

МИНОБРНАУКИ РОССИИ  
ВЛАДИВОСТОКСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
КАФЕДРА СПОРТИВНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ ДИСЦИПЛИН

Рабочая программа дисциплины (модуля)  
**ТЕОРИЯ, МЕТОДИКА И ПРАКТИКА БАЗОВЫХ ВИДОВ СПОРТА  
(БАДМИНТОН)**

Направление и направленность (профиль)  
49.03.01 Физическая культура. Спорт и фитнес

Год набора на ОПОП  
2022

Форма обучения  
заочная

Владивосток 2025

Рабочая программа дисциплины (модуля) «Теория, методика и практика базовых видов спорта (Бадминтон)» составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура (утв. приказом Минобрнауки России от 19.09.2017г. №940) и Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам высшего образования – программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры (утв. приказом Минобрнауки России от 06.04.2021 г. N245).

Составитель(и):

*Панкрашин Д.А., старший преподаватель, Кафедра спортивно-педагогических дисциплин, Pankrashin.DA@vvsu.ru*

Утверждена на заседании кафедры спортивно-педагогических дисциплин от 21.05.2025 , протокол № 5

СОГЛАСОВАНО:

Заведующий кафедрой (разработчика)  
Барабаш О.А.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ	
Сертификат	1575558447
Номер транзакции	0000000000E850D9
Владелец	Барабаш О.А.

## **1 Цель, планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)**

Цель дисциплины "Теория, методика и практика базовых видов спорта (бадминтон)": Сформировать у студентов профессионально значимые компетенции, связанные с освоением техники и методики преподавания, организации внеурочной деятельности обучающихся.

Задачи дисциплины "Теория, методика и практика базовых видов спорта (бадминтон)":

-сформировать у студентов знания основных этапов становления и развития бадминтона, как основной и дополнительной образовательной программы;

-сформировать у студентов умение планировать спортивно-массовые мероприятия обучающихся по бадминтону;

-сформировать у студентов умение оценивать физкультурно-оздоровительную деятельность обучающихся по бадминтону.

Планируемыми результатами обучения по дисциплине (модулю), являются знания, умения, навыки. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы, представлен в таблице 1.

Таблица 1 – Компетенции, формируемые в результате изучения дисциплины (модуля)

Название ОПОП ВО, сокращенное	Код и формулировка компетенции	Код и формулировка индикатора достижения компетенции	Результаты обучения по дисциплине		
			Код результата	Формулировка результата	
49.03.01 «Физическая культура» (Б-Ф3)	ОПК-15 : Способен проводить материально-техническое оснащение занятий, соревнований, спортивно-массовых мероприятий	ОПК-15.1к : Перечисляет и даёт характеристику действиям по организации и обеспечению безопасного проведения занятий и массовых мероприятий по физической культуре и спорту	РД4	Знание	Знает травмоопасные условия жизнедеятельности и правила безопасности при организации уроков по гимнастике, легкой атлетике, спортивным играм и другим видам двигательной активности
		ОПК-15.2к : Ведет учет технического состояния применяемого инвентаря и оборудования; способен оказать первую доврачебную помощь	РД8	Навык	Владеет навыком оценки травмоопасной ситуации связанной с несправным инвентарем, поведением занимающихся, и другими факторами
	ОПК-3 : Способен проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с	ОПК-3.1к : Обосновывает применение определенных средств и методов базовых видов физкультурно-	РД1	Знание	Знает теоретические основы и принципы использования средств и методов из различных двигательных практик

	использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке	спортивной деятельности с учетом форм задач и специфики занятий физическими упражнениями			
		ОПК-3.2к : Осуществляет реализацию разработанных занятий в рамках решения задач физического воспитания используя базовые виды двигательной деятельности, игровые и соревновательные методы	РД10	Умение	Умеет проектировать учебно-тренировочные занятия; решать, образовательные, развивающие, оздоровительные и воспитательные задачи в процессе занятий по спортивной подготовке и оздоровлению занимающихся
		ОПК-3.3к : Осуществляет дозировку нагрузки и восстановления при решении ключевых задач физического воспитания с учетом возрастных и психофизических особенностей	РД11	Навык	Владеет способами регулирования и контроля нагрузки при проведении различных физкультурно-спортивных мероприятий
	ОПК-7 : Способен обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь	ОПК-7.1к : Обосновывает факторы и причины травматизма на занятиях по физической культуре и спорту	РД4	Знание	Знает травмоопасные условия жизнедеятельности и правила безопасности при организации уроков по гимнастике, легкой атлетике, спортивным играм и другим видам двигательной активности
		ОПК-7.2к : Выполняет требования норм безопасности в процессе учебно-тренировочного занятия	РД5	Умение	Умеет организовывать и обеспечивать безопасность на занятиях по гимнастике легкой атлетике, спортивным играм и другим видам физкультурно-спортивной деятельности; проводит профилактику травматизма
		ОПК-7.3к : Владеет оперативными приемами оказания доврачебной помощи	РД6	Навык	Владеет навыками оказания первой доврачебной помощи с учетом специфики травм при занятиях гимнастикой, легкой атлетикой, спортивным играм и другим видами двигательной активности

В процессе освоения дисциплины решаются задачи воспитания гармонично развитой, патриотичной и социально ответственной личности на основе традиционных

российских духовно-нравственных и культурно-исторических ценностей, представленные в таблице 1.2.

Таблица 1.2 – Целевые ориентиры воспитания

Воспитательные задачи	Формирование ценностей	Целевые ориентиры
<b>Формирование гражданской позиции и патриотизма</b>		
Формирование чувства гордости за достижения России	Коллективизм	Коммуникабельность
<b>Формирование духовно-нравственных ценностей</b>		
Воспитание нравственности, милосердия и сострадания	Взаимопомощь и взаимоуважение	Осознание себя членом общества
<b>Формирование научного мировоззрения и культуры мышления</b>		
Развитие познавательного интереса и стремления к знаниям	Высокие нравственные идеалы	Креативное мышление
<b>Формирование коммуникативных навыков и культуры общения</b>		
Воспитание культуры диалога и уважения к мнению других людей	Взаимопомощь и взаимоуважение	Коммуникабельность

## 2 Место дисциплины (модуля) в структуре ОПОП

Дисциплина "Теория и методика базовых видов спорта (бадминтон)" в структуре ОПОП относится к Блоку1 Дисциплины (модули). Обязательная часть

### 3. Объем дисциплины (модуля)

Объем дисциплины (модуля) в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу с обучающимися (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу, приведен в таблице 2.

Таблица 2 – Общая трудоемкость дисциплины

Название ОПОП ВО	Форма обучения	Часть УП	Семестр (ОФО) или курс (ЗФО, ОЗФО)	Трудоемкость (З.Е.)	Объем контактной работы (час)						СРС	Форма аттестации			
					Всего	Аудиторная			Внеаудиторная						
						лек.	прак.	лаб.	ПА	КСР					
49.03.01 Физическая культура	ЗФО	Б1.Б	4	5	17	4	12	0	1	0	163	Э			

## **4 Структура и содержание дисциплины (модуля)**

### **4.1 Структура дисциплины (модуля) для ЗФО**

Тематический план, отражающий содержание дисциплины (перечень разделов и тем), структурированное по видам учебных занятий с указанием их объемов в соответствии с учебным планом, приведен в таблице 3.1

Таблица 3.1 – Разделы дисциплины (модуля), виды учебной деятельности и формы текущего контроля для ЗФО

### **4.2 Содержание разделов и тем дисциплины (модуля) для ЗФО**

## **5 Методические указания для обучающихся по изучению и реализации дисциплины (модуля)**

### **5.1 Методические рекомендации обучающимся по изучению дисциплины и по обеспечению самостоятельной работы**

### **5.2 Особенности организации обучения для лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов**

При необходимости обучающимся из числа лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов (по заявлению обучающегося) предоставляется учебная информация в доступных формах с учетом их индивидуальных психофизических особенностей:

- для лиц с нарушениями зрения: в печатной форме увеличенным шрифтом; в форме электронного документа; индивидуальные консультации с привлечением тифлосурдопереводчика; индивидуальные задания, консультации и др.

- для лиц с нарушениями слуха: в печатной форме; в форме электронного документа; индивидуальные консультации с привлечением сурдопереводчика; индивидуальные задания, консультации и др.

- для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата: в печатной форме; в форме электронного документа; индивидуальные задания, консультации и др.

## **6 Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю)**

В соответствии с требованиями ФГОС ВО для аттестации обучающихся на соответствие их персональных достижений планируемым результатам обучения по дисциплине (модулю) созданы фонды оценочных средств. Типовые контрольные задания, методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений и навыков, а также критерии и показатели, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и характеризующие этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы, представлены в Приложении 1.

