всех уровней подготовки

Планируемый результат по итогам Модуля 5

По завершению Модуля 5, вы будете иметь более четкое понимание о следующих элементах бадминтона:

- 2 вида хватов: хваты для ударов открытой и закрытой стороной ракетки;
- выпады в бадминтоне и ситуации, в которых они используются;
- игра и удары у сетки, в том числе
 - подставка на сетке слева
 - подставка на сетке справа
 - отброс слева
 - отброс справа;
- подача: подача слева, высокая подача справа

1. Введение

Раздел разбит на 10 уроков, каждый из которых включает в себя **техническую составляющую**, а также соответствующие **физические упражнения**. Развитие навыков происходит параллельно.

В бадминтоне более важно научить действовать в той или иной ситуации, чем каким-либо конкретным навыкам в отдельности. Учащиеся всегда должны понимать, в каких ситуациях применима та или иная техника.

2. Цели

Цель 10 вводных уроков – обучить ключевым движениям бадминтона, постепенно погружая учащихся в этот вид спорта.

Уклон 10 вводных уроков на:

- **Хваты** – простые упражнения, чтобы освоить основные хваты. Это позволит учащимся отбивать волан снизу, а также научиться играть простейшие розыгрыши (обмениваться ударами);
- **Удары** – учащиеся начинают с изучения ударов у сетки, поскольку эта техника выполнения ударов проще для изучения. Первая изучаемая техника в бадминтоне - удары у сетки и выпады;
- **Подача** – подачи и отбросы волана готовят учащихся к обучению более сложных ударов сверху, которые изучаются во второй половине вводных уроков, ближе к концу;
- **Движения** – двигательные навыки данного раздела: 1) Стартовый толчок 2) приставные шаги 3) выпады. Данные движения следует изучить для правильной постановки работы ног в бадминтоне.

3. Комментарии по содержанию

Данный раздел Методического руководства основывается на содержании 10 вводных уроков и помогает развить знания учителя. Планы уроков содержат значимую информацию.

Главное техническое содержание данного раздела:

- a. хватка открытой и закрытой стороной ракетки, смена хвата
- b. выпады и начало игры
- c. введение в удары
- d. игра у сетки: удары слева и справа
- e. подача слева
- f. отбросы справа и слева
- g. высокая подача справа

а. Хваты и смена хватов

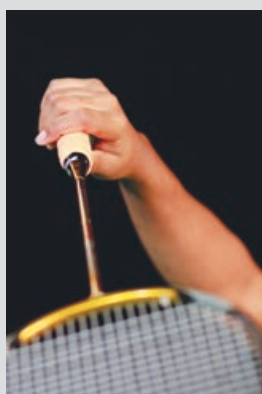
На занятиях рассматривается два вида хватов:

- хватка большим пальцем
- V-образный хват.

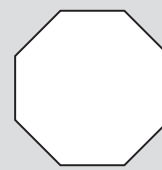
1. Хватка большим пальцем используется для игры основными ударами слева от и напротив корпуса, в том числе при ударах от сетки, отбросах от сетки, ударах на сетке вниз, подачах слева, быстрых плоских ударах слева (когда удар выполняется напротив корпуса). Большой палец подпирает верх рукоятки ракетки с небольшим расстоянием между рукой и ракеткой.



Длинный удар



Хват крупным планом



Положение большого пальца

Ссылки на уроки: дополнительная информация Хват большим пальцем

Элемент	Упражнения	Урок (L) Видео (V)	Рекомендации
Хват большим пальцем.	Держите воздушный шарик наверху при помощи хвата большим пальцем.	L1 ▶ V3	<ul style="list-style-type: none">• Большой палец расположен снизу рукоятки ракетки, параллельно стержню, с небольшим расстоянием между рукой и рукояткой ракетки;• Пальцы должны быть без напряжения, свободны;• Тыльная сторона руки ведущая.

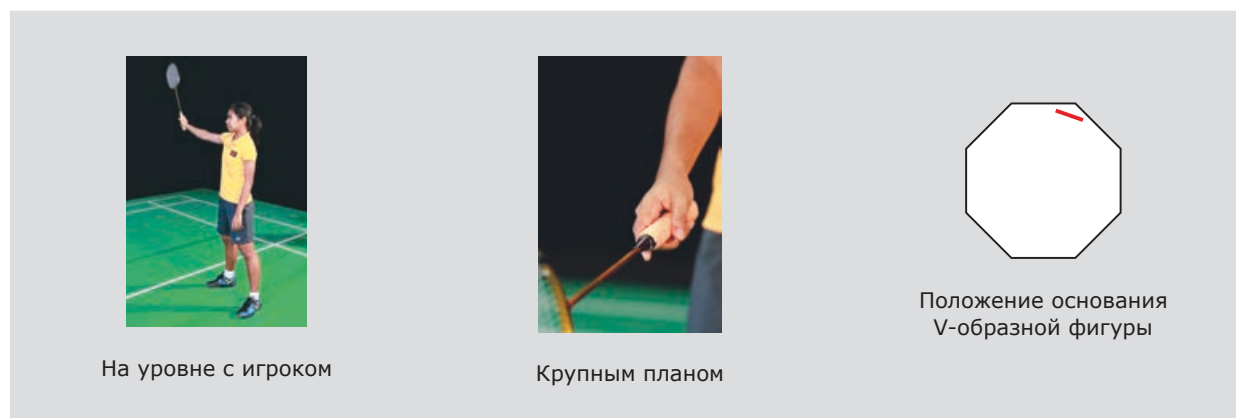
См. Номер 2 V-образный хват для изучения большего количества упражнений на отработку хвата ракетки.



2. V-образный хват и упражнения для отработки V-образного хвата

V-образный хват используется при выполнении ударов, когда волан находится на уровне с игроком – как при ударах справа, так и слева. Большой и указательный пальцы как бы создают V образную фигуру на рукоятке ракетки, этим и объясняется название данного вида хвата.

Важно положение основания у «V», оно показано на иллюстрациях ниже.



Ссылки на уроки - хваты и отработка хватов

Элемент	Упражнения	Урок (L) Видео (V)	Рекомендации
Хват V справа.	Держите воздушный шар сверху хватом большим пальцем.	L1 ▶ V4	<ul style="list-style-type: none"> Большой и указательный пальцы кисти создают V-образную фигуру на рукоятке ракетки. Основание большого пальца управляет движениями, пальцы рассредоточены. Зафиксируйте ручку ракетки как показано на картинке.
Контроль хватов.	Упражнения на левый и обратный хват в парах.	L1 ▶ V5	<ul style="list-style-type: none"> Тренируйте оба вида хвата в отдельности. Локоть напротив тела. Движение руки к волану.
Движения руки к волану.	Упражнения на левый и обратный хват в парах.	L2 ▶ V4	<ul style="list-style-type: none"> Локоть напротив тела. Активные движения руки к волану.

Элемент	Упражнения	Урок (L) Видео (V)	Рекомендации
Смена хвата - от левого к V-образному.	Смена хвата без и потом с воланом. Игровая ситуация: поразите цели.	L2 ▶ V3 ▶ V4 L2 ▶ V5	<ul style="list-style-type: none"> • Переход от левого хвата к V-образному хвату выполняется расслабленной рукой, но активными пальцами. • Расслабленные пальцы необходимы для смены хвата без поворота кисти (работа пальцев).
Положение тела во время выполнения упражнения.	Важно во время выполнения всех упражнений.		<ul style="list-style-type: none"> • Удары выполняются на расстоянии от корпуса, а не близко к нему.
Движения тыльной стороной руки (снизу).	Смена хвата с воланом.	L2 ▶ V4	<ul style="list-style-type: none"> • Подготовка: локоть напротив корпуса. • Замах: расслабьте хват и потяните кисть назад, рука станет несколько расслабленной. • Движение вперед: активно двигайте кистью и выпрямите руку по направлению к волану (длинная рука), сожмите пальцы при проведении удара. • Имейте в виду, что после проведения удара необходимо быстро вернуть контроль над ракеткой.
Приставные шаги (основная техника бадминтона).	«Зеркальные» догонялки.	L2 ▶ V1	<ul style="list-style-type: none"> • Одна нога преследует другую, но никогда не догонит. • Низкий центр тяжести.
Отработка приставных шагов и удара.	Упражнение на накидывание. Приставной и удар 1+2 с опцией выбора.	L5 ▶ V3 ▶ V4 ▶ V5	<ul style="list-style-type: none"> • Упражнения на накидывание помогают получить опыт «бегания» за воланом и выполнения ударов под контролем. • Это помогает тренировать правильную технику.

в. Выпады и начало игры

Описание	Где и когда используется	Техника
<p>Выпады</p> <ul style="list-style-type: none">• Выпады – большой шаг вперед. Иллюстрации показывают, где и когда могут применяться выпады.• В большинстве случаев, выпады выполняются на ноге с ракеткой, однако встречаются также варианты выпадов на «неударной» ноге.	 <p>При игре у сетки, выполняя удары от сетки вниз, удары у сетки и «отбросы».</p>	<ul style="list-style-type: none">• Носок ведущей ноги смотрит по направлению к волану.• Постарайтесь, чтобы первый контакт ноги с полом был выполнен пяткой.• Колено и нога ведущей ноги должны смотреть в одинаковом направлении, чтобы защитить колено и коленный сустав.• Нога перемещается пальцами (скользит) и смотрит в сторону будущего удара (что обеспечивает стабильность и баланс).• Выверните заднюю ногу, чтобы обеспечить баланс и масштаб движений.• Немного согните заднее колено, чтобы сократить давление на коленный сустав.• Прямая задняя рука выступает в качестве контрбаланса.
	 <p>В центре корта, когда волан сбоку от кортуса.</p>	
	 <p>На задней линии, когда волан сзади выполняющего удар игрока.</p>	

Ссылки по урокам – Выпады

Элемент	Упражнения	Урок (L) Видео (V)	Рекомендации
Выпад.	Сделайте выпад.	L3  V3  V4	<ul style="list-style-type: none">• Вначале выполняйте имитацию ударов у сетки.• Значимость факта «достать волан».• Избегайте переплетения и запутывания ног.
Сбалансированное положение тела у сетки.	Сделайте выпад.	L3  V3	<ul style="list-style-type: none">• Корпус прямо, ударная рука вытянута.• Верхняя стойка.

