

**Приложение 1 к РПД Бадминтон**  
**44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)**  
**Направленность (профили) Физическая культура.**  
**Безопасность жизнедеятельности**  
**Форма обучения – очная**  
**Год набора - 2020**

**МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

1.	Кафедра	Физической культуры, спорта и безопасности жизнедеятельности
2.	Направление подготовки	44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)
3.	Направленность (профили)	Физическая культура. Безопасность жизнедеятельности
4.	Дисциплина (модуль)	Бадминтон
5.	Форма обучения	очная
6.	Год набора	2020

**I. Методические рекомендации**

**1.1. Методические рекомендации по организации работы студентов во время проведения лекционных занятий**

Приступая к изучению дисциплины, студенту необходимо внимательно ознакомиться с тематическим планом занятий, списком рекомендованной литературы. Следует уяснить последовательность выполнения индивидуальных учебных заданий. Самостоятельная работа студента предполагает работу с научной и учебной литературой. Уровень и глубина усвоения дисциплины зависят от активной и систематической работы на лекциях и изучения рекомендованной литературы.

При изучении дисциплины студенты выполняют следующие задания:

- изучают рекомендованную литературу;
- выполняют задания, предусмотренные для самостоятельной работы.

В ходе лекций преподаватель излагает и разъясняет основные, наиболее сложные понятия темы, а также связанные с ней теоретические и практические проблемы, дает рекомендации на практическое занятие и указания на самостоятельную работу.

Качество учебной работы студентов преподаватель оценивает с использованием технологической карты дисциплины, размещенной на сайте МАГУ.

**1.2 Методические рекомендации по подготовке и работе на семинарских (практических) занятиях**

Приступая к изучению дисциплины, студенту следует уяснить последовательность выполнения индивидуальных учебных заданий. Самостоятельная работа студента предполагает работу с научной и учебной литературой.

Практические занятия завершают изучение наиболее важных тем учебной дисциплины. Они служат для закрепления изученного материала, развития умений и навыков подготовки докладов, сообщений, приобретения опыта устных публичных выступлений, ведения дискуссии, аргументации и защиты выдвигаемых положений, а

также для контроля преподавателем степени подготовленности студентов по изучаемой дисциплине.

Практическое занятие предполагает свободный обмен мнениями по избранной тематике. Он начинается со вступительного слова преподавателя, формулирующего цель занятия и характеризующего его основную проблематику. Затем, как правило, заслушиваются сообщения студентов. Обсуждение сообщения совмещается с рассмотрением намеченных вопросов. Сообщения, предполагающие анализ публикаций по отдельным вопросам практического занятия, заслушиваются обычно в середине занятия. Поощряется выдвижение и обсуждение альтернативных мнений. В заключительном слове преподаватель подводит итоги обсуждения и объявляет оценки выступавшим студентам. В целях контроля подготовленности студентов и привития им навыков краткого письменного изложения своих мыслей преподаватель в ходе практического занятия может осуществлять текущий контроль знаний в виде тестовых заданий.

При подготовке к практическому занятию студенты имеют возможность воспользоваться консультациями преподавателя. Кроме указанных тем студенты вправе, по согласованию с преподавателем, избирать и другие интересующие их темы.

Качество учебной работы студентов преподаватель оценивает с использованием технологической карты дисциплины, размещенной на сайте МАГУ.

### **1.3 Методические рекомендации при подготовке к выполнению теста по технике игры**

Тест по технике игры включает 4 тестовых задания. При подготовке к сдаче теста студенту необходимо на практических занятиях или самостоятельно отработать следующие технические приемы бадминтона: удары открытой стороной ракетки в парах через сетку, удары закрытой стороной ракетки в парах через сетку, подачи короткие (в зону из 5 попыток), подачи высоко-далекие (в зону из 5 попыток).

Перед сдачей теста обязательно выполнение ОРУ и специально-подготовительных упражнений бадминтониста.

### **1.4. Методические рекомендации по подготовке к рубежному контролю (тест по теории игры)**

При подготовке к тесту необходимо понять логику изложенного материала. Этому немало способствует составление развернутого плана, таблиц и схем. Интернет-тренажеры (<http://www.i-exam.ru>), позволяющие, во-первых, закрепить знания, во-вторых, приобрести соответствующие психологические навыки саморегуляции и самоконтроля, которые повышают эффективность подготовки, способствуют развитию навыков мыслительной работы.