## **7 Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля)**

### **7.1 Основная литература**

1. Бартдинова, Г. А. Обучение основам техники и тактики в бадминтоне : учебное пособие / Г. А. Бартдинова, Л. Р. Фазлутдинова, Р. А. Гайнуллин. — Уфа : БГМУ, 2023. — 63 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/399929> (дата обращения: 09.09.2025). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

2. Федорова, М. Ю. Спортивная тренировка: теоретические и методические основы : учебное пособие / М. Ю. Федорова, Е. И. Овчинникова. — Чита : ЗабГУ, 2022 — Часть 1 : Теоретические основы спортивной тренировки — 2022. — 349 с. — ISBN 978-5-9293-3008-7. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/363536> (дата обращения: 09.09.2025). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

3. Федорова, М. Ю. Спортивная тренировка: теоретические и методические основы : учебное пособие / М. Ю. Федорова, Е. И. Овчинникова. — Чита : ЗабГУ, 2022 — Часть 2 : Методические основы спортивной тренировки — 2022. — 324 с. — ISBN 978-5-9293-3009-4. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/363473> (дата обращения: 09.09.2025). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

## ***7.2 Дополнительная литература***

1. Сурков, А. М. Бадминтон в непрофильном вузе : учебно-методическое пособие / А. М. Сурков, Е. Ю. Суханова, Л. С. Карсека. — Москва : МГАВМиБ им. К.И. Скрябина, 2022. — 59 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/256574> (дата обращения: 09.09.2025). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

## ***7.3 Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети "Интернет", включая профессиональные базы данных и информационно-справочные системы (при необходимости):***

1. Электронно-библиотечная система "ЛАНЬ"
2. Open Academic Journals Index (ОАД). Профессиональная база данных - Режим доступа: <http://oaji.net/>
3. Президентская библиотека им. Б.Н.Ельцина (база данных различных профессиональных областей) - Режим доступа: <https://www.prlib.ru/>
4. Информационно-справочная система "Консультант Плюс" - Режим доступа: <http://www.consultant.ru/>

## ***8 Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля) и перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения***

### **Основное оборудование:**

- Физкультурное оборудование

### **Программное обеспечение:**

- Adobe Acrobat Reader
- Microsoft Office 2010 Standart

МИНОБРНАУКИ РОССИИ  
ВЛАДИВОСТОКСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
КАФЕДРА СПОРТИВНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ ДИСЦИПЛИН

Фонд оценочных средств  
для проведения текущего контроля  
и промежуточной аттестации по дисциплине (модулю)

**ТЕОРИЯ, МЕТОДИКА И ПРАКТИКА БАЗОВЫХ ВИДОВ СПОРТА  
(БАДМИНТОН)**

Направление и направленность (профиль)  
49.03.01 Физическая культура. Спорт и фитнес

Год набора на ОПОП  
2022

Форма обучения  
заочная

Владивосток 2025

## 1 Перечень формируемых компетенций

Название ОПОП ВО, сокращенное	Код и формулировка компетенции	Код и формулировка индикатора достижения компетенции
49.03.01 «Физическая культура» (Б-ФЗ)	ОПК-15 : Способен проводить материально-техническое оснащение занятий, соревнований, спортивно-массовых мероприятий	ОПК-15.1к : Перечисляет и дает характеристику действиям по организации и обеспечению безопасного проведения занятий и массовых мероприятий по физической культуре и спорту ОПК-15.2к : Ведет учет технического состояния применяемого инвентаря и оборудования; способен оказать первую доврачебную помощь
	ОПК-3 : Способен проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке	ОПК-3.1к : Обосновывает применение определенных средств и методов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности с учетом форм задач и специфики занятий физическими упражнениями ОПК-3.2к : Осуществляет реализацию разработанных занятий в рамках решения задач физического воспитания используя базовые виды двигательной деятельности, игровые и соревновательные методы ОПК-3.3к : Осуществляет дозировку нагрузки и восстановления при решении ключевых задач физического воспитания с учетом возрастных и психофизических особенностей
	ОПК-7 : Способен обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь	ОПК-7.1к : Обосновывает факторы и причины травматизма на занятиях по физической культуре и спорту ОПК-7.2к : Выполняет требования норм безопасности в процессе учебно-тренировочного занятия ОПК-7.3к : Владеет оперативными приемами оказания доврачебной помощи

Компетенция считается сформированной на данном этапе в случае, если полученные результаты обучения по дисциплине оценены положительно (диапазон критериев оценивания результатов обучения «зачтено», «удовлетворительно», «хорошо», «отлично»). В случае отсутствия положительной оценки компетенция на данном этапе считается несформированной.

## 2 Показатели оценивания планируемых результатов обучения

**Компетенция ОПК-3 «Способен проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке»**

Таблица 2.1 – Критерии оценки индикаторов достижения компетенции

Код и формулировка индикатора достижения компетенции	Результаты обучения по дисциплине			Критерии оценивания результатов обучения
	Код	Тип	Результат	

	з-та	з-та		
ОПК-3.1к : Обосновывает применение определенных средств и методов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности с учетом форм задач и специфики занятий физическими упражнениями	РД 1	Знание	Знает теоретические основы и принципы использования средств и методов из различных двигательных практик	Перечисляет средства и методы с учетом направленности занятий физическими упражнениями
ОПК-3.2к : Осуществляет реализацию разработанных занятий в рамках решения задач физического воспитания используя базовые виды двигательной деятельности, игровые и соревновательные методы	РД 10	Умение	Умеет проектировать учебно-тренировочные занятия; решать, образовательные, развивающие, оздоровительные и воспитательные задачи в процессе занятий по спортивной подготовке и оздоровлению занимающихся	Разрабатывает и проводит занятия с использованием средств гимнастики, легкой атлетики, спортивных игр, плавания и других базовых видов двигательной деятельности
ОПК-3.3к : Осуществляет дозировку нагрузки и восстановление при решении ключевых задач физического воспитания с учетом возрастных и психофизических особенностей	РД 11	Навык	Владеет способами регулирования и контроля нагрузки при проведении различных физкультурно-спортивных мероприятий	Регулирует объем и интенсивность нагрузки, время интервалов отдыха; проводит оперативную диагностику физического состояния занимающихся

**Компетенция ОПК-7 «Способен обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь»**

Таблица 2.2 – Критерии оценки индикаторов достижения компетенции

Код и формулировка индикатора достижения компетенции	Результаты обучения по дисциплине			Критерии оценивания результатов обучения
	Код ре-з-та	Тип ре-з-та	Результат	
ОПК-7.1к : Обосновывает факторы и причины травматизма на занятиях по физической культуре и спорту	РД 4	Знание	Знает травмоопасные условия жизнедеятельности и правила безопасности при организации уроков по гимнастике, легкой атлетике, спортивным играм и другим видам двигательной активности	Дает описание травмоопасных и патогенным ситуациям, возникающим в залах и на открытых площадках во время занятий по гимнастике, легкой атлетике, спортивным играм и др.
ОПК-7.2к : Выполняет требования норм безопасности в процессе учебно-тренировочного занятия	РД 5	Умение	Умеет организовывать и обеспечивать безопасность на занятиях по гимнастике легкой атлетике, спортивным играм и другим видам физкультурно-спортивной деятельности; проводит профилактику травматизма	Демонстрирует грамотные действия по организации безопасности на тренировочной площадке при использовании гимнастического, легкоатлетического, игрового инвентаря и оборудования
ОПК-7.3к : Владеет оперативными приемами оказания доврачебной помощи	РД 6	Навык	Владеет навыками оказания первой доврачебной помощи с учетом специфики травм при занятиях гимнастикой, легкой атлетикой, спортивным играми и другим видами двигательной активности	Оказывает первую доврачебную помощь при ушибах, растяжениях, переломах, обмороках

**Компетенция ОПК-15 «Способен проводить материально-техническое оснащение занятий, соревнований, спортивно-массовых мероприятий»**

Таблица 2.3 – Критерии оценки индикаторов достижения компетенции

Код и формулировка индикатора достижения компетенции	Результаты обучения по дисциплине			Критерии оценивания результатов обучения
	Код результата	Тип результата	Результат	
ОПК-15.1к : Перечисляет и даёт характеристику действиям по организации и обеспечению безопасного проведения занятий и массовых мероприятий по физической культуре и спорту	РД 4	Знание	Знает травмоопасные условия жизнедеятельности и правила безопасности при организации уроков по гимнастике, легкой атлетике, спортивным играм и другим видам двигательной активности	Дает описание травмоопасных и патогенных ситуациям, в озникающим в залах и на открытых площадках во время занятий по гимнастике, легкой атлетике, спортивным играм и др.
ОПК-15.2к : Ведет учет технического состояния применяемого инвентаря и оборудования; способен оказать первую доврачебную помощь	РД 8	Навык	Владеет навыком оценки травмоопасной ситуации связанной с несправным инвентарем, поведением занимающихся, и другими факторами	Применяет меры предосторожности в зависимости от степени травмоопасных факторов при проведении соревнований по гимнастике (легкой атлетике, спортивным играм)

Таблица заполняется в соответствии с разделом 1 Рабочей программы дисциплины (модуля).

### 3 Перечень оценочных средств

Таблица 3 – Перечень оценочных средств по дисциплине (модулю)

Контролируемые планируемые результаты обучения	Контролируемые темы дисциплины	Наименование оценочного средства и представление его в ФОС	
		Текущий контроль	Промежуточная аттестация

### 4 Описание процедуры оценивания

Качество сформированности компетенций на данном этапе оценивается по результатам текущих и промежуточных аттестаций при помощи количественной оценки, выраженной в баллах. Максимальная сумма баллов по дисциплине (модулю) равна 100 баллам.

Вид учебной деятельности	Разноуровневые задачи и задания	Тест	Тест	Собеседование	Итого
Лекции		10			10
Практические занятия	50				50
Самостоятельная работа			10		10
Промежуточная аттестация				30	30
Итого	50	10	10	30	100

Сумма баллов, набранных студентом по всем видам учебной деятельности в рамках дисциплины, переводится в оценку в соответствии с таблицей.

Сумма баллов по дисциплине	Оценка по промежуточной аттестации	Характеристика качества сформированности компетенции
от 91 до 100	«зачтено» / «отлично»	Студент демонстрирует сформированность дисциплинарных компетенций, обнаживает всестороннее, систематическое и глубокое знание учебного материала, усвоил основную литературу и знаком с дополнительной литературой, рекомендованной программой, умеет свободно выполнять практические задания, предусмотренные программой, свободно оперирует приобретенными знаниями, умеет применять их в ситуациях повышенной сложности.
от 76 до 90	«зачтено» / «хорошо»	Студент демонстрирует сформированность дисциплинарных компетенций: основные знания, умения освоены, но допускаются незначительные ошибки, неточности, затруднения при аналитических операциях, переносе знаний и умений на новые, нестандартные ситуации.
от 61 до 75	«зачтено» / «удовлетворительно»	Студент демонстрирует сформированность дисциплинарных компетенций: в ходе контрольных мероприятий допускаются значительные ошибки, проявляется отсутствие отдельных знаний, умений, навыков по некоторым дисциплинарным компетенциям, студент испытывает значительные затруднения при оперировании знаниями и умениями при их переносе на новые ситуации.
от 41 до 60	«не зачтено» / «неудовлетворительно»	У студента не сформированы дисциплинарные компетенции, проявляется недостаточность знаний, умений, навыков.
от 0 до 40	«не зачтено» / «неудовлетворительно»	Дисциплинарные компетенции не сформированы. Проявляется полное или практически полное отсутствие знаний, умений, навыков.