с. Введение в удары**Фаза 1. Развитие ударных навыков**

Прием (ловля) и проведение ударов предполагает взаимодействие рук и контакт с воланом.

Проведение ударов ракеткой предполагает, что игрок сможет подстроиться и принять необходимое положение тела для того, чтобы ракетка коснулась волана на некотором расстоянии от руки.

Тренировка поможет игроку перейти эту грань от ловли и выполнения броска предметом к ловле и выполнению удара по волану ракеткой.

Фаза 2. Выполнение удара рукой

Выполнение удара рукой – это продолжение упражнений на выполнение бросков и ловлю. Требуется наблюдения за летящим объектом, а также подстройки положения рук и ног, чтобы рука могла успешно отбить летящий объект.

Работая самостоятельно и используя открытую сторону ладони, отбейте мягкий воздушный шар в воздух. Попробуйте отбивать воздушный шар сначала одной рукой, потом другой рукой, затем меняя их. Попробуйте выполнять какие-либо упражнения пока воздушный шар в воздухе, например: опуститесь на пол, а затем вновь поднимитесь.



Работая самостоятельно, отбейте тыльной стороной руки воздушный шар в воздух. Попробуйте отбивать одной, затем другой рукой, затем попеременно. Попробуйте выполнять какие-либо упражнения, пока воздушный шар в воздухе, например, опуститесь на пол, а затем вновь поднимитесь.



Работая самостоятельно, отбивайте воздушный шар ладонями и тыльными сторонами обеих рук. Попробуйте выполнять какие-либо упражнения, пока воздушный шар в воздухе (серия упражнений).



Держите воздушный шар над головой, отведите к нему другую (бьющую) руку и выверните руку так, чтобы вы могли увидеть ладонь. Отбейте воздушный шар ладонью. Постарайтесь завершить доигровку, чтобы игрок видел тыльную сторону руки – прогнутое предплечье. Это первая часть подготовки к обучению технике ударов сверху.



Используя мягкий воздушный шарик или воздушный шар, обменивайтесь с партнером ударами ладонью и тыльной стороной руки. Упражнение может выполняться как сидя, так и стоя.



Фаза 3. Исполнение ударов очень коротким хватом

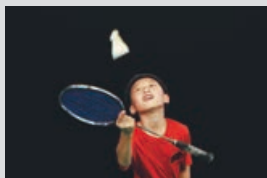
Исполнение ударов очень коротким хватом помогает игрокам добиваться успеха, поскольку объект, который они отбивают, все еще относительно близко расположен к руке во время проведения удара. Подписи к картинкам:



Держа ракетку близко к тройнику тыльной стороной кисти вверх.



Держите воздушный шар, поролоновый мячик или волан в воздухе, за счет переднего вращения.



Держа ракетку у тройника, указательным пальцем ниже и вдоль обода. Держите воздушный шар, поролоновый мяч или волан в воздухе за счет переднего вращения.



Держа ракетку у тройника указательным пальцем ниже и вдоль обода, дотроньтесь до волана струнами ракетки.



Возьмите голову ракетки используя переднее вращение руки.



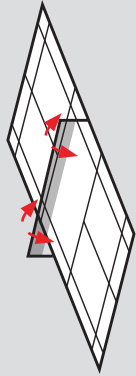




Отбейте волан, используя переднее вращение (игрок может видеть тыльную сторону своей руки).

Фаза 4. Передача

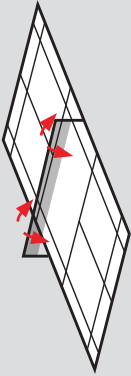



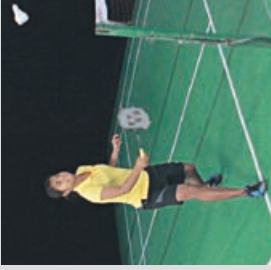
Постепенно увеличивайте длину хвата во время контроля воздушного шара. Далее – та же последовательность, чтобы контролировать волан.

d. Игра у сетки

1. Удары у сетки слева

Куда летит волан?	Когда мы используем удары у сетки?	Почему мы используем?	
<p>Удары от сетки идут от передней линии одной половины корта к передней линии другой половины корта, как можно ближе к самой сетке.</p> 	<p>Когда мы у передней линии и волан резко потерял высоту (защитная/нейтральная зона).</p> 	<p>Чтобы выманить соперника вперед, создав возможности для атаки на задней линии.</p> <p>Пытаясь заставить соперника поднять волан, создав таким образом атакующие возможности.</p>	
Как это выглядит			
Подготовка <ul style="list-style-type: none">• V-образный хват.• Держать ракетку наружу напротив корпуса.	Замах <ul style="list-style-type: none">• Свободный хват передним пальцем.• Свободный доступ к волану.• Вращение рукой.• Приблизить струны ракетки к волану.	Движение вперед <ul style="list-style-type: none">• Используйте всю длину корпуса.• Толкайте волан.	Завершающее движение <ul style="list-style-type: none">• Ракетка вверх, готова к следующему удару соперника.

2. Удар от сетки справа

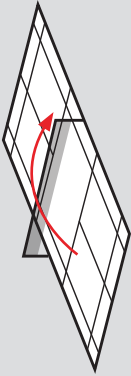



<p>Куда летит волан?</p> <p>Удары от сетки проводят от передней линии в переднюю половину корта соперника, как можно ближе к самой сетке.</p>		<p>Когда мы применяем?</p> <p>Когда мы в передней половине корта, и волан резко опустился ниже уровня сетки (защитная/нейтральная зона).</p>	<p>Почему мы используем?</p> <p>Чтобы вызвать соперника вперед, создав возможности для атаки на задней линии. Цель – вынудить соперника поднять волан, создав себе возможность для атаки.</p>
<p>Как это выглядит</p>			
			
<p>Подготовка</p> <ul style="list-style-type: none"> • V-образный хват. • Выставить ракетку напротив корпуса. 	<p>Замах</p> <ul style="list-style-type: none"> • Свободный доступ к волану. • Вращение руки. • Поднести струнную поверхность ракетки к волану. 	<p>Движение вперед</p> <ul style="list-style-type: none"> • Используйте всю длину корпуса. • Протолкните волан. 	<p>Завершающее движение</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ракетка вверх, голова принять или ответить на следующий удар соперника.

Скачайте видеоролики по данной технике на официальном сайте Всемирной Федерации Бадминтона www.bwfbadminton.org


Ссылки к урокам: Удары у сетки слева и справа

Элемент	Упражнения	Урок (L) Видео (V)	Рекомендации
Удары у сетки слева и справа.	Удары у сетки Более сложные упражнения.	L3 ▶ V4 L3 ▶ V5	Подготовка: выставите ракетку напротив корпуса (длинная рука). Замах: очень маленький свободным хватом. Движение вперед: мягкий удар через сетку свободным хватом с хорошим контролем работы пальцев. Завершающее движение: как можно короче. Вначале слева, затем справа, затем попеременно, сначала тренируйтесь без движения ног, потом с выпадами.
Розыгрыш у сетки.	Усложнение упражнений.	L3 ▶ V5	<ul style="list-style-type: none"> Пальцы свободны, их можно менять с целью смены хвата без поворота руки (за счет работы пальцев).
Удары у сетки с движением (старт – простой шаг – выпад).	Удар у сетки и старт.	L3 ▶ V3 ▶ V4 ▶ V5	<ul style="list-style-type: none"> Контролируйте движение рук во время движения к волану. Продвигайтесь только выпадами, приставными шагами + выпад, стартовый толчок, приставной шаг + выпад.
Развлекательные упражнения на игру у сетки.	Игровые упражнения: король сетки 1 x 3.	L6 ▶ V2 ▶ V3 ▶ V4	<ul style="list-style-type: none"> Прочитайте описание правил безопасности при проведении игровых упражнений.

е. Поддача слева(закрытой стороной ракетки)

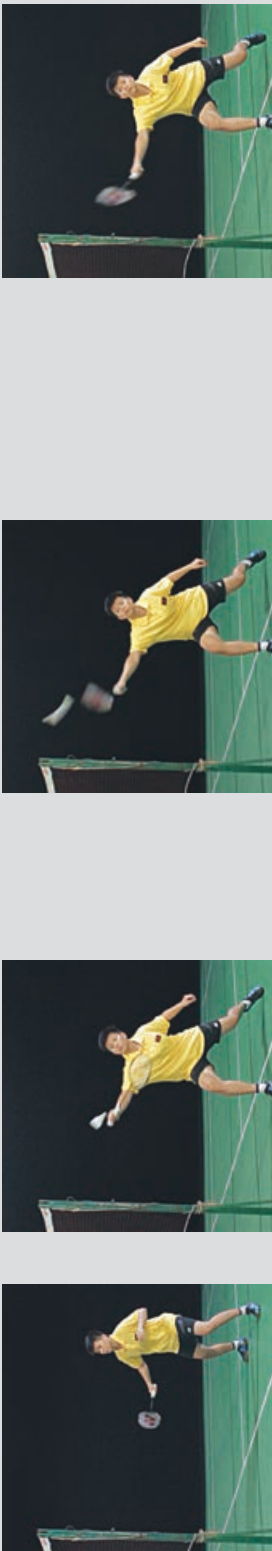
Куда летит волан?	Когда используем?	Почему используем?
<p>По правилам, волан при подаче должен перелетать с одного квадрата в другой по диагонали. Низкие подачи слева проходят близко к верхнему краю сетки и приземляются в начале поля подачи расположенного диагонально напротив.</p>	<p>В парном разряде и в мужском одиночном разряде для начала розыгрыша из защитной/нейтральной ситуации.</p>	<p>Чтобы ограничить атакующие возможности соперника. Чтобы создать себе возможности для атаки.</p>
<p>Как это выглядит</p>		
<p>Подготовка</p> <ul style="list-style-type: none"> • Стойка может быть различной, но чаще всего ударная нога впереди, близко к передней линии. • Используйте короткий свободный хват большим пальцем (в парной игре). • Выставьте ракетку напротив корпуса. • Положите волан на ракетку. 		<p>Замах</p> <ul style="list-style-type: none"> • Отведите ракетку на короткую дистанцию. • Немного откройте зеркало ракетки.
<p>Движение вперед</p> <ul style="list-style-type: none"> • Протолкните волан. • Отпустите волан из руки. 		<p>Завершающее движение</p> <ul style="list-style-type: none"> • Продолжайте ударное движение. • Поднимите ракетку высоко, чтобы иметь возможность отразить прием подачи соперника.
		