При решении теста необходимо:

- внимательно изучить структуру теста, оценить объем времени, выделяемого на данный тест, увидеть, какого типа задания в нем содержатся;
- начинать отвечать на те вопросы, в правильности решения которых нет сомнений, пока не останавливаясь на тех, которые могут вызвать затруднения;
- внимательно читать задания до конца, не пытаясь понять условия «по первым словам» или выполнив подобные задания в предыдущих тестированиях;
- если Вы не знаете ответа на вопрос или не уверены в правильности, следует пропустить его и отметить, чтобы потом к нему вернуться;
- рассчитывать выполнение заданий нужно всегда так, чтобы осталось время на проверку и доработку.

На выполнение работы дается 1 академический час (45 минут). В работе 14 заданий. Они распределены на 2 части.

**Часть 1** включает 10 заданий (ДЕ-1). К каждому из них даны несколько вариантов ответов, из которых только один верный. Каждый правильный ответ оценивается в один балл. Максимальное число баллов -10.

**Часть 2** содержит 4 более сложных задания (ДЕ-2), требующих самостоятельной формулировки понятий, правил игры. Количество баллов, присваиваемых за каждое задание, выполненное без ошибок, составляет 2 балла. Максимальное количество баллов части 2 – 8.

Советуем выполнять задание в том порядке, в котором они даны. Для экономии времени пропускайте задание, которое не удастся выполнить сразу, и переходите к следующему. Если после выполнения всей работы у вас останется время, то можно вернуться к пропущенным заданиям. Постарайтесь выполнить как можно больше заданий и набрать как можно большее количество баллов.

### **1.5. Методические рекомендации по созданию презентаций**

Алгоритм создания презентации:

- 1 этап – определение цели презентации
- 2 этап – подробное раскрытие информации,
- 3 этап – основные тезисы, выводы.

Выполнение презентации в программе Microsoft Office Power Point.

Следует использовать 10-15 слайдов. При этом:

- первый слайд – титульный. Предназначен для размещения названия презентации, имени докладчика и его контактной информации;
- на втором слайде необходимо разместить содержание презентации, а также краткое описание основных вопросов;
- оставшиеся слайды имеют информативный характер.

Обычно подача информации осуществляется по плану: тезис – аргументация – вывод.

Требования к оформлению и представлению презентации:

1. Читательность (видимость из самых дальних уголков помещения и с различных устройств), текст должен быть набран 24-32-ым шрифтом, количество строк на слайде – 10 – 12; темный фон – светлый шрифт и наоборот.
2. Тщательно структурированная информация.
3. Наличие коротких и лаконичных заголовков, маркированных и нумерованных списков.
4. Каждому положению (идее) надо отвести отдельный абзац.
5. Главную идею надо выложить в первой строке абзаца.
6. Использовать табличные формы представления информации (диаграммы, схемы) для иллюстрации важнейших фактов, что даст возможность подать материал компактно и наглядно.
7. Видеоролики и видеофрагменты сохранить отдельным файлом.
8. Графика должна органично дополнять текст.
9. Выступление с презентацией длится не более 10 минут.

### **1.6. Методические рекомендации по подготовке к сдаче зачета**

Основным источником подготовки к зачету является рекомендуемая литература и конспекты лекций. Следует точно запоминать термины и категории, поскольку в их определениях содержатся признаки, позволяющие уяснить их сущность и отличить эти понятия от других.

Зачет проводится по билетам, каждый из которых содержит два вопроса. Содержание билетов охватывает весь пройденный материал. По окончании ответа преподаватель, принимающий зачет, может задать студенту дополнительные и уточняющие вопросы.

При подготовке к ответу на зачете студенту рекомендуется составить план ответа на каждый вопрос. Положительным также будет стремление студента изложить различные точки зрения на рассматриваемую проблему, выразить свое отношение к ней.

### **1.7. Методические рекомендации по участию в соревнованиях по бадминтону**

Участие в спортивных соревнованиях по бадминтону допускается в качестве участника, судьи, технического секретаря.