## 5 Примерные оценочные средства

### 5.1 Пример разноуровневых задач и заданий

#### Разноуровневые задания по бадминтону

**Задание 1.** Отработать навыки создания безопасных условий для тренировок по бадминтону, предупреждения травматизма и правильной организации пространства.

##### 1. Осмотр площадки:

-Проверьте, достаточно ли свободного пространства вокруг игровой зоны (минимум 1,5–2 м от сетки и боковых линий).

-Убедитесь, что покрытие площадки не скользкое, а пол или грунт ровные, без выбоин.

-Проверьте, нет ли посторонних предметов (сумок, бутылок, инвентаря) в зоне движения игроков.

##### 2. Разметка и инвентарь:

-Разместите стойки для сетки так, чтобы они были устойчивыми и не мешали передвижению.

-Убедитесь, что воланчики и ракетки в хорошем состоянии (нет трещин, сколов, торчащих нитей).

-Если тренировка проходит в зале, проверьте освещение (достаточное, без бликов)

##### 3. Инструктаж по технике безопасности:

-Проведите краткий инструктаж для игроков:

Не размахивать ракеткой рядом с другими.

Подбирать упавшие воланчики, чтобы не наступить.

Избегать резких движений назад без контроля пространства.

-Напомните о правильной разминке перед игрой.

##### 4. Моделирование ситуации:

-Сымитируйте падение игрока (например, из-за потери равновесия) и покажите, как правильно помочь ему подняться, не создавая давки.

-Продемонстрируйте, как безопасно подбирать волан, не сталкиваясь с другими игроками.

Ответ:

**Задание 2. Нарушение правил безопасности на тренировке.**

Ситуация: Во время групповой тренировки по бадминтону два игрока столкнулись, пытаясь отбить волан. Один из них упал, получил легкий ушиб, а ракетка другого игрока задела его в лицо. При осмотре площадки выяснилось, что:

-Вокруг корта стояли сумки и бутылки с водой.

-Один из игроков не разминался перед игрой.

-Сетка была плохо закреплена и шаталась.

Задания для анализа:

1. Какие нарушения правил безопасности привели к инциденту?
2. Как можно было предотвратить эту ситуацию?
3. Какие действия должен предпринять тренер после происшествия?

Ответ:

**Задание 3.** Проведите занятия с использованием средств бадминтона для разного контингента и направленные на решение различных задач. Необходимо для конкретного контингента подобрать упражнения и провести фрагмент тренировочного задания исходя из поставленной цели занятия

Уровень группы	Цель занятия	Используемые средства бадминтона	Возможная проблема	Решение
<b>Начинающие</b>	Освоение хвата и базовых ударов	Ракетки, мягкие воланы, низкая сетка	Игроки бьют мимо волана	Использовать крупные/медленные воланы, уменьшить расстояние до сетки
<b>Дети 7-10 лет</b>	Развитие координации	Цветные воланы, короткие ракетки, мишени	Низкая концентрация	Ввести игровые элементы (попади в обруч, эстафеты)
<b>Подростки</b>	Отработка подач и приема	Стандартные воланы, тренировочная сетка	Неправильная техника удара	Демонстрация + зеркальные упражнения (повтор за тренером)
<b>Взрослые -любители</b>	Игра в парах, тактика	Быстрые воланы, полноразмерный корт	Путаница в перемещении по площадке	Разметка зон цветным скотчем, схематичные подсказки на полу
<b>Профессионалы</b>	Силовая и скоростная подготовка	Утяжеленные ракетки, тренажеры на реакцию	Переутомление/ травмы	Дозированная нагрузка, интервальные упражнения, контроль пульса
<b>Спецгруппа (ОФП)</b>	Общая физическая подготовка	Мягкие воланы, ракетки с укороченной ручкой	Ограниченнная подвижность игроков	Упрощенные правила, игры сидя /с места, акцент на точность, а не силу

**Задание 4.** Организация и проведения занятия по бадминтону для различных нозологических групп. Разработка конспекта, организация и проведение занятия по бадминтону для лиц с ограниченными возможностями здоровья исходя из их физического состояния и целей.

Нозологическая группа	Особенности	Задания	Адаптация инвентаря/правил	Цель
Нарушения опорно-двигательного аппарата (например, ДЦП, последствия травм)	Ограниченнная подвижность, слабость мышц	1. Удары по подвещенному волану с места. 2. Перекатывание волана ракеткой по полу. 3. Подачи с укороченной дистанции.	Использование облегченных ракеток, воланов с утяжеленным низом, снижение высоты сетки.	Развитие координации, укрепление мышц рук и корпуса.
Нарушения зрения (слабовидящие, незрячие)	Ограниченнное восприятие пространства	1. Игра с звуковым воланом (со встроенным колокольчиком). 2. Удары по волану с голосовым ориентацией.	Яркие контрастные воланы, тренерская поддержка, уменьшение площадки.	Развитие слухового восприятия и пространственной ориентации.

Нозологическая группа	Особенности	Задания	Адаптация инвентаря/правил	Цель
		ентиrom (тренер указывает направление). 3. Подачи с тактильными метками на полу.		
Нарушения слуха	Проблемы с восприятием устных команд	1. Зрительные сигналы (флажки, жесты) для старта упражнений. 2. Игры с акцентом на визуальное отслеживание волана. 3. Тактильные подсказки (похлопывания по плечу для смены позиций).	Использование световых сигналов (например, мигающий свет при смене задания).	Улучшение зрительно-моторной координации, социализация.
Кардиологические заболевания (гипертония, ИБС)	Ограничения по интенсивности нагрузок	1. Медленные передвижения волана в парах. 2. Ходьба с ракеткой и воланом (удержание баланса). 3. Игры с частыми паузами для восстановления дыхания.	Укороченные игры (до 5 очков), контроль пульса, мягкие воланы.	Умеренная кардионагрузка, улучшение дыхательной выносливости.
Расстройства аутистического спектра (PAC)	Трудности с коммуникацией, сенсорные особенности	1. Индивидуальные упражнения с воланом (отбивание от стены). 2. Четкие пошаговые задания (например, «3 удара правой, 3 — левой»). 3. Игры с минимальным вербальным контактом (использование карточек-подсказок).	Инвентарь нейтральных цветов (без ярких раздражителей), постоянный ритм упражнений.	Развитие моторики, снижение тревожности через структурированную активность.
Пожилые люди (возрастные изменения, артрит)	Снижение скорости реакции, боли в суставах	1. Удары с укороченным замахом. 2. Игры сидя (если есть необходимость). 3. Парные упражнения с акцентом на точность, а не силу.	Мягкие воланы, ракетки с амортизирующей ручкой, низкая сетка.	Поддержание подвижности суставов, профилактика когнитивного спада.

**Задание 5.** Составить конспект, организовать и провести занятие по бадминтону, направленное на решение различных задач физического воспитания

Тип задачи	Конкретная задача	Содержание задания (пример)	Методические приемы (пример)	Ожидаемый результат (пример)
Образовательная	Изучение техники а)подачи б)приема в)удара	Выполнение подачи из разных положений (короткая, высокая, в бок корта)	Демонстрация тренером, видеоповтор, зеркальное выполнение	Освоение 3 видов подач с правильной постановкой руки и корпуса
Развивающая	Развитие: а)скорости б)выносливости в)координации г)гибкости д)силы	Упражнение «Быстрый ответ»: тренер неожиданно бросает волан, игрок должен отбить	Постепенное увеличение скорости подачи, использование звуковых сигналов	Улучшение времени реакции на 20-30%
Оздоровительная	Укрепление различных мышечных групп; укрепление	Серия ударов с акцентом на работу мышц корпуса (удары с поворотом туловища)	Контроль осанки, использование утяжелителей для рук (0,5 кг)	Уменьшение болей в спине, улучшение осанки

Тип задачи	Конкретная задача	Содержание задания (пример)	Методические приемы (пример)	Ожидаемый результат (пример)
	Пление систем организма			
<b>Воспитательная</b>	Формирование социально важных компонентов в личности	Парная игра с условием: каждый игрок должен коснуться волана перед победным ударом	Обсуждение тактики перед игрой, совместный анализ ошибок после матча	Умение работать в команде, поддержка партера

**Задание 6.** Оказание первой доврачебной помощи на занятии по бадминтону. В ходе занятия по бадминтону обучающийся получил травму, опишите алгоритм действий тренера до прибытия врачей если это необходимо.

Тип травмы	Симптомы	Действия тренера	Ошибки, которых следует избегать	Профилактика
Ушиб	Боль, отек, гематома	1. Приложить холод на 15-20 мин. 2. Наложить давящую повязку. 3. Обеспечить покой.	Растирание ушибленного места, нагрев в первые сутки.	Разминка суставов, контроль за свободным пространством на площадке.
Растяжение	Резкая боль, отек, ограничение движений	1. Прекратить нагрузку. 2. Зафиксировать сустав эластичным бинтом. 3. Приложить холод.	Попытки «разработать» сустав через боль.	Правильная разминка, использование фиксирующих повязок при слабых связках.
Перелом	Сильная боль, деформация, невозможность движения	1. Обездвижить конечность (шина, косынка). 2. Приложить холод. 3. Вызвать скорую.	Попытки вправить кость, перемещение пострадавшего без фиксации.	Контроль за безопасностью инвентаря и покрытия площадки.
Обморок	Головокружение, бледность, потеря сознания	1. Уложить на спину, приподнять ноги. 2. Обеспечить приток воздуха. 3. Дать понюхать нашатырь.	Резко поднимать человека, толкаться вокруг пострадавшего.	Контроль за режимом гидратации, избегание перегрева, дозирование нагрузок.

**Задание 7.** Оценка риска получения травмы на занятии по бадминтону. Оценить ситуацию и принять меры по предотвращению травмы.