Ссылки и дополнительные материалы к урокам: Подача слева

Элемент	Упражнения	Урок (L) Видео (V)	Рекомендации
Подача слева.	Отработка хвата большим пальцем и изучение подачи слева.	L7  V3  V4	<ul style="list-style-type: none">• Продемонстрируйте и опишите технику, которой хотите добиться.• Совет: бейте от руки.

f. Отброс слева и справа

1. Отброс слева

Куда летит волан?	Когда используем?	Почему используем?
<p>Свечи от сетки могут быть направлены от передней до задней части корта. Атакующие отбросы поднимаются довольно высоко, чтобы ударить ракетку соперника. Защитные отбросы поднимаются еще выше.</p>	<p>Когда мы в передней части корта, и волан резко снизил высоту ниже линии сетки, когда вы отбиваете его (в нейтральную зону), что создает возможность для организации атакующего отброса.</p> <p>Когда мы в передней половине корта, и волан резко опустился ниже уровня сетки (в вашу защитную зону) – необходим защитный отброс.</p>	<p>Атакующие отбросы имеют цель послать волан в область сзади соперника, чтобы вынудить его на более слабый прием.</p> <p>Более высокие защитные отбросы отправляют соперника назад и дают игроку, выполняющему удар, больше времени восстановить свою позицию и баланс.</p>
	<p>Как это выглядит</p> 	<p>Подготовка</p> <ul style="list-style-type: none"> • V-образный хват. • Выставьте ракетку напротив корпуса. <p>Замах</p> <ul style="list-style-type: none"> • Свободный хват большим пальцем. • Свободный доступ к волану. • Вращайте руку изнутри наружу. <p>Движение вперед</p> <ul style="list-style-type: none"> • Отбейте волан. <p>Завершающее движение</p> <ul style="list-style-type: none"> • Длина ракетки заставляет руку вращаться изнутри наружу, по мере того как она расслабляется.

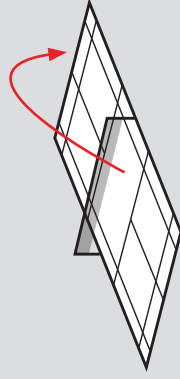
2. Отброс справа

Куда летит волан?

Отбросы от сетки имеют направление от передней до задней части корта.

Защитные отбросы поднимаются выше.

Более атакующие отбросы проводят достаточно высоко, чтобы ударить ракетку соперника.



Когда используем?

Когда мы в передней части корта и волан резко упал существенно ниже ленточки сетки, когда вы его отбиваете (в вашей защитной зоне).

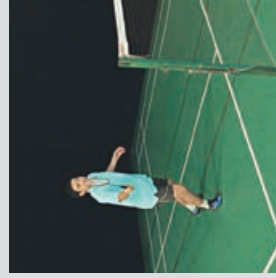
Когда вы в передней части корта, и волан только что резко опустился чуть ниже ленточки сетки, когда вы выполняете удар (в вашей нейтральной зоне).

Почему используем?

Более высокие защитные отбросы вынуждают соперника отойти назад и, таким образом, дают вам больше времени, чтобы восстановить позицию и баланс.

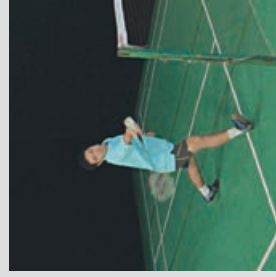
Атакующие отбросы имеют цель – провести волан в область за соперником, и таким образом, ослабить его возможный ответный удар.

What it looks like



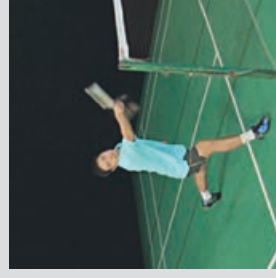
Подготовка

- V-образный хват.
- Выставьте ракетку напротив корпуса.



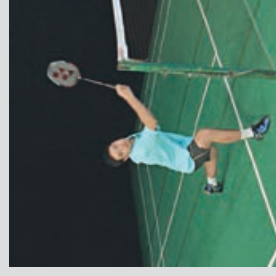
Замах

- Свободный доступ к волану.
- Вращайте руку изнутри наружу.
- Согните кисть.



Движение вперед

- Выпрямите кисть.
- Проведите удар по волану.



Завершающее движение

- Длина ракетки вынуждает руку вращаться во внутрь, когда она расслабляется.

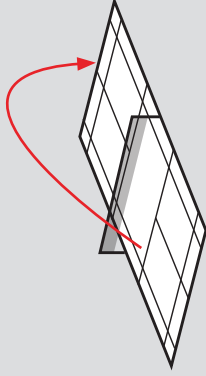
Ссылки и дополнительные материалы по урокам: отбросы справа и слева

Элемент	Упражнения	Урок (L) Видео (V)	Методические рекомендации
Отброс слева.	Практика Веселые старты.	L8 ▶ V3 ▶ V4	<p>Подготовка: Ракетка выставлена напротив корпуса, голова ракетки выше руки, доступ свободный.</p> <p>Замах: короткий, быстрый, локоть согнут, короткий прогиб передней части руки.</p> <p>Движение вперед: положите первый палец на рукоятку ракетки, ударьте волан скользящим движением, подпирая переднюю часть руки и выпрямляя локоть.</p> <p>Завершающее движение: верните ракетку в положение напротив корпуса.</p> <p>Цель: сделать отброс похожим на подставку.</p>
Отброс справа.	Практика Веселые старты.	L9 ▶ V3 ▶ V4	<p>Подготовка: Ракетка выставлена напротив корпуса, голова ракетки выше руки, доступ свободный. Укрепите переднюю часть руки, кисть согнута.</p> <p>Замах: продолжайте сгибать кисть и укрепите переднюю часть руки.</p> <p>Движение вперед: прогните переднюю часть руки и выпрямите кисть, отбейте волан скользящим действием.</p> <p>Завершающее движение: верните ракетку в положение напротив корпуса.</p> <p>Цель: Сделать отброс похожим на подставку.</p>
Игровые упражнения.	Практика Веселые старты на отработку отбросов справа и слева.	L10 ▶ V3 ▶ V4	

9. Высокая подача справа

Куда летит волан?

По правилам, волан должен перемещаться из одного поля для подачи в другое диагонально противоположное. Высокие подачи достают до заднего края поля подачи соперника, падая вертикально. Высокие подачи также имеют тенденцию бить ближе к центру корта, что ограничивает углы ответа и возможности принимающего.



Когда используем?

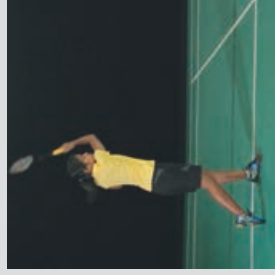
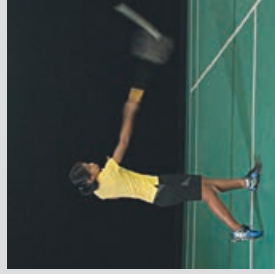
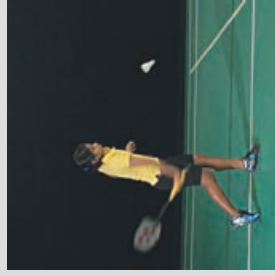
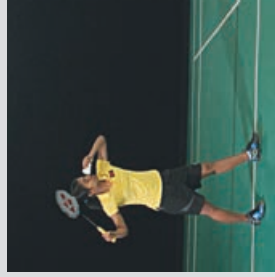
Высокая подача справа используется в одиночном разряде для начала розыгрыша, из нейтральной/защитной позиции.

Высокая подача справа используется в большинстве случаев в женских одиночных матчах и лишь иногда в мужских одиночных матчах.

Почему используем?

Как вариант (для внесения разнообразия в низкие подачи). Она вынуждает соперника наблюдать за всем кортом, поэтому он сможет уделить меньше внимания позиции подающего.

Как это выглядит



Подготовка

- Примите боковую стойку вне поля подачи.
- V-образный хват.
- Ракетка и волан в приподнятом положении.
- Вес смещен на заднюю ногу.

Замах

- Начните смещать вес тела вперед.
- Сместите волан в бок/напротив.
- Опустите ракетку.
- Согните кисть и укрепите переднюю часть руки.

Движение вперед

- Продолжайте смещать вес тела на переднюю ногу.
- Мах ракеткой вперед.
- Укрепите голову ракетки прогибом передней поверхности руки и выпрямлением кисти.
- Проведите удар как бы под воланом – сильно, напротив и в сторону от корпуса.

Завершающее движение

- Держите ракетку высоко и длинной.

4. Итоги

Изучение игры у передней линии позволит учащимся успешно начать занятия бадминтоном, даст положительное впечатление от игры всем учащимся. Обучая ударам, мы подразделяем движения на фазы:

- Подготовка.
- Замах.
- Движение вперед.
- Завершающее движение.

Такое разделение помогает нам понятно объяснить суть и своевременно скорректировать действия учащихся.

Обучающая техника использует:

- Демонстрирование / имитацию;
- Рисунки;
- Практику выполнения элементов с объяснениями;
- Пояснения и принцип последовательности и постепенности.

Последовательность развития навыков в 10 вводных уроках следующая:

- Хват и смена хвата.
- Выпады и старт.
- Игра у сетки.

Далее

- Поддача слева.
- Отброс слева и справа.
- Высокая подача справа.

Модуль 6

Замах и Удар

Игра в центре корта

Содержание

1. Введение
2. Цели
3. Комментарии по содержанию
4. Итоги

Фокус: Модуль 6

Модули 5, 6, 7 и 8 дают необходимую информацию для обучения основным навыкам программы "Время волана". 22 плана уроков разбиты на 4 раздела, которые соответствуют Модулям 5, 6, 7 и 8. При изучении соответствующих Модулей в Методическом руководстве, мы советуем также ознакомиться с планами уроков.

