

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ ГОРОДА МОСКВЫ



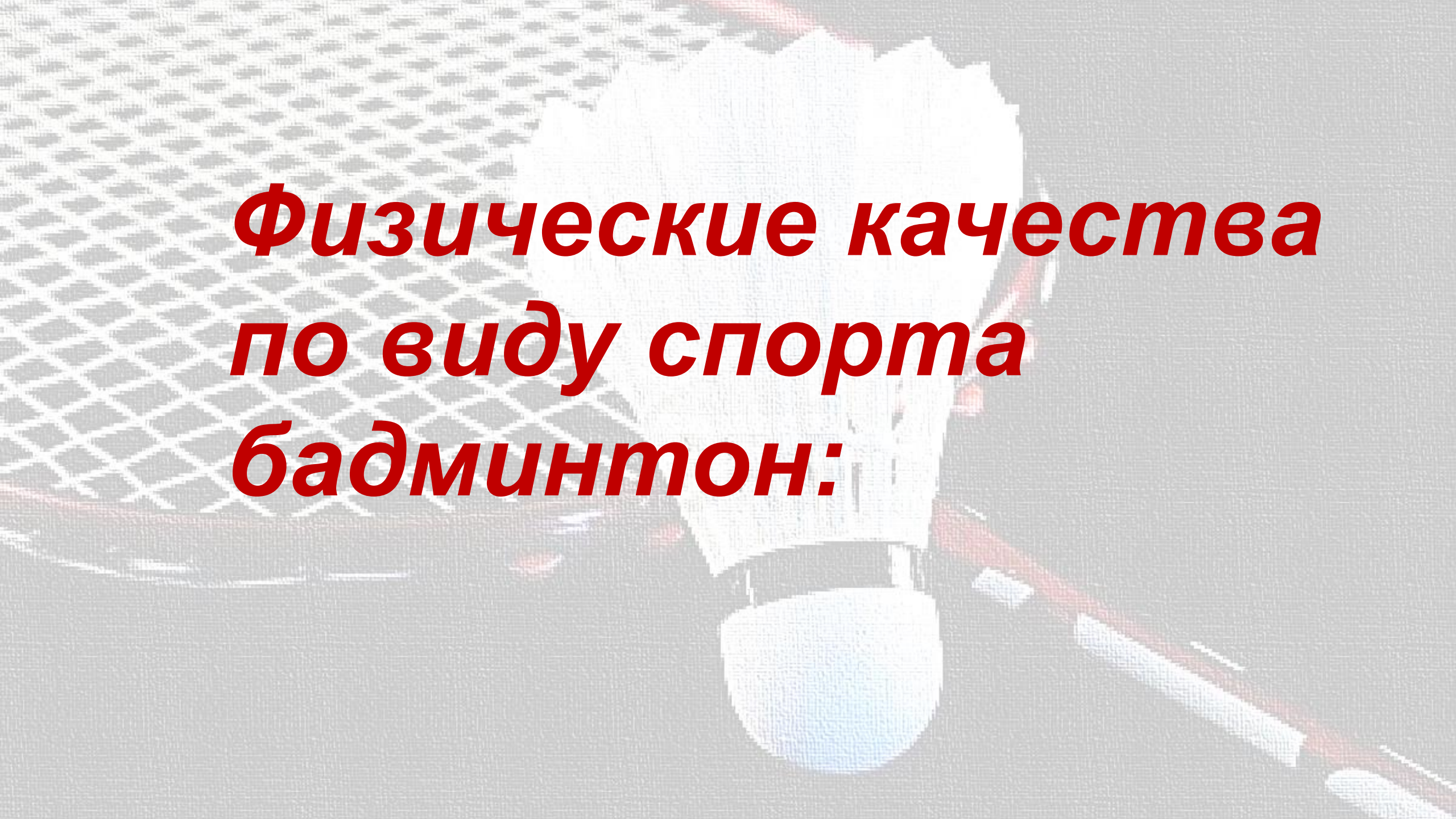
ГБОУ Школа №777

Юго-Восточный административный округ
Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение города Москвы
«Школа № 777 имени Героя Советского Союза Е.В. Михайлова»