Категория риска	Примеры ситуаций	Оценка опасности (1-5)	Рекомендуемые действия
<b>Неисправный инвентарь</b>	Треснутая ракетка, порванные струны, сломанный волан, поврежденная сетка.	3-4	Проверять инвентарь перед занятием, заменять неисправное оборудование.
<b>Поведение занимающихся</b>	Агрессивная игра, несоблюдение дистанции, бег по мокрому полу.	4-5	Разъяснять правила безопасности, контролировать дисциплину, корректировать поведение.
<b>Состояние зала</b>	Скользкий пол, плохое освещение, посторонние предметы на площадке.	3-5	Обеспечить сухое покрытие, проверить освещение, убрать препятствия.
<b>Неправильная техника</b>	Резкие движения без разминки, неправильный хват ракетки, нарушение правил ударов.	3-4	Проводить разминку, обучать правильной технике, корректировать ошибки.
<b>Одежда и обувь</b>	Неспортивная обувь (скользкая подошва), свободная одежда, мешающая движению.	2-3	Рекомендовать подходящую спортивную форму и обувь с хорошим сцеплением.

**Задание 8.** Проведение регулирования и контроля нагрузки на занятии по бадминтону. Необходимо правильно выбрать метод регулирования нагрузки, анализировать текущее состояние занимающихся и адаптировать план тренировочного занятия под индивидуальные особенности обучающихся.

Аспект на грузки	Методы регулирования	Контрольные показатели	Практическое задание
<b>Физическая нагрузка</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Изменение интенсивности игры (темп, длительность розыгрышей).</li> <li>– Чередование упражнений (интервалы, отдых).</li> <li>– Коррекция сложности движений (перемещения, удары).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– ЧСС (пульсометрия).</li> <li>– Внешние признаки усталости (пот, дыхание).</li> <li>– Субъективная оценка (опрос занимающихся).</li> </ul>	Провести 10-минутную игру, затем снизить темп на 3 минуты (восстановление), отслеживая пульс у игроков.
<b>Техническая нагрузка</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Упрощение/ усложнение ударов (подачи, смэши).</li> <li>– Изменение зон попадания волана.</li> <li>– Использование тренировочных упражнений (например, "лесенка").</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Точность выполнения ударов.</li> <li>– Количество ошибок.</li> <li>– Скорость реакции.</li> </ul>	Дать задание: 5 подач в ближнюю зону, затем 5 – в дальнюю. Оценить % успешных попаданий.
<b>Психологическая нагрузка</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Введение соревновательных элементов.</li> <li>– Смена партнеров/соперников.</li> <li>– Изменение условий (счет, ограничения).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Уровень концентрации.</li> <li>– Эмоциональная реакция.</li> <li>– Усталость внимания.</li> </ul>	Провести мини-турнир (до 5 очков), затем сменить пары и повторить. Сравнить результаты.
<b>Длительность занятия</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Деление на блоки (разминка, основная часть, замина).</li> <li>– Введение дополнительных перерывов.</li> <li>– Гибкое расписание (подгруппы).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Общее время активности/отдыха.</li> <li>– Динамика утомления.</li> </ul>	Разработать план занятия (45 мин), где каждые 15 мин – смена вида активности (игра/упражнения/отдых).
<b>Индивидуализация</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Подбор нагрузки по уровню подготовки.</li> <li>– Альтернативные задания для травмированных.</li> <li>– Разная сложность для новичков и опытных.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Прогресс в выполнении задач.</li> <li>– Отсутствие перегрузки.</li> </ul>	Разделить группу на 2 подгруппы (начинающие/продвинутые) и дать разные задания (например, новички – отработка подач, опытные – игра с контролем счета).

**Задание 9.** Регулирование содержания занятий по обучению и физической реабилитации в бадминтоне. Необходимо подобрать перечень физических упражнений исходя из психо-физического состояния, нозологической группы или физического состояния на занятии по бадминтону.

Критерий	Методы регулирования содержания	Контрольные показатели	Пример практического задания
<b>Возрастные особенности</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Дети: игровая форма, короткие сессии, простые упражнения.</li> <li>– Взрослые: комбинации ударов, тактика.</li> <li>– Пожилые: умеренная интенсивность, упор на подвижность.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Уровень ввлеченности.</li> <li>– Частота пульса.</li> <li>– Техника выполнения.</li> </ul>	Для группы детей 10–12 лет провести 15-минутную игру «Кто дольше удержит волан в воздухе?».
<b>Пол и анатомические различия</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Женщины: акцент на гибкость, плавные движения.</li> <li>– Мужчины: силовые удары, динамичные перемещения.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Амплитуда движений.</li> <li>– Скорость реакции.</li> <li>– Утомляемость.</li> </ul>	Для женщин 30–40 лет включить упражнения на растяжку после игры, для мужчин – силовые подачи.
<b>Нозологические формы (заболевания)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Проблемы с суставами: минимизация прыжков, мягкие удары.</li> <li>– Сердечно-сосудистые заболевания: контроль ЧСС, частые паузы.</li> <li>– Сколиоз: асимметричные нагрузки.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Болевые ощущения.</li> <li>– Пульс и давление.</li> <li>– Осанка.</li> </ul>	Для игрока с артрозом колена заменить прыжки на шаговые перемещения, использовать высокие подачи.
<b>Психологические особенности</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Дети: мотивация через соревнования.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Эмоциональный отклик.</li> </ul>	Для тревожного подростка дать задание в паре с тренером, снизив давление на результат.

Критерий	Методы регулирования содержания	Контрольные показатели	Пример практического задания
	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Взрослые: четкие цели, обратная связь.</li> <li>– Тревожные: плавное увеличение нагрузки.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Уверенность в движениях.</li> <li>– Стрессоустойчивость.</li> </ul>	
<b>Индивидуальная адаптация</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Корректировка инвентаря (легкие ракетки, мягкие воланы).</li> <li>– Изменение размера площадки.</li> <li>– Персональные задания.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Комфорт при выполнении.</li> <li>– Динамика улучшений.</li> </ul>	Для игрока после травмы плеча уменьшить силу ударов, добавить упражнения на плавность.

#### *Краткие методические указания*

При выполнении заданий по бадминтону важно учитывать индивидуальные особенности занимающихся (возраст, пол, уровень подготовки, состояние здоровья), соблюдать технику безопасности и адаптировать нагрузку для достижения максимальной эффективности и минимизации травматизма. Для начинающих и детей используйте игровые методы и упрощенные упражнения, для людей с ограниченными возможностями здоровья – специализированный инвентарь и модифицированные правила, а для профессионалов – интервальные и силовые тренировки с контролем физиологических показателей. Регулярно проводите инструктажи, разминки и анализ ошибок, чтобы обеспечить безопасность и прогресс каждого участника тренировочного процесса.

#### *Шкала оценки*

#### *Шкала оценки*

Оценка	Баллы	Описание
5	45-50	95-100% выполненных заданий
4	35-45	70-90% выполненных заданий
3	25-35	50-69% выполненных заданий
2	0-24	Менее 50% выполненных заданий

## **5.2 Примеры тестовых заданий**

1. Сопоставьте анатомо-морфологические особенности занимающихся с рекомендациями по организации занятия по бадминтону

Особенность	Рекомендация
1) Дети (7–12 лет)	А. Спокойный режим работы, исключение резких движений
2) Подростки (13–17 лет)	Б. Стандартные нормативы, контроль пульса
3) Взрослые (18–45 лет)	В. Контроль за техникой, профилактика травм
4) Пожилые (старше 60 лет)	Г. Уменьшенные нагрузки, игровая форма занятий

Ответ:

1	2	3	4
---	---	---	---

2. Какие психологические особенности детей важно учитывать при организации мероприятий? (Выберите 3 верных варианта)

- А) Быстрая утомляемость
- Б) Недостаточная концентрация внимания
- В) Высокий уровень самоконтроля
- Г) Эмоциональная неустойчивость
- Д) Полная осознанность рисков

Ответ:

3. Какие средства должны быть в спортивной аптечке? (Выберите 3 верных варианта)

- А) Жгут
- Б) Ножницы для бумаги
- В) Стерильные бинты
- Г) Тонометр
- Д) Антисептик (перекись водорода)

Е) Термометр

Ответ:

4. Опишите ключевые принципы обучения технике ударов в бадминтоне для детей с нарушениями координации движений (например, при ДЦП). Какие адаптивные методы и инвентарь можно использовать?

Ответ:

5. Проанализируйте тактику парной игры в бадминтоне для спортсменов с нарушением слуха. Какие коммуникативные и тактические адаптации необходимы?

Ответ:

6. Сопоставьте нозологическую группу (1–5) с подходящим адаптивным методом/инвентарем (А–Е) на занятиях по бадминтону. Один вариант может использоваться только один раз.

Группы:	Адаптивные методы/инвентарь:
1. Дети с ДЦП (спастическая диплегия).	А. Использование воланов с медленной траекторией и ракеток с укороченной ручкой.
2. Подростки с нарушением слуха.	Б. Замена вербальных команд на цветные сигнальные карточки.
3. Взрослые с последствиями инсульта (гемипарез).	В. Упражнения у опоры (стул, поручень) с ограничением перемещений.
4. Пожилые люди с артрозом коленных суставов.	Г. Игровые задания с визуальным расписанием и четким алгоритмом действий.
5. Лица с расстройствами аутистического спектра (PAC).	Д. Применение наколенников и замена прыжков на перекаты стопы.

Ответ:

1	2	3	4	5

7. Соотнесите принцип АФК (1–8) с его характеристикой (А–З) на занятиях по бадминтону с различными нозологическими группами.

Принцип:	Характеристики:
1. Индивидуализация нагрузки	А. Использование ракеток с утяжелением для развития силии хвата у детей с ДЦП
2. Дифференцированный подбор инвентаря	Б. Ежемесячное тестирование дальности удара у пациентов после инсульта
3. Постепенность и дозированность нагрузки	В. Замена активных прыжков на перекаты стопы для пожилых людей с артрозом
4. Безопасность и профилактика травм	Г. Совместное составление программы с врачом-реабилитологом для ребенка с аутизмом
5. Учет психоэмоционального состояния	Д. Увеличение времени игры с 10 до 15 минут через 2 недели занятий
6. Контроль динамики улучшений	Е. Создание "уголка эмоций" с цветными карточками для детей с PAC
7. Гибкость и вариативность плана	Ж. Использование матов и наколенников при обучении преступанию через ракетку
8. Междисциплинарный подход	З. Разработка трех вариантов занятия на случай утомления группы

Ответ:

1	2	3	4	5	6	7	8

8. Перечислите последовательность этапов обучения технике подачи в бадминтоне на начальном этапе обучения.