- Модуль 5: **10 Вводных уроков** (10 планов уроков с 1 по 10)
- Модуль 6: **Замах и удар** (2 плана урока 11 и 12)
- Модуль 7: **Бросок и удар** (6 планов уроков с 13 по 18)
- Модуль 8: **Учись побеждать!** (4 плана урока с 19 по 22)

Модуль 6 изучает практику игры в центре корта. Виды заданий в данном Модуле готовят учащихся к изучению ударов сверху.

В данном разделе увеличивается скорость розыгрышей, поэтому у преподавателей возникает важная задача контролировать данный аспект, чтобы скорость соответствовала уровню подготовки учащихся.

Планируемый результат по итогам Модуля 6

По завершению Модуля 6, вы будете иметь более четкое представление о следующих элементах бадминтона:

- позиция готовности;
- скорость ракетки, удара, возможность розыгрыша;
- плоский резкий удар слева и где он применяется;
- плоский резкий удар справа и где он применяется.

1. Введение

Темы, о которых идет речь в Разделе 2 "**Замах и удар**", изучают игру в центре корта, и готовят новичков к изучению удара сверху.

Раздел	Техническое содержание
Замах и удар	Тренировка игры в центре корта готовит новичков к ударам сверху. Техника, которую изучают в данном разделе: <ul style="list-style-type: none">• плоский резкий удар слева• плоский резкий удар справа• блок слева

Образовательные элементы включены в упражнения. Обычно новички начинают с изучения игры на задней линии, что приводит их в отчаяние и иногда ставит некорректную технику. В данной программе, учащиеся вначале изучают основы игры у передней линии, получают уверенность до того, как начинают изучать игру в центре корта и задней части корта.

2. Цели

Тренировка игры в центральной части корта

По завершению 10 вводных уроков учащиеся должны научиться:

- уверенно играть у сетки;
- обмениваться ударами у сетки;
- выполнять удары от сетки в заднюю часть корта.

Цель двух уроков по тренировке игры в центре корта:

- увеличить скорость розыгрышей;
- подготовить учащихся к изучению ударов сверху.

Когда учащиеся двигаются от сетки к центральной части корта, у них больше времени, чтобы понять, куда летит волан. Поэтому мы теперь можем увеличить скорость розыгрыша, увеличив скорость движения ракеткой.

В данном разделе мы подчеркиваем важность:

- подготовки всех ударов;
- сразу же после удара принимать положение готовности к следующему удару соперника.

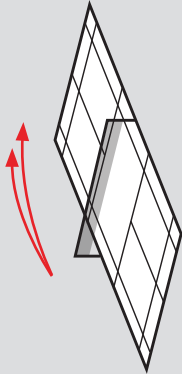




Это легче уяснить, когда скорость розыгрыша стимулирует учащихся к отработке такого алгоритма действий.

3. Комментарии по содержанию

Ссылки и дополнительная информация по урокам – Замах и удар

Элемент	Упражнения	Урок (L) Видео (V)	Рекомендации
Позиция готовности	Объясните, покажите и закрепите во всех упражнениях.	L11 ▶ V3 ▶ V4	<ul style="list-style-type: none"> • Наклоняясь вперед, колени чуть согнуты, пятки оторваны от пола, ракетка напротив тела, голова ракетки выше руки.
Играйте быстрой ракеткой (скорость ракетки)	Бросковые упражнения на отработку скорости ракетки. Упражнения с ракеткой.	L11 ▶ V3 L 11 ▶ V4 L12 ▶ V3 ▶ V4	<ul style="list-style-type: none"> • Держите ракетку напротив корпуса, вначале свободный хват, затем более плотный, чтобы можно было производить сильные короткие движения, с небольшим поворотом.





1. Плоский резкий удар слева

Куда летит волан?	Когда используем?	Почему используем?
<p>Плоские удары, которые преимущественно идут с одного центра корта в другой центр корта или в заднюю часть корта соперника.</p>	<p>Обычно плоский резкий удар слева используют в нейтральных ситуациях, когда волан недостаточно высоко, чтобы атаковать вниз, и не слишком низко, чтобы послать волан вверх, используя защитный удар. Так же как и удары слева, плоский резкий удар проводят, когда волан находится перед корпусом.</p>	<p>Плоские резкие удары могут использоваться, чтобы:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ограничить атакующие возможности соперника • Создать атакующую ситуацию для себя, исполняя плоский резкий удар, пробивая в открытое незащищенное место на корте соперника или в тело соперника.
<p>Как это выглядит</p>	    	<p>Подготовка</p> <ul style="list-style-type: none"> • Встаньте прямо напротив сетки, ракетка наготове. <p>Замах</p> <ul style="list-style-type: none"> • Хват большим пальцем слева, прогните переднюю часть руки (создайте угол между рукой и ракеткой), согните локоть, начните делать шаги к волану с неударной ноги. <p>Движение вперед</p> <ul style="list-style-type: none"> • Укрепите переднюю часть руки. • Продвиньте локоть, дотянитесь и ударьте волан напротив/в сторону. • Отбейте волан касанием, приземлив неударную ногу во время или после контакта с воланом. <p>Завершающее движение</p> <ul style="list-style-type: none"> • Минимальное движение. • Лицом к сетке, ракетка в позиции готовности.

Ссылки и дополнительные материалы к уроку – Плоский резкий удар слева

Элемент	Упражнения	Урок (L) Видео (V)	Рекомендации
Плоский резкий удар слева	Упражнение-накидывание на отработку скорости ракетки и плоских ударов.	L11  V3  V4	Укрепите позицию готовности и возвращения.

2. Плоский резкий удар справа

Куда летит волан?	Когда используем?	Почему используем?
<p>Плоский резкий удар справа обычно идет из центра одной половины корта в центр или заднюю часть другой половины корта соперника.</p> 	<p>Обычно плоский резкий удар справа используют в нейтральных ситуациях, когда волан недостаточно высоко, чтобы атаковать вниз, и недостаточно низко, чтобы использовать защитный удар, поднимая волан вверх.</p>	<p>Плоский резкий удар справа используют, чтобы:</p> <ul style="list-style-type: none"> ограничить возможность соперника для атаки. создать себе атаковую ситуацию, пробив в незащищенное место на корте соперника или в тело соперника.
Как это выглядит		
		
<p>Подготовка</p> <ul style="list-style-type: none"> Ракетка в готовности. V-образный хват. 	<p>Замах</p> <ul style="list-style-type: none"> Сделайте шаг к волану. Свободный хват с чуть согнутыми локтями. Укрепите верхнюю часть руки, создайте угол между рукой и ракеткой. 	<p>Движение вперед</p> <ul style="list-style-type: none"> Выпрямите локти. Вращайте верхнюю и нижнюю часть руки внутрь. Бейте напротив корпуса. Бейте по волану касанием, ставя на пол ударную ногу во время или после контакта с воланом.
<p>Завершающее движение</p> <ul style="list-style-type: none"> Минимальное завершающее движение. Вернитесь в положение лицом к сетке, ракетка в готовности к следующему удару. 		

Ссылки и дополнительные материалы и ссылки к уроку – Плоский резкий удар справа

Элемент	Упражнения	Урок (L) Видео (V)	Рекомендации
Плоский резкий удар справа	Упражнение-накидывание на отработку быстрых ударов и игры плоскими ударами.	L11 ▶ V3	
Совершенствование игры плоскими ударами	Игра плоскими ударами Игры на отработку игры в центре корта.	L11 ▶ V4 L12 ▶ V3 ▶ V4	<ul style="list-style-type: none"> Игры мотивируют учащихся и развлекают, однако учителю нужно контролировать, чтобы удары выполнялись правильной техникой.

4. Итоги

В уроках 11 и 12 увеличилась скорость и разнообразие розыгрышей, в то время как физические элементы уроков готовят учащихся к ударам сверху.

Уроки развивают следующие навыки:

- Скорость движения ракетки
- Проведение розыгрышей
- Бросковая техника

Модуль 7

Бросок и Удар

Игра на задней линии (6 уроков)

Содержание

1. Введение
2. Цели
3. Комментарии по содержанию
4. Итоги

Внимание: Модуль 7

Модули 5, 6, 7 и 8 дают необходимую информацию для обучения основным навыкам программы "Время волана". 22 плана уроков разбиты на 4 раздела, которые соответствуют Модулям 5, 6, 7 и 8. При изучении соответствующих Модулей в Методическом руководстве, мы советуем также ознакомиться с планами уроков.

- Модуль 5: **10 Вводных уроков** (10 планов уроков с 1 по 10)
- Модуль 6: **Замах и удар** (2 плана урока 11 и 12)
- Модуль 7: **Бросок и удар** (6 планов уроков с 13 по 18)
- Модуль 8: **Учись побеждать!** (4 плана урока с 19 по 22)

Модуль 7 изучает игру у задней линии и развивает технику бросков сверху.

Планируемый результат по итогам Модуля 7

По завершению Модуля 7, вы будете иметь более четкое представление о следующих элементах бадминтона:

- стадии полетного цикла волана
- технике игры на задней линии, в том числе:
 - высоко-далекий удар справа
 - укороченный удар справа
 - смэш справа
 - разножка

1. Введение

Данный раздел состоит из 2 уроков, которые изучают технику игры на задней линии.

Раздел	Техническое содержание
Бросок и удар	Тренировка игры на задней линии знакомит и развивает технику выполнения удара сверху. Технические элементы, которые изучает данный раздел: <ul style="list-style-type: none">• Высоко-далекий удар справа• Укороченный удар справа• Смэш справа• Разножка

Также как и в предыдущих разделах, обучающие моменты тесно переплетены в упражнениях. Обычно новички начинают занятия бадминтоном с игры с задней линии, что однако зачастую приводит к постановке неправильной техники и негативным эмоциям по поводу стартовых неудач.

Изучив основные моменты в игре на передней линии и уже уверенно чувствуя себя в игре в центре корта, по нашей программе, учащиеся изучают технику игры на задней линии.

2. Цели и задачи

За 6 уроков по игре на задней линии, учащиеся смогут развить технику выполнения ударов сверху основными ударами: высоко-далеким ударом, укороченным и смэшем.

Данные навыки развиваются параллельно с техникой движений, необходимой в данных элементах, в частности, с разножкой.