## **II. Планы практических занятий**

### **Практическое занятие №1 (2 часа)**

#### **Техника игры**

##### **План:**

1. Стойки в бадминтоне, хват ракетки.
2. Перемещения бадминтониста.
3. Техника ударов снизу.
4. Поддачи закрытой стороной ракетки.

*Литература:* [1, с.15-17]

##### **Вопросы для самоконтроля:**

1. Чем характеризуется перемещения бадминтона?
2. В каком режиме выполняется основной объем работы во время игры (аэробном или анаэробном)?
3. Какая нога находится впереди в последнем шаге при перемещении вперед к сетке?
4. Чем отличается хват ракетки в бадминтоне и в большом теннисе?
5. Назовите известные вам упражнения для развития быстроты.

##### **Задания для самостоятельной работы**

1. Подбор и выполнение упражнений для развития быстроты.
2. Выполнение перемещений вперед (в левый и правый углы).
3. Выполнение передвижений в стороны.
4. Отработка подач закрытой стороной ракетки у стены.

### **Практическое занятие № 2 (2 часа)**

#### **Техника игры**

##### **План:**

1. Перемещения бадминтониста назад.
2. Техника ударов сверху.
3. Поддачи открытой стороной ракетки.
4. Учебная игра

*Литература:* [1, с.18]

##### **Вопросы для самоконтроля:**

1. В чем отличия хватов при ударах открытой и закрытой стороной ракетки?
2. В каком случае выполняется удар над головой закрытой (открытой) стороной ракетки?
3. От чего зависит скорость полета при подаче открытой стороной ракетки?

##### **Задания для самостоятельной работы**

1. Подбор и выполнение упражнений для развития ловкости.
2. Выполнение передвижений назад.
3. Отработка подач открытой стороной ракетки у стены.

### **Практическое занятие № 3 (2 часа)**

#### **Техника игры**

### **План:**

1. Перемещения бадминтониста
2. Техника ударов у сетки
3. Поддачи открытой стороной ракетки (высокие)
4. Учебная игра

*Литература:* [1, с.20]

### **Вопросы для самоконтроля:**

1. Положение ракетки и волана при выполнении подачи
2. Ошибки при выполнении подачи
3. Отличая подачи в парной и одиночной игре?

### **Задания для самостоятельной работы:**

1. Подбор и выполнение упражнений для развития скоростно-силовых качеств
2. Конспект раздела правил «Подача»
3. Задание: подачи открытой стороной ракетки (высокие)

## **Практическое занятие № 4 (2 часа)**

### **Техника игры**

#### **План:**

1. Перемещения бадминтониста (вперед – в стороны)
2. Техника ударов у сетки
3. Поддачи открытой стороной ракетки (плоские)
4. Учебная игра

*Литература:* [2, с.25]

### **Вопросы для самоконтроля:**

1. Положение ног бадминтониста при перемещениях вперед и в стороны.
2. Ошибки при выполнении ударов у сетки.
3. Отличая выполнения плоской подачи от короткой?

### **Задания для самостоятельной работы:**

1. Подбор и выполнение упражнений для развития скоростно-силовых качеств
2. Задание: подачи открытой стороной ракетки (плоские)

## **Практическое занятие № 5 (2 часа)**

### **Техника игры**

#### **План:**

1. Перемещения бадминтониста («звездочка»)
2. Техника ударов.
3. Поддачи закрытой стороной ракетки (плоские)
4. Учебная игра

*Литература:* [2, с.18]

### **Вопросы для самоконтроля:**

1. Из какого поля выполняется подача в одиночной встрече при четном (нечетном) счете?
2. Условия выполнения подачи
3. Можно ли переносить ракетку на сторону соперника во время игры?
4. До какого момента длится розыгрыш?
5. Касание игроком (ракеткой) сетки – это ошибка?