- А) Освоение высокой подачи с полной площадки
- Б) Выполнение удара по неподвижному волану (тренер удерживает)
- В) Отработка короткой подачи с близкой дистанции
- Г) Изучение исходного положения (стойка, положение ног, ракетки)
- Д) Тренировка подбрасывания волана не ведущей рукой
- Е) Отработка движения ракетки без волана (имитация удара)
- Ж) Закрепление техники в игровых условиях

Ответ:

--	--	--	--	--	--	--

9. Какие из перечисленных средств используются для обучения короткой подаче в бадминтоне? (Выберите 3 варианта)

- А)Имитация удара без волана перед зеркалом
- Б) Подвижная мишень на сетке для отработки точности
- В) Упражнение «10 подач подряд» в заданный квадрат
- Г) Бег с ускорением 30 метров для развития скорости
- Д) Жонглирование воланом ракеткой для контроля силы удара

Использование утяжеленной ракетки для развития силы

Ответ:

10. Какие методы применяются для развития скоростно-силовых качеств у бадминтонистов? (Выберите 3 варианта)

- А) Круговая тренировка с ракеткой и воланом
- Б) Длительный бег в равномерном темпе (30+ минут)
- В) Прыжки через скакалку в интервальном режиме
- Г) Упражнения с резиновым эспандером для кистей
- Д) Медленная растяжка в статике (по 30 секунд)
- Е) Челночный бег с изменением направления

Ответ:

11. Вам необходимо расставить оборудование в зале  $20 \times 12$  м для одновременной работы 3 групп по 6 человек. Определите последовательность мероприятий необходимых для организации пространства.

- А) Разметка площадок (установка линий)
- Б) Установка стоек и натяжение сеток
- В) Определение зон для разминки и ОФП
- Г) Размещение корзин с воланами у каждой площадки
- Д) Организация места для тренеров (стулья, планшеты)
- Е) Проверка освещения и отсутствия скольжения покрытия
- Ж) Установка защитных сеток по периметру зала

Ответ:

1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---

12. Сопоставьте травмоопасную ситуацию (1–5) с правильным алгоритмом действий (А–Д) на занятии по бадминтону с обучающимися различных нозологических групп.

Травмоопасные ситуации:	Алгоритмы действий:
1. Ребёнок (10 лет) упал, ударился головой о стойку, крепко временно потерял сознание.	А. Немедленно усадить, приложить холод к носу, слегким наклоном головы вперёд, контролировать дыхание.
2. Подросток (14 лет) подвернул ногу при резком развороте, жалуется на острую боль в голеностопе.	Б. Фиксация шеи руками, вызов скорой, без перемещения пострадавшего до приезда медиков.
3. Взрослый игрок (45+) схватился за поясницу после неудачного удара сверху.	В. Уложить на спину, подложить валик под колени, вызвать врача, исключить резкие движения.
4. Игрок с нарушением зрения столкнулся с партнёром, получил удар ракеткой по лицу (кровь из носа).	Г. Помочь вернуться в коляску, наложить эластичный бинт на запястье, приложить лёд.
5. Игрок с ДЦП (спастическая диплегия) упал с коляской, жалуется на боль в запястье.	Д. Прекратить нагрузку, зафиксировать голеностоп восемьмяркой, приподнять ногу, приложить холод.

Ответ:

1	2	3	4	5
Б	Д	В	А	Г

13. Какие из перечисленных этапов являются обязательными для корректного целеполагания в бадминтоне? (Выберите 3 варианта)

- А) Анализ текущего уровня физической подготовки игрока
- Б) Проведение контрольного матча с сильным соперником
- В) Формулировка цели по критерию SMART
- Г) Покупка нового инвентаря для мотивации
- Д) Разработка системы промежуточных контрольных точек

Е) Запись тренировок на видео для соцсетей

Ответ:

14. Какие способы целеполагания подойдут для детской группы (8–10 лет) на занятиях по бадминтону? (Выберите 3 варианта)

А) Обсуждение целей на сезон в формате круглого стола

Б) Игровые челленджи («10 подач в квадрат за 5 минут»)

В) Ведение дневника с графиком силовых нагрузок

Г) Система значков за достижения (например, «Мастер подачи»)

Д) Просмотр видео матчей профессионалов для анализа тактики

Е) Создание «Дерева целей» с наклейками за успехи

Ответ:

15. Сопоставьте тип занятия по бадминтону (1–5) с подходящим методом организации (А–Д).

Типы занятий:	Методы организации:
1. Групповое обучение детей 7–9 лет	А. Круговой метод – последовательное выполнение упражнений на разных станциях
2. Индивидуальная тренировка для взрослого новичка	Б. Индивидуальные задания с коррекцией техники под особенности игрока
3. Подготовка к соревнованиям (парные игры)	В. Игровой метод – эстафеты и мини-соревнования между участниками
4. Занятие для людей с ограниченными возможностями (колясочники)	Г. Парные упражнения с отработкой взаимодействия и тактики
5. Тренировка на развитие выносливости у обучающихся 9 классов	Д. Адаптивные станции – задания с учетом физических ограничений

Ответ:

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

16. Какие основные меры безопасности необходимо соблюдать при проведении занятий по бадминтону в спортивном зале?

Ответ:

17. Опишите алгоритм планирования занятия по бадминтону для группы подростков с поражением опорно-двигательного аппарата, учитывая принципы адаптивной физической культуры.

Ответ:

18. Как можно эффективно интегрировать элементы йоги и функционального тренинга в занятие по бадминтону для взрослых любителей? Обоснуйте выбор методов.

Ответ:

19. Какие ключевые документы необходимо подготовить для обеспечения безопасности при проведении соревнований по бадминтону среди школьников? Опишите их основное содержание.

Ответ:

20. Опишите алгоритм планирования учебно-тренировочного занятия по бадминтону для группы начинающих взрослых.

Ответ:

#### *Краткие методические указания*

Теоретический тест направлен на выявления знаний в области организации и проведения учебно-тренировочных занятий по бадминтону для обучающихся. В тесте представлены вопросы в открытой форме, вопросы на сопоставление, вопросы на установление последовательности, а также вопросы с одним или несколькими вариантами ответ с пояснением.

#### *Шкала оценки*

#### *Шкала оценки*

Оценка	Баллы	Описание
5	15-20	92-100% правильных ответов
4	10-14	81-91% правильных ответов
3	5-9	65-80% правильных ответов

### 5.3 Примерный перечень вопросов по темам и для проведения собеседования

1. Как вы будете адаптировать занятие по бадминтону для группы пожилых людей с учетом возрастных изменений опорно-двигательного аппарата?
2. Какие три основных психологических особенности детей 7-12 лет необходимо учитывать при проведении тренировок, и как это влияет на организацию занятия?
3. Какие три обязательных средства должны присутствовать в спортивной аптечке для занятий бадминтоном? Опишите алгоритм действий при растяжении голеностопа у подростка.
4. Какие специальные методы и инвентарь вы будете использовать для обучения детей с ДЦП технике ударов в бадминтоне?
5. Как вы организуете коммуникацию и тактическую подготовку для парной игры в бадминтон среди спортсменов с нарушением слуха?
6. Как принцип индивидуализации нагрузки реализуется на практике при работе с людьми, перенесшими инсульт?
7. Опишите правильную последовательность этапов обучения технике подачи в бадминтоне для начинающих.
8. Какие три метода вы будете использовать для развития скоростно-силовых качеств у бадминтонистов 12-14 лет?
9. Как вы расставите оборудование в зале  $20 \times 12$  м для одновременной работы трех групп по 6 человек? Какие факторы безопасности учтете?
10. Опишите алгоритм составления плана занятия по бадминтону для взрослых новичков, учитывая основные этапы тренировки.
  
11. Какие основные элементы необходимо проверить при осмотре площадки перед тренировкой по бадминтону для обеспечения безопасности занимающихся?
12. В описанном случае столкновения игроков какие нарушения правил безопасности были допущены, и какие меры профилактики вы бы предложили?
13. Как бы вы построили занятие по бадминтону для группы детей 7-10 лет, чтобы развить координацию и удержать их внимание?
14. Какие адаптации инвентаря и правил вы бы использовали для проведения занятия по бадминтону для слабовидящих игроков?
15. Какие методические приемы вы примените для обучения начинающих игроков правильной технике подачи в бадминтоне?
16. Опишите алгоритм действий тренера при растяжении связок у игрока во время тренировки. Какие ошибки нельзя допускать?
17. Как вы оцените риск получения травмы при использовании неисправного инвентаря (например, треснутой ракетки) по шкале от 1 до 5 и какие меры предпримете?
18. Какие методы регулирования физической нагрузки вы будете использовать на занятии для группы взрослых-любителей, и как проконтролируете их состояние?
19. Как вы адаптируете занятие по бадминтону для игрока с артрозом коленного сустава, чтобы минимизировать нагрузку на суставы?
20. Какие стратегии вы будете применять для снижения тревожности у подростка во время соревновательных заданий на тренировке?

#### *Краткие методические указания*

Методические указания для собеседования направлены на комплексную оценку профессиональных компетенций преподавателя бадминтона, включая знание возрастных и нозологических особенностей занимающихся, умение адаптировать тренировочный процесс, обеспечивать безопасность и оказывать первую помощь, применять методики обучения техническим элементам, а также планировать занятия с учетом принципов адаптивной физической культуры, при этом интервьюеру рекомендуется использовать

уточняющие вопросы, кейс-метод и оценку практического опыта, а отвечающему - структурировать ответы, приводя конкретные примеры и решения.

*Шкала оценки*

Оценка	Баллы	Описание
5	25-30	95-100% правильных ответов
4	20-25	70-90% правильных ответов
3	15-20	50-69% правильных ответов
2	0-15	Менее 50% правильных ответов

## Ответы на вопросы собеседования

**1. Адаптация для пожилых:** снижаем интенсивность, исключаем резкие выпады, используем более легкие ракетки и медленные воланы. Упражнения выполняем преимущественно на месте или с минимальным перемещением, делая акцент на точность и короткие серии, а не на силу и скорость.