Учебный курс (2 часть)
для дистанционного обучения
в группах дополнительного образования по бадминтону

Автор курса: педагог ДО высшей категории Гук П.Р. (p.r.guk@school777.ru , 89032048296)

Соавтор курса: педагог ДО первой категории Прудникова Н.В. (n.p.prudnikova@school777.ru, 89269149057)

A close-up photograph of a badminton racket and a shuttlecock. The racket is positioned diagonally across the frame, with its head pointing towards the bottom right. The shuttlecock is white and is positioned in the center of the racket's head. The background is a dark, textured surface, likely a badminton court floor, with a white grid pattern visible on the left side. The text is overlaid on the image in a bold, red, italicized font.

***Физические качества
по виду спорта
бадминтон:***



Скоростные способности

Мышечная сила

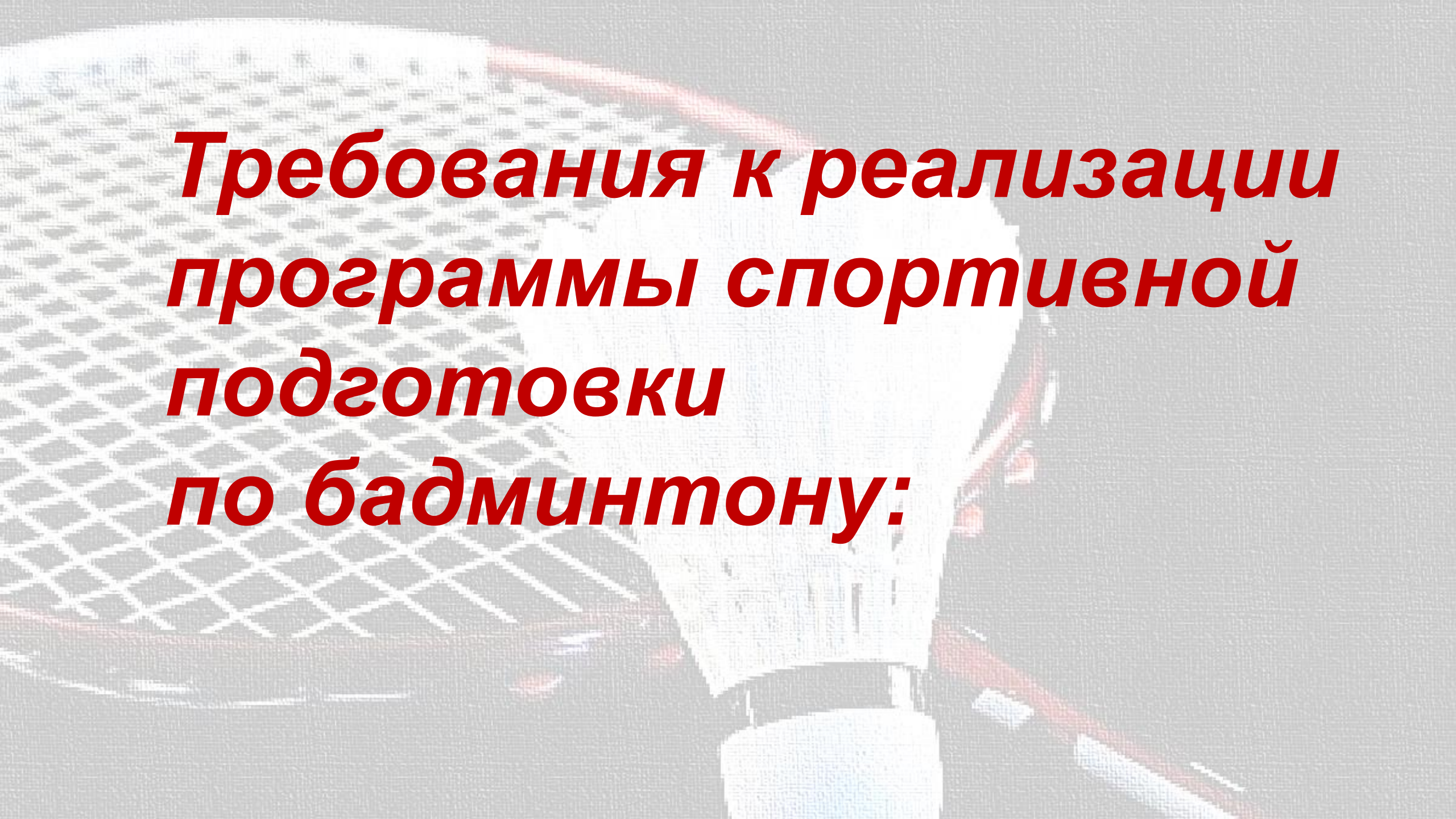
Вестибулярная устойчивость

Выносливость

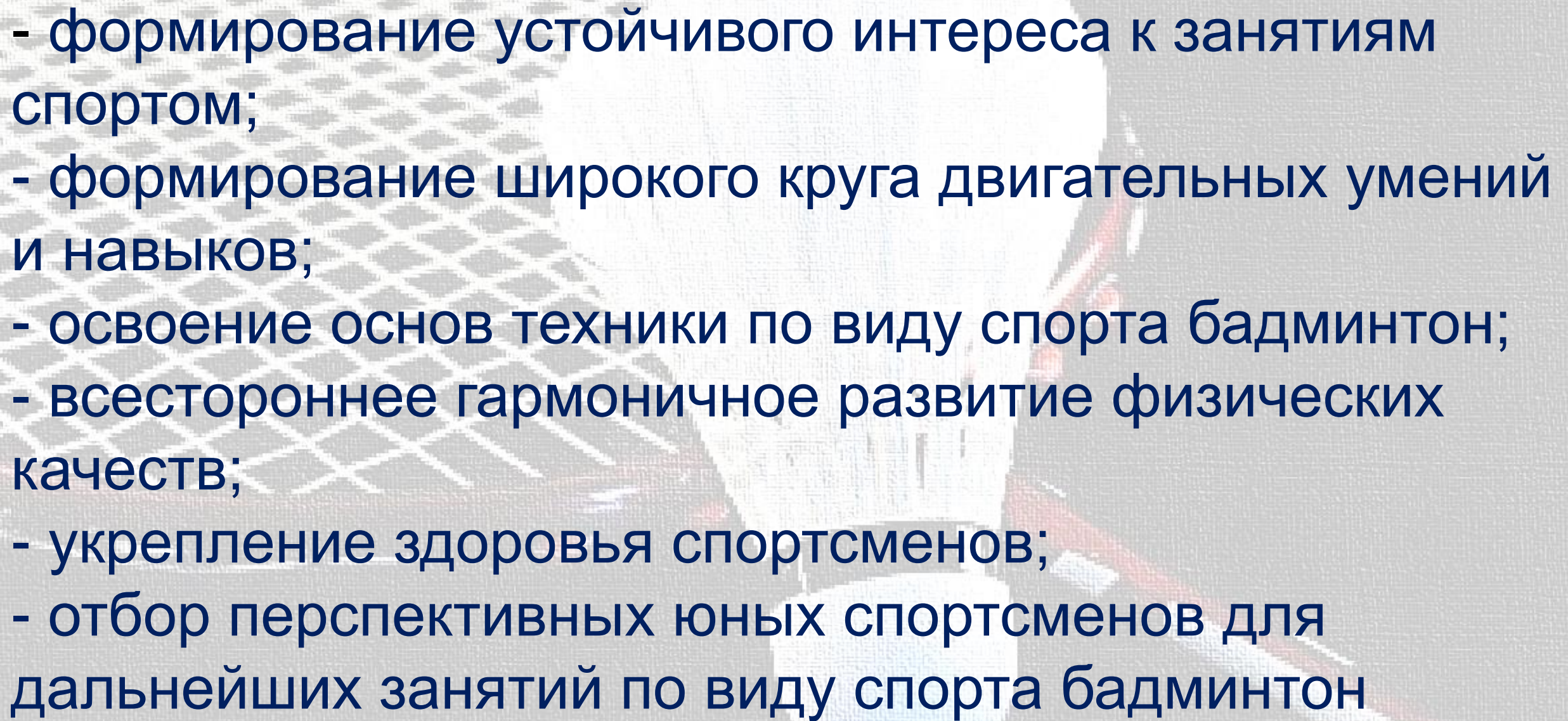
Гибкость


Координационные способности

Телосложение

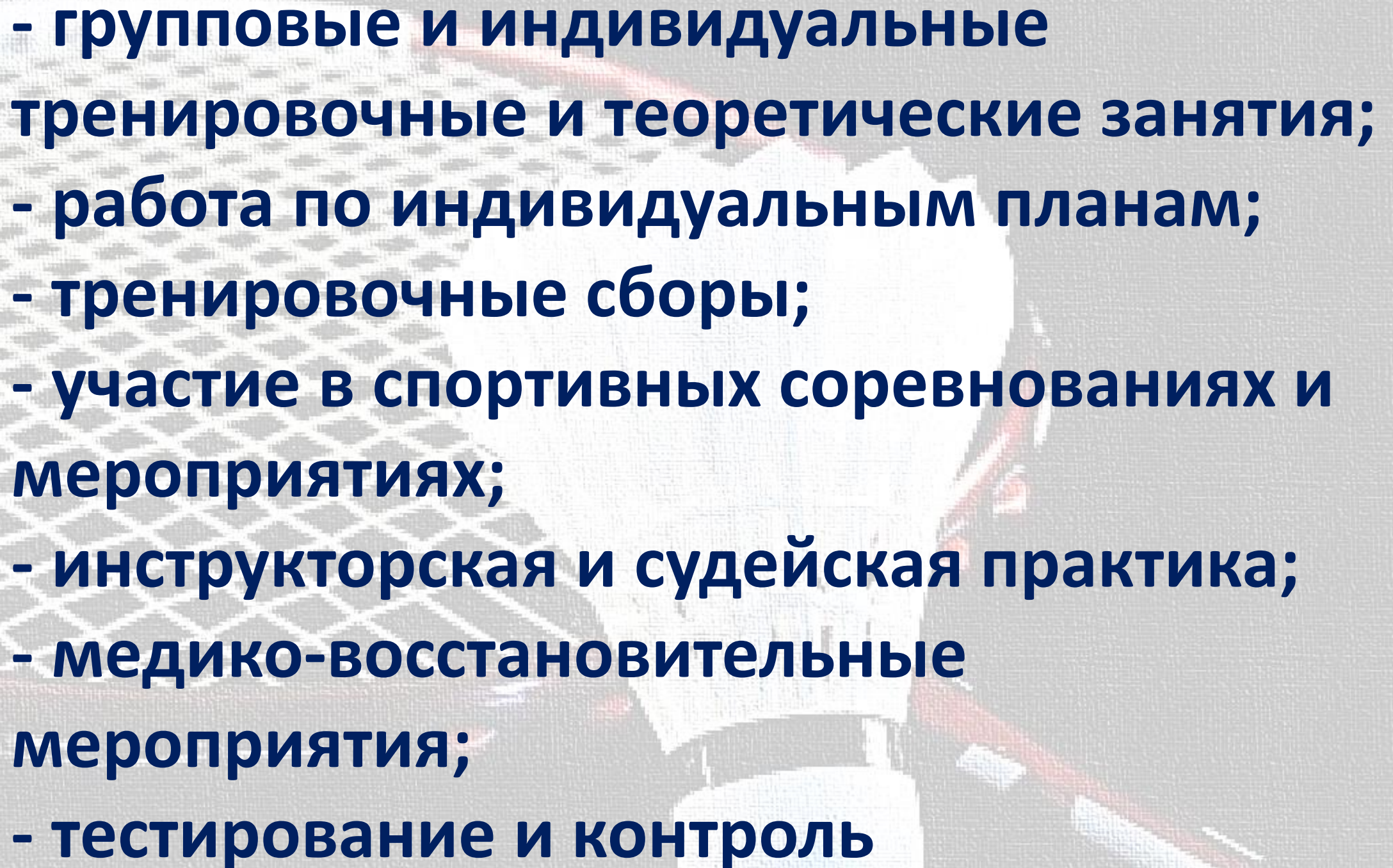


***Требования к реализации
программы спортивной
подготовки
по бадминтону:***

- 
- A background image showing a badminton racket and a shuttlecock on a court. The racket is positioned vertically, and the shuttlecock is in the foreground, slightly to the right. The court floor has a grid pattern.
- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
 - формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
 - освоение основ техники по виду спорта бадминтон;
 - всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
 - укрепление здоровья спортсменов;
 - отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта бадминтон