Многие аспекты, которые изучались в уроках по игре на передней и центральной части корта, также будут актуальны для игры на задней линии.

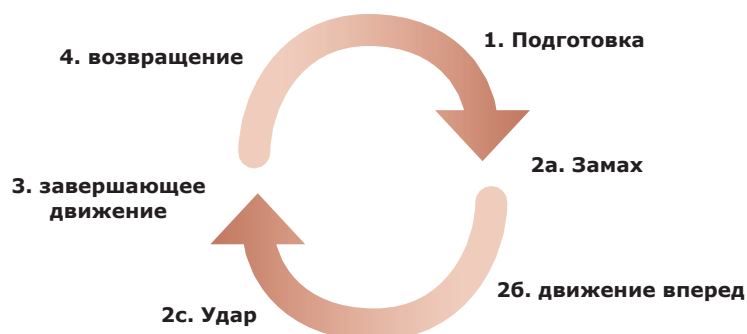
Данный опыт, вместе с некоторой долей уверенности, полученной в ходе предыдущих уроков, теперь будет помогать учащимся осваивать новые элементы быстрее, чем в первые уроки.

3. Комментарии по содержанию

В данном разделе описываются следующие техники:

1. Разножка;
2. Высоко-далекий удар сверху справа;
3. Укороченный удар справа;
4. Смэш справа.

До погружения в материал, необходимо пояснить, что мы делим удары на стадии в методических целях. Цикл удара:



Подготовка

Каждый удар начинается с позиции готовности, которая включает в том числе положение ракетки напротив корпуса. Игроки принимают такое стартовое положение ракетки, при котором она смотрит на ту зону, куда предположительно будет направлен ответ соперника.

Удар

Удар можно разделить на 2 части: замах и движение руки вперед. У многих новичков возникают трудности с освоением замаха, т.к. они боятся упустить волан. Игры на броски и упражнения помогут им обрести уверенность и отработать навык.

Завершающее движение

Стадия после ответа соперника называется завершающее движение. Продолжительность зависит от вида и силы удара, приема и технического арсенала.

Возвращение в позицию готовности

По завершению доигровки нужно вернуться в позицию готовности, которая плавно переходит в подготовку к следующему удару. Нужно помогать новичкам отрабатывать данный переход с самого начала занятий.

Цикл удара помогает понять нам различные части ударов, разобрать ошибки и давать рекомендации для дальнейшей работы. См. Фото удар сверху справа и укороченный удар сверху справа.

1. Разножка - это



основное движение, которое используется для проведения удара с задней линии. Данная техника позволяет игроку принять волан как можно выше и быстро вернуться в соответствующую позицию готовности.

Также разножка используется, когда игрок загнан в левый угол, и хочет ответить ударом справа.

- Ударная нога (нога со стороны ракетки) делает шаг назад в боковую стойку, вес тела на ударной ноге.
- Прыжок с ударной ноги и поворот в воздухе на 180 градусов, приземление на неударную ногу.
- Первый шаг делаем ударной ногой.
- Далее: один приставной шаг или скрестный шаг неударной ногой.

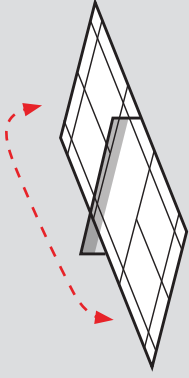

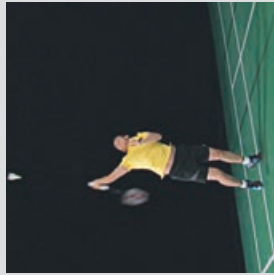

Важно: Шаги 2 и 3 выполняются вместе как можно быстрее, без паузы.

Дополнительная информация по урокам – Разножка

Элемент	Упражнения	Урок (L) Видео (V)	Рекомендации
Разножка	Знакомство с разножкой, с шагами и после без шагов.	L13  V1  V2	<ul style="list-style-type: none">• Укажите правильный темп исполнения шагов хлопками или счетом: 1 - 2/3 - 4.

См. Фото на следующей странице по теме высоко-далекий удар сверху справа

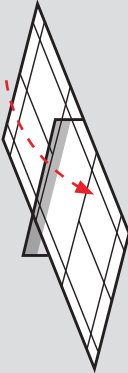
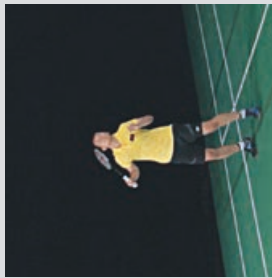
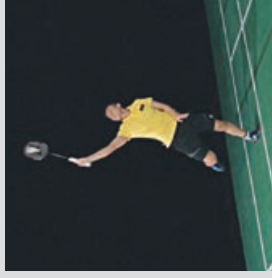
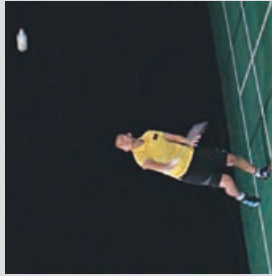
2. Высоко-далький удар сверху справа

Куда летит волан?	Когда используем?	Почему используем?
<p>Высоко-далькие удары проводят с задней части корта на заднюю часть корта соперника.</p> <p>Атакующие высоко-далькие удары проходят на высоте чуть выше, чем может дотянуться ракетка соперника.</p> <p>Защитные высоко-далькие удары еще несколько выше.</p>	<p>Высоко-далькие удары используются, когда мы находимся в атакующей зоне.</p>	<p>Высоко-далькие удары заставляют соперника отходить назад, создавая место для атаки впереди. Атакующие высоко-далькие удары имеют цель приземлить волан за соперником, создавая давление таким образом, и ослабляя потенциальный ответ соперника.</p> <p>Защитные высоко-далькие удары дают исполняющему этот удар больше времени на восстановление баланса и положения на корте.</p>
Как это выглядит		
		
Подготовка	Замах	Завершающее движение
<ul style="list-style-type: none">• V-образный хват.• Ракетка за головой, готова к удару.• Передняя рука вверх.• Боковая стойка.	<ul style="list-style-type: none">• Плоский резкий удар вверх и вперед от задней ноги.• Толкайте заднее бедро вперед.• Заднее плечо и верхняя рука двигаются вверх и вперед.• Верхняя и нижняя руки вращаются изнутри наружу.• Передняя рука оттянута, контролирует вращение корпуса.	<ul style="list-style-type: none">• Длина ракетки заставляя руку вращаться внутрь по мере того как она расслабляется.• Задняя нога становится на место, чтобы стать новой передней ногой.

Ссылки и дополнительные материалы по уроку – высоко-далекий удар сверху справа

Элемент	Упражнения	Урок(L) Видео (V)	Рекомендации
Высоко-далекий удар сверху справа	<p>Высоко-далекий удар прямо</p> <p>Розыгрыш высоко-далекими ударами справа</p> <p>Высоко-далекий удар сверху прямо</p> <p>Игра</p>	<p>L13 ▶ V3</p> <p>L13 ▶ V4</p> <p>L14 ▶ V2</p> <p>L14 ▶ V3</p> <p>L14 ▶ V4</p>	<p>Важно:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Бросательное действие и скорость головки ракетки. • Ранняя реакция. • Используйте разножку, чтобы вернуться в позицию готовности.

3. Укороченный удар справа сверху

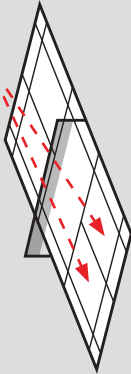
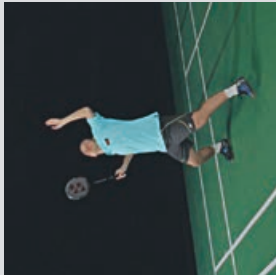


Куда летит волан?	Когда используем?	Почему используем?
<p>Укороченные удары идут от вашей задней части корта в переднюю часть корта соперника.</p> <p>Более длинные укороченные приземляются чуть не доходя до передней линии поля подачи. Более короткие укороченные удары нацелены в область между передней линией поля подачи и сеткой.</p>	 <p>Укороченные удары используются, когда мы в зоне атаки.</p>	<p>Мы используем укороченные, чтобы:</p> <ul style="list-style-type: none">• Освободить место в задней части корта.• Выбить соперника из баланса.• Спровоцировать соперника сделать отброс.
Как это выглядит		
		
<p>Подготовка</p> <ul style="list-style-type: none">• V-образный хват.• Ракетка за головкой в позиции готовности.• Передняя рука вверх.• Боковая стойка.	<p>Замах</p> <ul style="list-style-type: none">• Движение вверх и вперед от задней ноги.• Вытолкните заднее бедро вперед.• Заднее плечо и передняя рука двигаются вверх и вперед.• Верхняя и нижняя рука вращаются наружу.	<p>Движение вперед</p> <ul style="list-style-type: none">• Верхняя и нижняя рука вращаются внутрь.• Дотянитесь, чтобы ударить волан чуть выше или напротив плеча руки с ракеткой.• Чуть ранее удара вращение руки прекращается – удар по волану. <p>Завершающее движение</p> <ul style="list-style-type: none">• Задняя нога становится на пол, и становится вперед.

Скачайте видеоролик по данной технике на сайте Всемирной Федерации Бадминтона www.bwfbadminton.org

Ссылки и дополнительные материалы по урокам – Укороченный удар сверху справа

Элемент	Упражнения	Урок (L) Видео (V)	Рекомендации
Укороченный удар сверху справа	Имитация Укороченный удар прямо Игра Отброс – укороченный удар – сетка	L15  V2 L15  V3 L15  V4 L16  V3	При укороченном и высоко-далеком ударе ударяющее действие одинаковое, однако укороченный удар завершается толчковым действием вместо полноценного удара в точке соприкосновения с воланом.
Высоко-далекий удар и укороченный удар параллельно	По выбору Одиночный разряд на половине корта	L16  V4 L16  V5	Тренируйте подготовку для обоих ударов.