**2. Дети 7-12 лет:** учитываем преобладание непроизвольного внимания (частая смена упражнений), наглядно-образное мышление (показ, а не рассказ) и потребность в игре. Занятие строится как игра короткими, разнообразными эстафетами и упражнениями.

**3. Аптечка для бадминтона:** Эластичный бинт, гипотермический пакет (охлаждающий), антисептик. При растяжении голеностопа: остановить игру, приложить холод через ткань, наложить тугую повязку эластичным бинтом (не пережимая кровоток) и обеспечить покой с приподнятой ногой.

**4. Методы для детей с ДЦП:** используем мягкие воланы/воздушные шарики, утяжеленные ракетки для стабилизации, фиксацию ракетки на кисти эластичным бинтом. Упражнения выполняем сидя за столом или с опорой, с помощью тренера.

**5. Коммуникация при нарушении слуха:** используем заранее оговоренные зрительные сигналы (жесты рукой, цветные карточки), тактику на тактильной схеме на доске и акцентируем внимание на зрительном контакте между партнерами.

**6. Принцип индивидуализации после инсульта:** Нагрузка дозируется строго индивидуально, начиная с пассивных движений с помощью тренера, затем активных упражнений в медленном темпе с опорой. Главный критерий — самочувствие занимающегося, исключается переутомление.

**7. Этапы обучения подаче:** 1) Имитация правильного хвата и движения без волана; 2) Отработка подбрасывания волана недоминирующей рукой; 3) Выполнение короткой подачи с близкого расстояния к сетке; 4) Полная подача с правильной стойки.

**8. Развитие скоростно-силовых качеств у 12–14 лет:** используем упражнения с набивным мячом (бросок от груди), прыжковые упражнения (на скакалке) и короткие ускорения с резкой остановкой по сигналу тренера.

**9. Расстановка в зале 20x12 м:** разделим зал вдоль на три корта (примерно 6.6 м шириной каждый). Факторы безопасности: расстояние между кортами не менее 1.5 м, сетки на устойчивых стойках, инвентарь убраны за пределы зала.

**10. Алгоритм плана для новичков:** 1) Разминка (10-15 мин); 2) ОФП и СФП (10 мин); 3) Отработка базовой техники (20-25 мин); 4) Подвижная игра или учебная встреча (10-15 мин); 5) Заминка (5 мин).

**11. Осмотр площадки:** проверяем свободную зону вокруг корта (1.5–2 м), ровность и сухость покрытия, отсутствие посторонних предметов, надежность стоек и сетки, достаточность и равномерность освещения.

**12. При столкновении:** Нарушения: захламленность периметра, отсутствие разминки, плохая коммуникация игроков. Профилактика: обязательный инструктаж, контроль свободного пространства, обучение игроков командным взаимодействиям.

**13. Занятие для детей 7–10 лет:** строим как цепочку коротких (5–7 мин) игровых станций: эстафета с ракеткой, жонглирование воланом, игра на точность попадания в мишень. Это развивает координацию и удерживает внимание.

**14. Адаптация для слабовидящих:** используем звуковые воланы (с колокольчиком), контрастную цветную разметку, уменьшаем размер корта и играем через низкую сетку. Подача может производиться с близкого расстояния с озвучиванием действия.

**15. Обучение подаче:** применяем метод расчлененного упражнения (отрабатываем подброс отдельно, затем движение ракетки), метод срочной информации (тренер сразу комментирует ошибки) и идеомоторную тренировку (мысленное повторение).

**16. Алгоритм при растяжении:** остановить тренировку, приложить холод, зафиксировать сустав эластичным бинтом, обеспечить покой. Ошибки: растирать, греть, накладывать тугую повязку на предполагаемый перелом.

**17. Риск треснутой ракетки:** Оценка — 4. Меры: немедленное изъятие инвентаря, проведение предтренировочного осмотра всего оборудования, обучение игроков визуальному контролю за состоянием ракетки.

**18. Регулирование нагрузки у взрослых:** используем пульсометры, субъективную шкалу нагрузки (шкала Борга), изменяем интенсивность упражнений (интервалы работа/отдых). Контролируем по внешним признакам (цвет лица, дыхание) и самочувствию.

**19. Адаптация при артрозе колена:** исключаем прыжки и резкие выпады. Упражнения выполняем в партере (сидя) или с опорой, используем более длинные ракетки для уменьшения перемещений, играем в укороченном формате.

**20. Снижение тревожности у подростка:** создаем поддерживающую атмосферу, смещаем акцент с результата на качество выполнения технических элементов, используем метод позитивного целеполагания ("сделай 5 точных подач") вместо установки "выиграй".

## Ключи к тестам

### Задание 1.

1	2	3	4
Г	В	Б	А

### Задание 2.

А); Б); Г)

Быстрая утомляемость – Дети обладают меньшей выносливостью по сравнению со взрослыми. Организм быстро утомляется особенно при монотонных или интенсивных нагрузках. Поэтому важно дозировать физическую активность, включать перерывы и разнообразить виды деятельности.

Недостаточная концентрация внимания – Дети младшего и среднего школьного возраста (7–12 лет) не могут долго удерживать внимание на одном виде деятельности. Им сложно воспринимать длинные инструкции. Задания должны быть краткими, наглядными, с элементами игры или соревнования.

Эмоциональная неустойчивость – Дети остро реагируют на неудачи, критику или конфликты. Их настроение может резко меняться. Важно создавать доброжелательную атмосферу, избегать излишнего давления и поддерживать мотивацию через похвалу.

### Задание 3.

Правильные ответы: А); В); Д)

Правильные

ответы:

А) Жгут – необходим для остановки сильного артериального кровотечения при травмах. В спорте особенно актуален при повреждениях конечностей.

В) Стерильные бинты – используются для перевязки ран, фиксации повязок и иммобилизации травмированных конечностей. Должны быть разных размеров.

Д) Антисептик (перекись водорода) – применяется для первичной обработки ран и ссадин с целью предотвращения инфицирования.

Почему другие варианты не подходят:

Б) Ножницы для бумаги – не являются медицинским инструментом. В аптечке должны быть специальные медицинские ножницы с тупыми концами для разрезания бинтов и одежды.

Г) Тонометр – ошибка в названии (вероятно, имелся в виду тонометр). Хотя тонометр полезен, он не относится к обязательному оснащению базовой спортивной аптечки.

Е) Термометр – хотя и может быть полезен, не входит в перечень обязательных средств экстренной помощи при спортивных травмах.

#### **Задание 4.**

Ответ: -Дозированность нагрузки: Короткие серии ударов (3–5 повторов) с отдыхом.

-Визуализация: Показ движений в замедленном темпе, использование маркеров на полу для ориентировки.

-Поэтапность: Освоение ударов сначала с места, затем с одного шага.

Адаптивные методы:

-Использование облегченного инвентаря: Ракетки с укороченной ручкой, воланы с замедленной траекторией (пластиковые или с перьями).

-Подвижные опоры: Удары из положения сидя на стуле или с опорой на поручень.

-Игровые упражнения: «Попади в обруч» – удары по неподвижной цели.

Ответ:

#### **Задание 5.**

Ответ:

Коммуникация:

-Замена вербальных сигналов на зрительные (жесты рукой, цветные карточки).

-Использование вибрационных датчиков (например, в напольных покрытиях) для сигнала о смене позиции.

-Упрощение схем перемещения: «Квадратная» расстановка (каждый игрок отвечает за свою зону).

-Акцент на длинные удары (снижает необходимость быстрого реагирования у сетки).

#### **Задание 6.**

1	2	3	4	5
В	Б	А	Д	Г

#### **Задание 7 .**

1	2	3	4	5	6	7	8
В	А	Д	Ж	Е	Б	З	Г

#### **Задание 8.**

Г	Е	Д	Б	В	А	Ж
---	---	---	---	---	---	---

#### **Задание 9.**

Ответ: А), Б), В).

#### **Задание 10.**

Ответ: А), В), Е).

#### **Задание 11.**

1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---

Е	А	Ж	Б	В	Г	Д
---	---	---	---	---	---	---

**Задание 12.**

1	2	3	4	5
Б	Д	В	А	Г

**Задание 13.**

Ответ: А), В), Д)

Пояснение: без анализа (А) и SMART-критериев (В) цели будут абстрактными. Контрольные точки (Д) позволяют корректировать тренировочный процесс.

**Задание 14.**

Ответ: Б), Г), Е).

Пояснение: для детей ключевой является игровая форма организации занятий (Б,Е), а также визуализация их успешной деятельности (Г,Е)

**Задание 15.**

1	2	3	4	5
В	Б	Г	Д	А

**Задание 16.**

Ответ:

1. Проверить состояние зала – убедиться в отсутствии посторонних предметов на полу, ровности покрытия и достаточном освещении;
2. Осмотреть инвентарь – ракетки должны быть без сколов и трещин, воланы без повреждений, сетка надежно закреплена;
3. Обеспечить безопасную дистанцию между игроками, особенно при групповых тренировках, чтобы избежать столкновений;
4. Провести инструктаж по правилам поведения и технике выполнения ударов, уделив особое внимание запрету на неконтролируемые движения ракеткой;
5. Иметь аптечку в доступном месте и знать алгоритм оказания первой помощи при травмах.

**Задание 17.**

Ответ: Планирование занятия начинается с диагностики функциональных возможностей занимающихся и постановки индивидуальных целей (коррекция осанки, развитие координации). Основная часть включает адаптированные упражнения: 1) имитацию ударов сидя на стуле с фиксацией правильного положения корпуса; 2) отработку подач с укороченной дистанции с использованием облегченных воланов; 3) подвижные игры у опоры для развития динамического равновесия. Заключительная часть содержит дыхательные упражнения и элементы постизометрической релаксации. На всех этапах применяется дифференцированный подход - вариативность расстояний, использование поддерживающих приспособлений, дозирование нагрузки по пульсу (не более 120 уд/мин). Особое внимание уделяется психологическому комфорту: четкие инструкции, визуальные подсказки и положительное подкрепление.