**Основные формы
осуществления
спортивной
подготовки по
бадминтону:**

- 
- **групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;**
 - **работа по индивидуальным планам;**
 - **тренировочные сборы;**
 - **участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;**
 - **инструкторская и судейская практика;**
 - **медико-восстановительные мероприятия;**
 - **тестирование и контроль**

A close-up, low-angle shot of a badminton racket and shuttlecock. The racket's frame and strings are visible on the left side, extending diagonally across the frame. The shuttlecock is positioned in the center, with its white feathers fanned out. The background is a solid, bright blue color. The text is overlaid in the center-right area.

**Средства и методы
физической
подготовки
бадминтонистов**

Методику обучения бадминтону можно разделить на следующие части:

- 1. Подготовка к обучению.***
- 2. Обучение технике и тактике.***
- 3. Совершенствование приемов игры и тактических действий.***

Подготовка к обучению включает разнообразные подготовительные упражнения, развивающие чувство волана, подготавливающие мышцы и связки к выполнению основных упражнений, развивающие ловкость и быстроту.

Здесь используются упражнения с воланом, ракеткой, воланом и ракеткой.

На первых занятиях они индивидуальны, а затем, как правило, парные.

Эти упражнения включаются в каждое занятие и используются в разминке или в начале основной части занятия.

The background of the slide features a close-up, low-angle shot of a badminton racket on the left side, with its white strings and black frame visible. A white shuttlecock is positioned in the center, slightly to the right of the racket's head. The entire scene is set against a clear, bright blue sky. The text is overlaid on this background in a bold, dark blue font.

***Теоретические основы
методики обучения
двигательным
действиям в
бадминтоне***

Обучение технике включает **подводящие и имитационные** упражнения, **сами приемы игры**, а также **упражнения на закрепление** полученных навыков. Все эти упражнения входят в **основную часть** занятия. При **игре** в бадминтон комплексная **форма сложных движений** состоит из двух взаимосвязанных частей: – **передвижение по площадке (старт-передвижение-торможение)**; – **выполнение технического приёма ракеткой (замах – непосредственно удар – торможение руки)**.

Обучение тактике. Учебные игры и упражнения на этапе закрепления техники. Совершенствование включает более сложные упражнения с воланом и ракеткой, **имитационные** упражнения по сигналам, **отработку отдельных приемов игры и тактических комбинаций, учебные и соревновательные** игры, **развитие силы и быстроты** работающих мышц. Все эти упражнения, за исключением соревновательных игр, входят в **основную часть занятия.**

Структура учебного занятия бадминтоном следующая.

Разминка. Равномерный бег или подвижная игра с бегом в течение 6 минут. ОРУ, упражнения с воланом, ракеткой или воланом и ракеткой.

Основная часть. Включает обучение, закрепление и совершенствование техники и тактики игры, а также развитие физических качеств. Она должна строиться с учетом возможностей обучающихся.

Заключительная часть. Спокойные упражнения (например, подача на технику или на точность). Собирают (сдают) ракетки и воланы. Снимают, если необходимо, сетки. Подведение итогов занятия.

Соревновательные игры выносятся за сетку часов и проводятся во внеурочное время. Проведение таких игр по бадминтону (как, впрочем, и по другим видам спорта) во время уроков **крайне нерационально**, так как занимает много времени при малом количестве участников.



Спасибо
за внимание!



Download from
[Dreamstime.com](https://www.dreamstime.com)

This artwork is not for sale. It is a preview image.



CC BY 4.0
International License