### **Задания для самостоятельной работы:**

1. Отработка перемещения «звездочка».
2. Просмотр видеоролика «Техника ударов у сетки»

## **Практическое занятие № 6 (2 часа)**

### **Тактика игры**

### **План:**

1. Тактика одиночной игры.
2. Учебная игра

*Литература:* [1, с.25]

#### **Вопросы для самоконтроля:**

1. Назовите характерные особенности одиночной игры в бадминтоне.
2. Перечислите факторы, определяющие успешность тактических действий в защите бадминтониста в одиночной игре.
3. Какую информацию о противнике необходимо знать для составления плана ведения игры?

#### **Задания для самостоятельной работы:**

1. Составление конспекта по технологии обучения тактическим действиям в защите в одиночной игре.
2. Фиксация приемов обучения тактике одиночной игры, рефлексия своих действий по обучению тактике защиты в одиночной игре.

### **Практическое занятие № 7 (2 часа)**

#### **Тактика игры**

##### **План:**

1. Тактика парной игры.
2. Учебные игры.

*Литература:* [1, с.30]

#### **Вопросы для самоконтроля:**

1. По каким направлениям строится обучение тактике парной игры в защите?
2. Какие зрительные ориентиры можно использовать при совершенствовании тактических действий пары в защите?

#### **Задания для самостоятельной работы:**

1. Составление конспекта по технологии обучения тактическим действиям пары в защите.
2. Фиксация приемов обучения тактике парной игры, рефлексия своих действий по обучению тактике парной игры в защите.

### **Практическое занятие № 8 (2 часа)**

#### **Методика обучения технике игры**

##### **План:**

1. Методика обучения хвату ракетки.
2. Методика обучения стойкам и перемещениям.
3. Методика обучения ударам открытой стороной ракетки.

*Литература:* [1, с.40]

#### **Вопросы для самоконтроля:**

1. Какие средства являются основными при обучении перемещениям?
2. Какие физические качества необходимо развивать при совершенствовании перемещений?
3. Как предотвратить травматизм при обучении перемещениям?
4. Какие дидактические принципы используются при обучении перемещениям?

#### **Задания для самостоятельной работы:**

1. Выполнение упражнений, способствующих развитию СФК
2. Подобрать по 10 – 12 упражнений для каждого раздела:

- подготовительные упражнения
  - подводящие упражнения
  - упражнения по технике
3. Составить картотеку игр
  4. Конспект части урока по обучению хвату ракетки, перемещениям или стойкам

### **Практическое занятие № 9 (2 часа)**

#### **Методика обучения технике игры**

##### **План:**

1. Методика обучения ударам сверху закрытой стороной ракетки
2. Методика обучения ударам сбоку закрытой стороной ракетки
3. Методика обучения ударам снизу закрытой стороной ракетки
4. Методика обучения подачам.

*Литература:* [1, с.43]

##### **Вопросы для самоконтроля:**

1. Какие физические качества необходимо развивать при обучении ударам открытой стороной ракетки?
2. Какова последовательность обучения ударам открытой стороной ракетки?

##### **Задания для самостоятельной работы:**

1. Выполнение упражнений способствующих развитию СФК
2. Подбор упражнений для каждого раздела:
  - а) подготовительные упражнения
  - б) по технике
3. Составить картотеку игр
4. Просмотр кинофильма по методике обучения ударам открытой стороной ракетки.

### **Практическое занятие № 10 (2 часа)**

#### **Методика обучения тактике игры**

##### **План:**

1. Методика обучения тактике одиночной игры
2. Учебные игры.

*Литература:* [1, с.43]

##### **Вопросы для самоконтроля:**

1. Назовите средства обучения тактике одиночной игры
2. Назовите методы обучения тактике одиночной игры
3. Каков алгоритм обучения тактике одиночной игры

##### **Задания для самостоятельной работы:**

1. Просмотр кинофильма по методике обучения тактике одиночной игры.

### **Практическое занятие № 11 (2 часа)**

#### **Методика обучения тактике игры**

##### **План:**

1. Методика обучения тактике парной игры
2. Учебные игры.

*Литература:* [1, с.43]

##### **Вопросы для самоконтроля:**

1. Назовите средства обучения тактике парной игры
2. Назовите методы обучения тактике парной игры
3. Каков алгоритм обучения тактике парной игры

##### **Задания для самостоятельной работы:**

2. Просмотр кинофильма по методике обучения тактике парной игры.