### **Задание 18.**

**Ответ:** Для совершенствования технических навыков и профилактики травм в бадминтоне целесообразно включить: 1) из йоги - асаны на баланс (Врикшасана) и раскрытие плечевого сустава (Гарудасана), что улучшает стабильность при ударах и подвижность в плечевом пояссе; 2) из функционального тренинга - упражнения с резиновыми лентами на ротацию туловища и выпады с поворотом, развивающие взрывную силу и координацию, необходимые для перемещений по площадке. Такая интеграция позволяет комплексно проработать ключевые для бадминтона физические качества (гибкость, мощность, проприоцепцию), минимизировать дисбалансы мышц-антагонистов и разнообразить тренировочный процесс, поддерживая мотивацию занимающихся. Применение дыхательных техник йоги (Уджайи) дополнительно помогает контролировать нагрузку и восстанавливаться между игровыми сериями.

### **Задание 19.**

**Ответ:** Для безопасного проведения детских соревнований по бадминтону обязательны: 1) Положение о соревновании с четким регламентом и правилами безопасности; 2) Акт проверки оборудования (составление покрытия, надежность стоек, качество сетки и инвентаря); 3) Программа мероприятия с графиком медосмотров участников; 4) Инструкция для судей и тренеров по действиям при ЧП; 5) Журнал инструктажа участников о технике безопасности. Документы должны содержать: требования к возрасту и подготовке участников, нормы освещенности и вентиляции зала, схему эвакуации, контакты ближайшего медучреждения, порядок оказания первой помощи. Особое внимание уделяется профилактике травм - обязательной разминке, ограничению времени игр, контролю за соблюдением дистанции между кортами (не менее 2 м). Все документы утверждаются дирекцией учреждения и медработником за 2 недели до мероприятия.

### **Задание 20.**

**Ответ:** Планирование занятия строится по стандартной структуре: 1) Вводная часть (15 мин) включает разминку с элементами суставной гимнастики, упражнениями с ракеткой и имитацией базовых ударов; 2) Основная часть (50 мин) состоит из изучения техники (например, короткой подачи) через поэтапное обучение: объяснение, показ, отработка у стены, упражнения в парах с коррекцией ошибок, затем игровые задания на закрепление; 3) Заключительная часть (10 мин) содержит заминку (растяжка, дыхательные упражнения) и анализ ошибок. Ключевые принципы: дозирование нагрузки (соотношение работы и отдыха 1:1 для новичков), использование методов слова (объяснение), наглядности (демонстрация) и практического разучивания, а также обеспечение страховки при выполнении новых элементов. Для контроля эффективности включаются 2–3 критерия оценки (например, количество точных подач из 10 попыток).

## Пример решения разноуровневых заданий и задач

### Задание 1.

- 1. Осмотр площадки:** Проверено наличие безопасного периметра (1,5–2 м), ровное и не скользкое покрытие. Посторонние предметы из игровой зоны убраны.
  - 2. Разметка и инвентарь:** Стойки для сетки надежно закреплены. Проверено состояние ракеток (без повреждений) и воланов. Освещение в зале равномерное, без слепящего эффекта.
  - 3. Инструктаж по технике безопасности:** Проведен инструктаж для игроков по ключевым правилам: контроль ракетки, внимательность к перемещениям, сбор воланов и обязательная разминка.
  - 4. Моделирование ситуации:** наглядно продемонстрированы безопасную технику падения, подъема и сбора волана для предотвращения столкновений.
- Условия для безопасной тренировки созданы.

### Задание 2.

- 1. Нарушения правил безопасности, приведшие к инциденту:**
  - Захламленность периметра:** Наличие сумок и бутылок на расстоянии менее 1,5–2 м от линий корта сузило безопасную зону для маневра и отхода игроков, что могло спровоцировать столкновение.
  - Отсутствие разминки у одного из игроков:** плохо размятые мышцы и суставы снижают реакцию, координацию и готовность к резким движениям, увеличивая риск потери равновесия и травм.
  - Плохо закрепленная сетка:** Шатающаяся стойка могла отвлекать внимание игроков или создать дополнительную опасность при столкновении с ней.
  - Нарушение игровой дисциплины:** Столкновение указывает на несоблюдение правила о контроле пространства и коммуникации между игроками при одновременном выходе на один волан.

- 2. Меры для предотвращения ситуации:**
  - Строгое соблюдение организации пространства:** проводить осмотр площадки до тренировки и обеспечить абсолютно свободную зону вокруг корта.
  - Обязательная и контролируемая разминка:** Тренер должен лично проводить разминку для всей группы или убедиться, что каждый игрок выполнил ее полноценно. Допуск к игре без разминки запрещен.
  - Проверка инвентаря:** заранее убедиться в надежной установке стоек и натяжении сетки.
  - Повторение правил безопасности:** перед каждой тренировкой напоминать игрокам о необходимости следить за перемещениями партнера, общаться (кричать «Я беру!») и избегать пересекающихся траекторий движения.

- 3. Действия тренера после происшествия:**
  - Немедленно остановить тренировку.**
  - Оказать первую помощь:** оценить состояние упавшего игрока (приложить холод к ушибу и месту удара по лицу), при необходимости обратиться к медику.
  - Проанализировать инцидент со всеми участниками:** спокойно, без поиска виноватых, разобрать произошедшее, указав на выявленные нарушения правил безопасности.
  - Вести профилактические меры:** провести дополнительный инструктаж и усилить контроль за соблюдением всех правил на последующих тренировках.

Задание 3. Пример тренировочного занятия для детей 7-10 лет направленного на развитие координации с использованием средств бадминтона

**Тема:** Развитие общей координации и знакомство с базовыми элементами бадминтона.  
**Цель:** Развитие ловкости, равновесия, координации «глаз-рука» с помощью ракетки и волана.

Содержание частей занятия	Дозировка	Организационно-методические указания
<b>1. Подготовительная часть (Разминка)</b>	<b>10–12 минут</b>	
1. Построение, приветствие, сообщение задач занятия.	1 мин	Кратко, понятно и эмоционально объяснить, чем будут заниматься. Создать позитивный настрой.
2. Ходьба и бег в различном темпе (обычный, на носках, на пятках, с высоким подниманием бедра, с захлестом голени).	2–3 мин	Следить за осанкой, дистанцией между детьми. Бег должен быть неинтенсивным, чтобы дети не устали.
3. Общеразвивающие упражнения (ОРУ) на месте (в кругу). -Наклоны головы. -Круговые движения руками. -Наклоны туловища в стороны и вперед. -Выпады в сторону. -Приседания. -Прыжки на двух ногах, на одной ноге.	5–6 мин	Выполнять вместе с детьми, показывая правильную технику. Считать вслух. Следить, чтобы упражнения выполнялись с достаточной амплитудой, но без напряжения.
4. Специальная разминка с ракетками (без волана): -Удержание ракетки на пальце, пытаясь сохранить равновесие. -Подбрасывание ракетки в воздух и ловля ее за ручку.	2–3 мин	Объяснить, как правильно держать ракетку (рукоятка похожа на «рукопожатие»). Упражнения на равновесие ракетки – отличное средство для развития «чувства» инвентаря.
<b>2. Основная часть</b>	<b>25–30 минут</b>	

1. «Волшебное перо»: Подбрасывание волана рукой вверх и ловля его на ракетку, не давая упасть.	2–3 подхода по 30 сек	Цель – удержать волан на струнной поверхности как можно дольше. Усложнение: выполнять с хлопком перед ловлей или с поворотом вокруг себя.
2. «Отбивалка»: Отбивание волана ракеткой снизу вверх на месте.	2–3 подхода по 1 мин	Следить, чтобы дети били по волану открытой (ровной) плоскостью ракетки. Поощрять за количество непрерывных ударов.
3. «Дриблиング»: Передвижение шагом по площадке, подбивая волан ракеткой снизу.	2–3 мин	Начать с простого движения вперед. Затем добавить змейку между конусами. Упражнение развивает координацию в движении.
4. «Мягкая рука»: Напарник (или тренер) с небольшого расстояния набрасывает волан рукой, а ребенок старается мягко отбить его ракеткой вперед.	2–3 серии по 5–7 бросков на каждого	Акцент на том, чтобы не бить по волану, а «подставлять» ракетку и толкать его. Цель – почувствовать контакт.
5. Эстафета «Собери урожай»: Дети делятся на 2 команды. Нужно добежать до обруча, взять один волан, вернуться и передать эстафету. Побеждает команда, собравшая все воланы первой.	5–7 мин	Эстафета снимает монотонность, добавляет игровой и соревновательный элемент. Следить за безопасностью при беге.
<b>3. Заключительная часть (Заминка)</b>	<b>5 минут</b>	
1. Спокойная ходьба с восстановлением дыхания (руки вверх - вдох, вниз - выдох).	1–2 мин	Добиться ровного и спокойного дыхания.
2. Упражнения на растяжку и расслабление: медленные наклоны к носкам сидя, упражнение «кошечка».	2–3 мин	Выполнять плавно, без рывков.

3. Построение, подведение итогов, похвала за старание.	1–2 мин	Отметить успехи каждого ребенка, создать позитивное завершение занятия.
--	---------	---

Задание 4. Разработать конспект и провести занятие для лиц с ДЦП по бадминтону.

**Тема:** Знакомство с инвентарем. Развитие координации "глаз-рука" и общей моторики в малых подвижных играх.

**Цель:** Адаптация базовых элементов бадминтона для развития координации, точности и мотивации к двигательной активности.

**Задачи:**

1. Обучить правильному и безопасному хвату ракетки.
2. Развивать зрительно-моторную координацию и пространственное восприятие.
3. Стимулировать двигательную активность в доступной игровой форме.
4. Способствовать психоэмоциональной разгрузке и социальному взаимодействию.

**Оборудование:** Легкие ракетки (можно детские или с укороченной/утяжеленной ручкой в зависимости от задачи), мягкие/перьевые воланы (предпочтительнее мягкие из-за медленной траектории), стул, стол, цветные конусы или мишени, сетка (опционально, можно заменить веревкой с лентами на низкой высоте или обойтись без нее).