4. Смэш справа

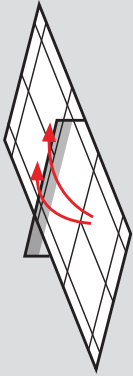
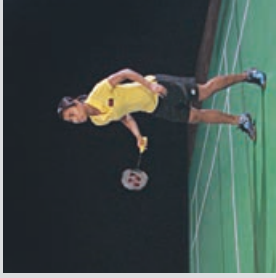


Куда летит волан?	Когда используем?	Почему используем?
 <p data-bbox="336 1666 459 2040">Смэши бьются с вашей задней части корта в центральную часть корта вашего соперника.</p> <p data-bbox="485 1666 576 2040">Смэши можно исполнять как в открытое пространство, так и в тело соперника.</p>	<p data-bbox="336 860 427 1167">Мы используем смэши, пробивая вниз из нашей зоны атаки.</p>	<p data-bbox="336 383 528 734">Смэш справа - удар, который используют, чтобы постараться выиграть розыгрыш или чтобы спровоцировать на более слабый ответ соперника.</p>
Как это выглядит		
		
Подготовка	Замах	Движение вперед
<ul data-bbox="1011 1677 1294 2040" style="list-style-type: none">• V-образный хват.• Свободная расслабленная позиция готовности.• Шаг назад, чтобы нагрузить заднюю ногу, принять боковую стойку.	<ul data-bbox="1011 1234 1270 1599" style="list-style-type: none">• Прыжок, начало вращения в воздухе, локоть вверх вперед, нагрузите переднюю руку.• Создайте угол между рукой и ракеткой.	<ul data-bbox="1011 792 1270 1158" style="list-style-type: none">• Продолжайте вращение в воздухе, сильно ударьте головой ракетки (прогните переднюю руку).• Дотянитесь, чтобы ударить по волану на уровне плеча.
Завершающее движение		
<ul data-bbox="1011 367 1334 732" style="list-style-type: none">• Завершите вращение и приземлитесь.• Легкое продолжение вращения плеча вперед.• Ракетка напротив корпуса.• Задняя нога приземляется впереди.		

Скачайте видеоролик по данной технике на сайте Всемирной Федерации Бадминтона www.bwfbadminton.org

Ссылки и дополнительные материалы к урокам - Смэш справа

Элемент	Упражнения	Урок (L) Видео (V)	Рекомендации
Смэш справа	Смэш и прием смэша Отброс – смэш – прием	L17  V2  V3  V4 L18  V2	При выполнении смэша важно, чтобы учащиеся били по волану только из положения напротив корпуса.

5. Прием смеша закрытой стороной ракетки в туловище

Куда летит волан?	Когда используем?	Почему используем?
<p>Приемы смеша от корпуса направляются из центральной части корта в переднюю часть корта/среднюю часть корта соперника.</p> 	<p>Прием слева используется, когда мы защищаемся, отвечая на смэш в корпус. Прием слева используется чаще всего в парных играх, реже в одиночных.</p>	<p>Блоки слева могут использоваться чтобы:</p> <ul style="list-style-type: none">• Ограничить атаку соперника.• Создать атакующую ситуацию, пробив блок в защищенном месте или вынудив соперника пробить следующий удар навстречу.
Как это выглядит		
		
Подготовка <ul style="list-style-type: none">• V-образный хват.• Ракетка выставлена напротив корпуса.	Замах <ul style="list-style-type: none">• Свободный хват слева.• Локоть вперед.• Согните локоть.• Открытое лицо ракетки (вращение верхней и нижней части руки, кисть согнута).	Движение вперед <ul style="list-style-type: none">• Продвиньте локоть.• Держите лицо ракетки открытым для удара, который нужно провести чуть ниже.• Протолкните волан. Завершающее движение <ul style="list-style-type: none">• Длина ракетки заставляя руку вращаться изнутри наружу по мере того как она расслабляется.• Перехватите основной хват и позиция ракетки напротив тела.

Скачайте видеоролик по данной технике на сайте Всемирной Федерации Бадминтона www.bwfbadminton.org

Ссылки и дополнительные материалы по урокам – защита: Блок от корпуса слева

Элемент	Упражнения	Урок (L) Видео (V)	Рекомендации
Защита блоком	Блок и прием смэша Отброс -смэш-прием	L17  V2  V3  V4 L18  V2	Прием смэша: позиция готовности- колени полусогнуты, вес вперед и ракетка напротив корпуса.

4. Итоги

Развитие данных техник – двигательные навыки (разножка) и защитные блоки позволяют усложнить и разнообразить упражнения.

Техника ударов сверху справа – это, прежде всего, удар сверху, поэтому в уроки будут включены бросковые игры, что поможет хорошо развить данную технику.

Для проведения ударов сверху важны следующие элементы.

- основной хват
- супинация на замахе назад
- пронация на движении вперед
- перехват волана как можно раньше

Модуль 8

Учись побеждать!

Тактика и соревнование (4 плана урока)

Содержание

1. Введение
2. Цели и задачи
3. Тактическое мышление
4. Комментарии по содержанию
5. Итоги

Внимание: Модуль 8

Модули 5, 6, 7 и 8 дают необходимую информацию для обучения основным навыкам программы "Время волана". 22 плана уроков разбиты на 4 раздела, которые соответствуют Модулям 5, 6, 7 и 8. При изучении соответствующих Модулей в Методическом руководстве, мы советуем также ознакомиться с планами уроков.

- Модуль 5: **10 Вводных уроков** (10 планов уроков с 1 по 10)
- Модуль 6: **Замах и удар** (2 плана урока 11 и 12)
- Модуль 7: **Бросок и удар** (6 планов уроков с 13 по 18)
- Модуль 8: **Учись побеждать!** (4 плана урока с 19 по 22)

Модуль 8 знакомит и развивает основные тактические навыки - стратегии как одержать победу в матче. Внимание на основных тактических навыках при игре в одиночном и парном разрядах.

Планируемый результат по итогам Модуля 8:

По завершению Модуля 8, вы будете иметь более четкое представление о следующих элементах бадминтона:

- Тактика мышления
- Основные тактические навыки бадминтона

1. Введение

Раздел 4 **“Учись побеждать”** знакомит и развивает основные тактические навыки и принципы игры в одиночном и парном разрядах.

Цель – дать понять учащимся характер игры в парном и одиночном разрядах, поэтому данный раздел носит практический и прикладной характер.

Чтобы успешно играть в бадминтон, игроки должны знать 3 основных типа ситуации: атакующую, нейтральную и защитную.

2. Цели

Чтобы успешно играть в бадминтон, игрокам нужно принимать решения, каким ударом бить в тот или иной момент игры. Тип удара в значительной степени определяется тем, в атакующей, защитной или нейтральной ситуации находится игрок.

Первый аспект нашей программы: разграничить и определить данные типы ситуаций, рассказать, что они таят для игрока. На следующем этапе мы уже будем развивать навык принятия решений, который опирается на анализ факторов: место (высота, ширина и глубина), время (давление собственной ситуации), сам игрок и его соперник.

Мы учим игроков:

- Как выиграть место, т.е. как заставить соперника двигаться как можно больше, сократив свои движения и приняв благоприятную для себя позицию. В этой связи, важно видеть лучшую возможную позицию и состояние баланса на корте.
- Как выиграть время: отбить волан как можно раньше, как в плане высоты, так и близости к сетке, таким образом, дав сопернику меньше времени ответить. Главный вопрос: когда отбить волан в более быстром темпе или в меньшем?
- Понимать свои сильные и слабые стороны, чтобы помочь себе в подготовке розыгрышей в лучшем для себя свете
- Понять и уметь прочитать сильные и слабые стороны соперника
- Прочитать, что соперник делает и собирается сделать против тебя.

3. Тактическое мышление

Тактическое мышление главным образом – способность видеть и анализировать ситуацию на корте, в то время как навык принятия решений – тип реагирования на полученную информацию. Два этих компонента разобраны в таблице ниже

Место	Свои качества	Соперник	Темп	В парной игре: партнер
<ul style="list-style-type: none"> • эффективное использование ширины • эффективное использование глубины • эффективное использование высоты 	<ul style="list-style-type: none"> • мои сильные стороны • мои слабые стороны • понимание положения на корте • понимание состояния баланса 	<ul style="list-style-type: none"> • сильные стороны соперника • слабые стороны соперника • что соперник пытается делать против меня 	<ul style="list-style-type: none"> • поможет ли мне победить тот темп ударов, в котором я играю 	<ul style="list-style-type: none"> • сильные стороны партнера • слабые стороны партнера • где партнер на корте в данный момент

4. Комментарии по содержанию.

В данной программе тактические аспекты тренируются на игровых ситуациях, в большинстве случаев на половине корта. При наличии большой группы необходимо:

- организовать урок, используя несколько кортов с разными видами деятельности
- варьировать количество учащихся на каждом корте

Предлагаем несколько примеров, как организовать упражнения на основные тактические элементы с участием больших групп:

А) 10 игроков на 1 корте

2 команды по 5 человек в каждой играют в веселые старты, играя по кругу, розыгрыши друг против друга. Различные ситуации розыгрышей можно организовать в данных условиях: розыгрыши у сетки, розыгрыши на половине корта, розыгрыши ударами с задней линии, розыгрыши на время и в определенной зоне.

Б) Замена и ротация

Учащиеся играют короткие матчи: победитель остается на площадке, или же группы игроков меняются на корте в заранее оговоренном порядке

В) Использование специальных организационных форм

Турнир "вверх и вниз по реке", победитель проходит на корте выше, проигравший - ниже

Г) Игра между учащимися различного уровня подготовки

Сократите площадку для более слабого игрока (убрать или первую или вторую линию)

Д) Командные состязания

Команды одинаковые по численности и смешанные по уровню подготовки игроков. Каждый игрок зарабатывает очки для команды.

Все игры и упражнения в этих уроках развивают тактическое мышление посредством опыта игры в игровых ситуациях. Уроки по парным матчам знакомят с основными принципами позиционной игры в парном разряде с помощью развивающих игр и игровых упражнений.

Ссылки и дополнительная информация по урокам: Тактика – Учись побеждать!

Элемент	Упражнения	Урок (L) Видео (V)	Рекомендации
Основное положение.	Половина корта. Одиночный разряд 1.	L19 ▶ V2 ▶ V3	<ul style="list-style-type: none"> Основная позиция – позиция на корте, с которой вы могли бы наиболее успешно сыграть против возможных ответов соперника. Позиция изменяемая, это не статичное положение на корте.
Одиночная тактика 1.	Половина корта. Одиночный разряд 1.	L19 ▶ V2 ▶ V4	<ul style="list-style-type: none"> Основная позиция – позиция на корте, с которой вы могли бы наиболее успешно сыграть против возможных ответов соперника. Позиция изменяемая, это не статичное положение на корте.
Одиночная тактика 2.	Половина корта. Одиночный разряд 2.	L19 ▶ V3 ▶ V4	<ul style="list-style-type: none"> Выиграть время изменением скорости. Как можно использовать быстрые удары, такие как смэш и быстрый. укороченный удар, чтобы выиграть очко?
Основная одиночная тактика.	Половина корта. Одиночный разряд. Ситуации.	L19 ▶ V4 L20 ▶ V2 ▶ V3	<ul style="list-style-type: none"> Как комбинировать тактику, чтобы зарабатывать очки в одиночном разряде. Все данные игры развивают тактическую игру.

Элемент	Упражнения	Урок (L) Видео (V)	Рекомендации
Начало игры в парном разряде.	Отработка подачи слева.	L21 ▶ V1	<ul style="list-style-type: none"> Подчеркните значимость подачи в парной игре. Дайте учащимся время отработать подачу на мишенях.
Выигрыш в центральной части корта в парном разряде.	Игра в Центральной или передней части корта. Игра в центральной части корта 1. Игра в центральной части корта 2	L21 ▶ V2 L22 ▶ V2 L22 ▶ V3	<ul style="list-style-type: none"> Выигрыш в центре корта очень важен в парной игре с тактической точки зрения, и в этом главное отличие от тактики в одиночном разряде. Выигрыш в центре корта требует хорошего владения ракеткой и хорошей скорости ракетки.
Атакующие и защитные позиции в парном разряде.	Позиционная игра.	L21 ▶ V3 L22 ▶ V4	<ul style="list-style-type: none"> Вначале без волана, далее с воланом розыгрыш с применением ударов в фиксированном порядке, например: отброс назад – смэш, блок.
Игра в парном разряде.	Игра в парном разряде.		<ul style="list-style-type: none"> Три аспекта идут вместе: подача, выигрыш в центре корта и позиционная игра.

5. Итоги

В уроках с 19 по 22 мы знакомим с основными тактическими ситуациями и развиваем эти навыки в игровых ситуациях и упражнениях.

Уроки и упражнения можно повторить, чтобы закрепить материал и дать учащимся возможность развить свое тактическое мышление.

Модуль 9

Как организовать соревнования

Содержание

1. Введение
2. Система игр навылет
3. Круговая система розыгрыша
4. Система «лестница»
5. Система «пирамида»
6. Командные матчи

Внимание

Модуль 9 рассматривает вопросы организации соревнований и дает информацию по различным структурам турниров/соревнований.

Предполагаемые результаты по итогам Модуля 9:

По завершению Модуля 9, вы будете лучше понимать:

- систему розыгрыша соревнований, в том числе:
 - систему игр навылет
 - круговая система соревнований
 - систему розыгрыша «лестница»
 - систему розыгрыша «пирамида»
 - командные матчи

1. Введение

Игра в бадминтон имеет много преимуществ: она приносит удовольствие, помогает найти новых друзей и поддерживает хорошую физическую форму. Тем не менее, для многих людей соревновательный фактор является главной мотивацией для занятий спортом. Данная глава посвящена тому, как правильно организовать соревнования, используя различные системы розыгрыша.

2. Соревнование на вылет

Система розыгрыша на выбывание/на вылет – самая простая в плане организации и имеет смысл в случае, если у вас много заявок на участие, но ограничено время проведения соревнований. В этом формате многие игроки проведут очень небольшое количество игр.

Допустим, если у вас количество участников 2, 4, 8, 16, 32, 64 или 128, соперники выбираются в порядке случайного подбора и далее по сетке комбинируются в порядке жеребьевки.

Дополнительная информация:

- В том случае, если количество участников не 2, 4, 8, 16, 32, 64 или 128, некоторым игрокам придется не участвовать в 1 раунде. И так, если у вас 14 заявок, то 2 игрока не будут задействованы в играх 1 раунда, чтобы искусственно довести число участников до 16.
- Сильнейшие игроки могут получить статус сеяных благодаря своим предыдущим результатам. Имеет смысл провести отдельную жеребьевку среди сеяных игроков, чтобы они не встретились между собой до более поздних этапов турнира.
- Для примера жеребьевка 14 участников и 4 сеяных показана ниже. Имейте в виду, что:
- игроки А, Р, I и Н сеяные, таким образом, если они побеждают в своих матчах, они не встречаются до более поздних стадий розыгрыша
- Игроки А и Р не играют в первом раунде, так как у нас только 14 заявок на участие
- Каждый поединок имеет свой номер, который помогает организатору турнира формировать сетку турнира

Первый раунд			Второй раунд			Полуфинал			Финал		
Матч N.	Игроки	Счет	Матч N.	Игроки	Счет	Матч N.	Игроки	Счет	Матч N.	Игроки	Счет и победитель
1	Игрок А (сеяный #1)		7	Игрок А		11			13		
	-										
2	Игрок С		8								
	Игрок D										
3	Игрок E		9								
	Игрок F										
4	Игрок G		10								
	Игрок H (сеяный #4)										
5	Игрок I (сеяный #3)		11								
	Игрок J										
6	Игрок K		12								
	Игрок L										
	Игрок M		13								
	Игрок N										

	Игрок P (сеяный #2)			Игрок P							

3. Круговая система соревнований

Лиговые соревнования подразумевают, что каждый игрок сыграет против каждого по круговой системе. Данный формат имеет преимущество, предоставляя игрокам возможность сыграть одинаковое количество матчей. Для примера ниже показан однокруговой турнир с участием 5 игроков.

	Игрок 1	Игрок 2	Игрок 3	Игрок 4	Игрок 5	Победы	Поражения	Геймы выигр.	Геймы проигр.	Разница	Итоговое место
Игрок 1											
Игрок 2											
Игрок 3											
Игрок 4											
Игрок 5											

При розыгрыше по круговой системе можно сделать следующим образом:

Тур 1	Тур 2	Тур 3	Тур 4	Тур 5
1 - 2	1 - 3	1 - 5	1 - x	1 - 4
3 - 4	5 - 2	x - 3	4 - 5	2 - x
5 - x	x - 4	4 - 2	2 - 3	3 - 5

Игрок А всегда идет первым в раунде, а уже потом все остальные игроки (включая игрока, который не играл в 1 раунде). Сетка смещается на один шаг назад, - для организации еще одного раунда игры.

В случае равенства очков, когда один игрок имеет одинаковое количество побед, победитель определяется по следующим показателям:

- Разница геймов (выигранные – проигранные)
- Разница очков (выигранные – проигранные)
- Результат личных встреч

В круговой системе розыгрыша, количество матчей зависит от количества заявок участников турнира. Таблица ниже иллюстрирует зависимость количества матчей от количества участников.

Общее количество команд	Количество матчей	Количество раундов	Количество матчей каждой команды
3	3	3	2
4	6	3	3
5	10	5	4
6	15	5	5
7	21	7	6
8	28	7	7
9	36	9	9
10	45	9	9
11	55	11	10
12	66	11	11
13	78	13	12
14	91	13	13

4. Система розыгрыша «лестница»

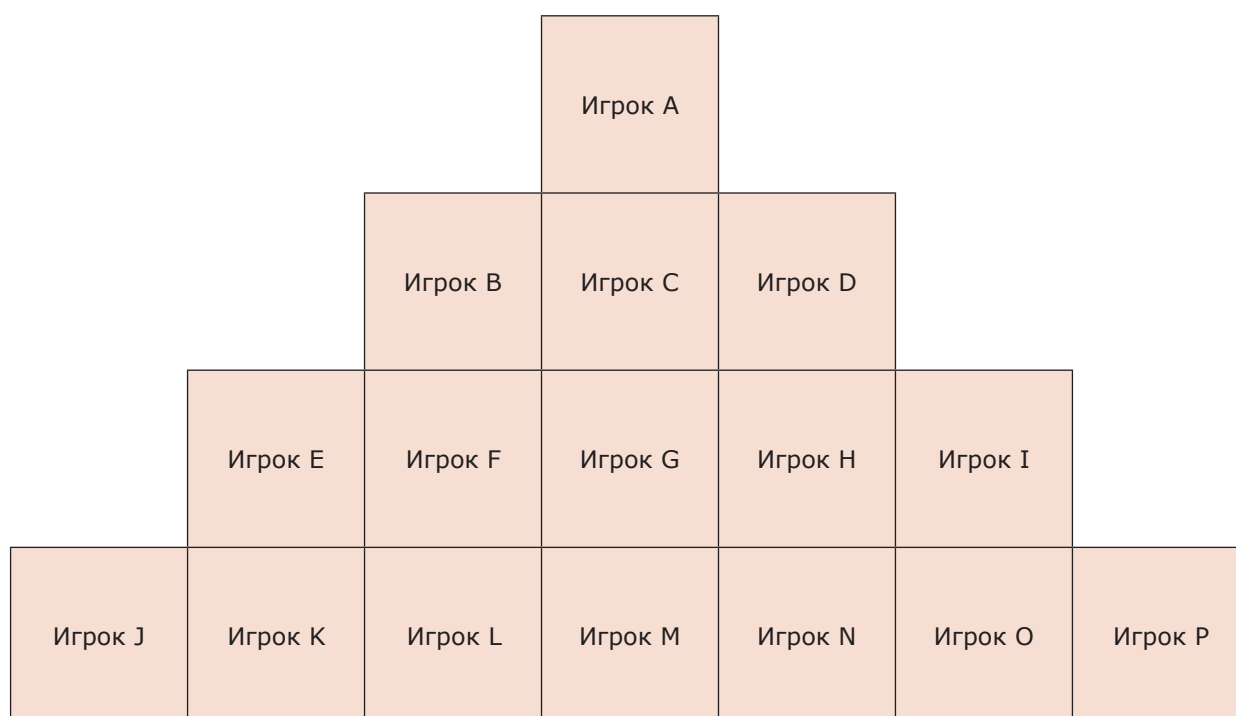
Система розыгрыша «лестница» – один из видов круговой системы розыгрыша, когда игроки имеют рейтинг, согласно своим способностям или предыдущим достижениям. При такой системе, игроки стоящие более низко, имеют возможность сыграть с более высоко стоящими игроками. Если низко стоящий игрок побеждает, он меняет игрока, которого обыграл. Например, в таблице игрок D играет с игроком А, а если он побеждает, они меняются местами.

1. Игрок А		1. Игрок D
2. Игрок В		2. Игрок В
3. Игрок С		3. Игрок С
4. Игрок D		4. Игрок А
5. Игрок Е		5. Игрок Е
6. Игрок F		6. Игрок F
7. Игрок G		7. Игрок G
8. Игрок H		8. Игрок H
9. Игрок I		9. Игрок I

5. Система розыгрыша «пирамида»

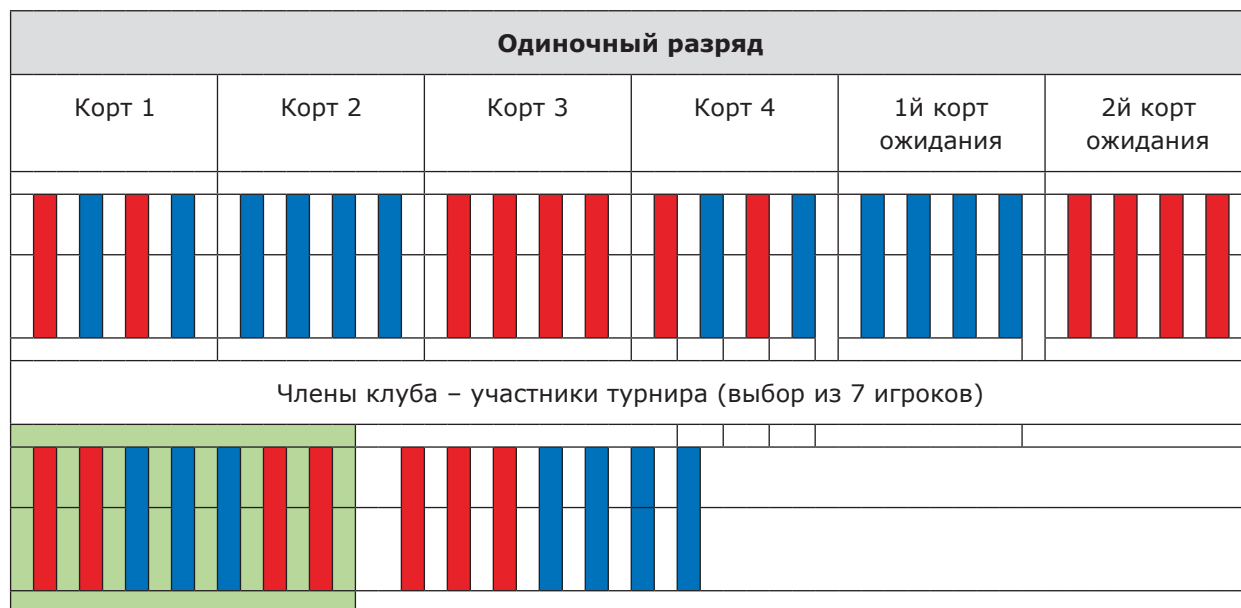
«Пирамида» – один из видов круговой системы розыгрыша, в котором принимает участие различное количество участников на каждой стадии розыгрыша. Игроки могут:

- играть с соперниками своего уровня (победитель проходит дальше)
- играть с соперниками выше уровнем (в случае победы, они меняются местами, как в системе розыгрыша «лестница»)



6. Клубные матчевые встречи

Многие спортивные клубы проводят клубные вечера, когда игроки одного клуба соревнуются против игроков другого клуба. Диаграмма ниже демонстрирует способ, при котором вы можете устроить такой турнир, используя систему колышек. Система жеребьевки может быть адаптирована под запросы команд.



- Члены прибывают в клуб и ставят свои колышки на лестнице (красные = женщины, синие = девушки) в порядке прибытия
- Первый игрок в сетке выбирает себе 3 игроков, против которых в дальнейшем будет играть 7 игроков клуба
- 4 колышка идут в корт 1 и матчи начинаются
- Остальные колышки перемещаются влево
- Процесс продолжается до того как 4 корта заняты, плюс 1й и 2й корты ожидания
- Матч заканчивается, и 4 игрока переходят в конец списка, а игроки из 1 корта ожидания выходят на освободившиеся корты
- Пример показывает 4 корта и включает парный разряд. Данную схему просто адаптировать для одиночного разряда или схему с меньшим количеством задействованных кортов

Модуль 10

Упрощенные правила бадминтона

Содержание

1. Обзор
2. Система подсчета очков
3. Перерыв и смена сторон
4. Одиночный разряд
5. Парный разряд

Модуль 10 фокус

Модуль 10 знакомит с основными правилами бадминтона – системой подсчета очков, правилами подачи в одиночном и парном разрядах.

Планируемые результаты по итогам Модуля 10:

По завершению Модуля 10 вы будете лучше понимать:

- Основные правила бадминтона
- Систему подсчета очков в бадминтоне
- Подачу в одиночном разряде, начало игры и систему подсчета очков в одиночном разряде
- Подачу в парном разряде, начало игры и систему подсчета очков в парном разряде.

1. Обзор

Правила бадминтона и регламент проведения соревнований по бадминтону можно найти на сайте Всемирной Федерации Бадминтона www.bwfbadminton.org

Мы предлагаем лишь краткий обзор правил – упрощенную версию правил игры в бадминтон.

2. Система подсчета очков

- Матч состоит из 3 партий до 21 очка.
- Каждый раз после подачи кто-то из соперников зарабатывает очко.
- Сторона которая выигрывает розыгрыш – зарабатывает очко и плюсует его к своим очкам.
- В случае равенства при 20-20, сторона, которая получает отрыв в 2 очка, выигрывает партию.
- При равенстве счета 29 – 29, сторона, которая выигрывает 30-е очко, выигрывает партию.
- Сторона, выигравшая партию, подает первой в следующем гейме.

3. Перерыв и смена сторон

- Когда лидер игры набирает 11 очков, игроки получают 60-секундный перерыв.
- Разрешен перерыв в 2 минуты между каждой партией
- В третьей партии, игроки меняются сторонами, когда лидер набирает 11 очков.

4. Игра в одиночном разряде





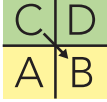



- В начале гейма (0-0) и когда количество очков у игрока на подаче четное, подающий подает из правого поля подачи. Когда счет у подающего нечетный, подающий подает в левое поле подачи.
- Если подающий выигрывает розыгрыш, подающий набирает очко и подает снова – с другого поля подачи.
- Если принимающий выигрывает розыгрыш, принимающий набирает очко и становится подающим. Подачи выполняются из соответствующих полей – левое поле, если счет нечетный, правое поле – четный.

5. Игра в одиночном разряде

- Сторона имеет только 1 подачу.
- Подача переходит последовательно игрокам, как это обозначено на диаграмме.
- В начале гейма и когда счет четный, подающий подает из правого поля подачи. Когда счет нечетный, подающий подает из левого поля подачи.
- Если подающая сторона выигрывает розыгрыш, подающая сторона набирает очко и этот же подающий подает вновь из другого поля подачи.
- Если принимающая сторона выигрывает розыгрыш, принимающая сторона набирает очко и становится подающей.
- Игроки не меняют соответствующие поля для подачи до того момента, пока они не выиграют очко и не станут подавать.

Если игроки допускают ошибку на подаче, ошибку исправляют, когда ее обнаруживают.

В парном разряде, матчи между А & В против С & D. А & В выигрывают жеребьевку и выбирают право подавать. Игрок А подает на игрока С. Игрок А должен подавать первым, в то время как игрок С должен принимать первым.

Ситуации / объяснение	Счет	Подача из поля для подачи	Подающий & Принимающий		Победитель розыгрыша
	Ровно 0-0	Правое поле подачи. Четный счет для подающей стороны	Игрок А подает на игрока С Игрок А и игрок С – подают и принимают первыми	A & B	
Игроки А и В выигрывают очко. Игроки А & В меняют поле подачи. Игрок А вновь подает с левого поля подачи. Игроки С и D остаются на прежних позициях.	1-0	Левое поле подачи. Нечетный счет для подающей стороны	Игрок А подает на игрока D	C & D	
Игроки С и D выигрывают очко и подача переходит к ним. Никто не делает переход, не меняет позиций.	1-1	Левое поле подачи. У подающей стороны нечетное количество очков.	Игрок D подает на игрока А.	A & B	
Игроки А и В выигрывают очко и подача переходит к ним. Никто не делает переход, не меняет позиций.	2-1	Правое поле подачи. Четный счет для подающей стороны	Игрок В подает на игрока С	C & D	
Игроки С и D выигрывают очко и подача возвращается к ним. Никто не делает переход, не меняет позиций.	2-2	Правое поле подачи. Четный счет для подающей стороны	Игрок С подает на игрока В	C & D	
Игроки С и D выигрывают очко. Игроки С и D должны сделать переход, поменять поле подачи. Игрок С подает из левого поля подачи. Игроки А и В не меняют своих позиций.	3-2	Левое поле подачи. У подающей стороны нечетное количество очков.	Игрок С подает на игрока А	A & B	
Игроки А и В выигрывают очко и подача переходит к ним. Никто не делает переход, не меняет позиций.	3-3	Левое поле подачи. У подающей стороны нечетное количество очков.	Игрок А подает на игрока С	A & B	
Игроки А и В выигрывают очко. Игроки А и В делают переход, меняют поле подачи. Игрок А подает из правого поля подачи. Игроки С и D не меняют своих позиций.	4-3	Правое поле подачи. Четный счет для подающей стороны	Игрок А подает на игрока D	C & D	

Важно:

- Порядок подачи зависит от того, четный или нечетный счет у подающего, так же как и в одиночном разряде.
- Поля для подачи меняются подающей стороной после выигрыша очка. Во всех других случаях, игроки не меняют позиций, продолжая оставаться на том же поле подачи, где провели предыдущий розыгрыш волана. Данный порядок обеспечивает принцип последовательности подач.