Содержание частей занятия	Дозировка	Организационно-методические указания
<b>1. Подготовительная часть (Адаптивная разминка)</b>	<b>10–15 минут</b>	<b>Принцип: "Не навреди". Все упражнения выполняются сидя или стоя с опорой, в зависимости от возможностей занимающегося.</b>
1. Приветствие, установление контакта. Создание положительного настроя.	2–3 мин	Объяснить план занятия простыми словами. Важен спокойный, ободряющий тон инструктора.
2. Дыхательные упражнения: медленный вдох через нос, выдох через рот.	1–2 мин	Следить, чтобы дыхание было равномерным. Можно сочетать с подниманием и опусканием рук.
3. Разогрев суставов в положении сидя:	3–4 мин	Выполнять пассивно или с помощью инструктора, если

Содержание частей занятия	Дозировка	Организационно-методические указания
-Сжимание/разжимание пальцев. -Круговые движения кистями. -Сгибание/разгибание рук -Поднимание/опускание плеч. -Наклоны головы (с крайней осторожностью).		мышечный тонус повышен. Амплитуда движений — минимальная, но комфортная. Не допускать боли.
4. Работа с ракеткой (сидя): •Передача ракетки из руки в руку. -Постановка ракетки вертикально на пол и удержание равновесия. -"Рисование" кругов ракеткой в воздухе.	3–4 мин	Цель — познакомиться с инвентарем, почувствовать его вес. Помочь найти удобный хват (можно использовать эластичные бинты для фиксации кисти).
<b>2. Основная часть</b>	<b>20–25 минут</b>	<b>Принцип: "От простого к сложному". Максимальная индивидуализация и использование игровых методов.</b>
<b>1. Знакомство с воланом:</b> -Катание волана по плоской поверхности -Подбрасывание и ловля волана рукой.	3–4 мин	Задача — отследить траекторию волана глазами. Стол обеспечивает хорошую опору и снимает страх падения инвентаря.
<b>2. Отработка хвата и базового движения (сидя/стоя с опорой):</b> -Положить волан на ракетку и удержать его, медленно поднимая и опуская ракетку. -"Подводка" волана ракеткой по полу (как в хоккее).	3–5 мин	Акцент на плавности движения и контроле ракетки. Не требовать классического хвата, главное — удобство и контроль.
<b>3. Игры на точность и координацию:</b> -" <b>Попади в цель</b> ": сбить ракеткой легкие кегли или попасть воланом в обруч, лежащий на полу.	8–10 мин	Снизить требования к точности. Хвалить за любую попытку. Расстояние до цели должно быть минимальным (1-2 метра). Шарик

Содержание частей занятия	Дозировка	Организационно-методические указания
-" <b>Воздушный шарик</b> ": Перекидывание воздушного шарика ракеткой (шарик летит медленнее, что упрощает задачу).		— отличная альтернатива для снижения фruстрации.
<b>4. Элементы игры через сетку (если позволяет состояние):</b> -Перекидывание волана через низко натянутую сетку (или веревку) с близкого расстояния. Инструктор мягко набрасывает волан рукой.	5–6 мин	Цель — не выиграть очко, а просто перекинуть волан. Сетка служит визуальным ориентиром, а не барьером. Поощрять любую форму удара.
<b>3. Заключительная часть (Восстановление и релаксация)</b>	<b>5–10 минут</b>	<b>Принцип: "Завершенность и положительные эмоции".</b>
1. Спокойная игра или упражнение на внимание: собрать воланы в коробку, передать ракетку по кругу.	2–3 мин	Плавное снижение физической и эмоциональной нагрузки.
2. Дыхательные упражнения и легкая растяжка (пассивная, с помощью инструктора): покачивания руками, ногами.	2–3 мин	Помочь мышцам расслабиться, нормализовать дыхание.
3. Подведение итогов, похвала, обсуждение успехов. Ритуал завершения (например, "общее спасибо").	2–3 мин	Закрепить положительные эмоции от занятия. Спросить, что понравилось больше всего. Подчеркнуть, что главное — участие и старание.

Задание 5. Разработать конспект и провести занятие, направленное на совершенствование атакующего удара в бадминтоне.

**Тема:** Совершенствование атакующего удара (смэша).

**Цель:** Повышение эффективности атакующих действий в игре.

**Задачи:**

1. Закрепить правильную технику выполнения смэша (работка ног, замах, ударное движение, завершение).
2. Развить точность и силу атакующего удара.
3. Отработать применение смэша в игровых ситуациях.

**Оборудование:** Корты, сетка, ракетки, воланы (искусственные/перьевые), мишени на полу (конусы, обручи).

Содержание частей занятия	Дозировка	Организационно-методические указания
<b>1. Подготовительная часть (Разминка)</b>	<b>15 минут</b>	
1. Объявление задач занятия.	1–2 мин	Акцентировать внимание на важности мощной и точной атаки в современном бадминтоне.
2. Бег в низком темпе, упражнения в движении (бег с захлестом голени, подниманием бедра, приставными шагами).	4–5 мин	Следить за техникой выполнения. Напомнить, что работа ног — основа для любого удара, особенно атакующего.
3. Общеразвивающие упражнения (ОРУ) и динамическая растяжка: вращения суставами, выпады, наклоны, «мельница».	5–6 мин	Особое внимание уделить разминке плечевого пояса, кистей и лучезапястных суставов.
4. Специальная разминка с ракеткой и воланом: -Перекидывание волана в парах (высоко-далекие удары). -Отработка высоких ударов над головой без перемещения.	3–4 мин	Нацелить игроков на чувство расслабленного хвата и правильного хлесткого движения.

Содержание частей занятия	Дозировка	Организационно-методические указания
<b>2. Основная часть</b>	<b>50–55 минут</b>	
<b>1. Отработка техники смэша на месте.</b> -Тренер (партнер) рукой набрасывает волан в зону для удара. Игрок из-за головы выполняет смэш в корт.	3 серии по 10–12 ударов на игрока	<b>Акцент на технике:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Правильный хват (как при рукопожатии).</li> <li>Ранний и полный замах («стойка лучника»).</li> <li>Удар в высшей точке по прямой траектории.</li> <li>Работа кисти (хлесткое движение) и завершение (ракетка уходит вниз-в сторону).</li> </ul>
<b>2. Смэш с работы ног.</b> -Игрок стоит у сетки, делает выпад назад к центру корта, получает наброс от тренера и выполняет атакующий удар.	3 серии по 8–10 ударов на игрока	<b>Акцент на работе ног:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Быстрый и длинный выпад назад.</li> <li>Удар выполняется с ноги (вес тела переносится вперед).</li> <li>Важно занять устойчивое положение перед ударом.</li> </ul>
<b>3. Смэш на точность.</b> -На противоположной половине корта размещаются мишени (конусы в углах, обручи по центру). Игрок выполняет смэш, стараясь попасть в мишень.	3–4 минуты на игрока	<b>Акцент на точности:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Контроль над траекторией и направлением удара.</li> <li>Не бить изо всех сил, главное — точное попадание.</li> <li>Менять мишени для отработки ударов в разные зоны.</li> </ul>
<b>4. Атакующая игра в паре «нападение против защиты».</b> -Один игрок (защитник) стоит сзади, его задача — отбивать смэши. -Другой игрок (нападающий) у сетки и старается завершить розыгрыш атакующим ударом.	2–3 сеты до 5 очков, затем смена ролей	<b>Акцент на применении в игре:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Нападающий должен выбирать момент для удара (не бить каждый раз).</li> <li>Использовать разные варианты атаки (смэш по центру, укороченные удары,</li> </ul>

Содержание частей занятия	Дозировка	Организационно-методические указания
		удары по слабому месту). • Защитник учится принимать смэш.
<b>5. Учебная игра.</b> -Одиночная или парная игра с заданием: атаковать при первой же возможности.	7–10 минут	<b>Акцент на тактике:</b> • Создавать себе ситуацию для атаки (вынудить соперника поднять волан). • Напоминать игрокам о постоянной готовности к атакующим действиям.
<b>3. Заключительная часть (Заминка)</b>	<b>5–10 минут</b>	
1. Спокойная ходьба, упражнения на восстановление дыхания.	2–3 мин	Постепенно снизить частоту сердечных сокращений.
2. Статическая растяжка мышц плеч, рук, ног и корпуса.	3–4 мин	Удерживать каждое положение по 20–30 секунд. Способствовать восстановлению мышц.
3. Подведение итогов, обратная связь.	2–3 мин	Отметить успехи в технике, указать на типичные ошибки. Ответить на вопросы.

Задание 6. Опишите алгоритм действий при ушибе коленного сустава на занятии по бадминтону.

#### **Алгоритм действий при ушибе коленного сустава на занятии по бадминтону**

**Цель:** Оказание неотложной помощи, предотвращение осложнений и правильная организация дальнейших действий.

#### **ШАГ 1: Немедленное прекращение занятия и первичная оценка**

**Действие:** немедленно остановите тренировку. Подойдите к пострадавшему. Сохраняйте спокойствие и уверенность.

**Фразы:** "Не двигайся, оставайся на месте. Сейчас я тебе помогу. Где именно боль?"

**Задача:** оценить общее состояние и локализацию боли. Запретить пострадавшему вставать на ногу.

### **ШАГ 2: Оказание первой помощи**

#### **1. Покой:**

**Действие:** Обеспечьте полный покой травмированной конечности. Посадите или уложите пострадавшего, подложив что-то мягкое под спину.

**Запрещено:** опираться на ногу, продолжать игру, разминать или растирать ушибленное место.

#### **2. Лед**

**Действие:** немедленно приложите холод к колену.

**Как:** Используйте гипотермический пакет (охлаждающий), завернутый в тонкое полотенце, или бутылку с холодной водой. Если ничего нет под рукой, подойдет мокрое полотенце.

**Время:** 15–20 минут. Повторяйте процедуру каждые 2–3 часа в течение первых двух суток.

**Важно:** не прикладывайте лёд непосредственно к коже во избежание холодового ожога.

#### **3. Компрессия**

**Действие:** наложите на колено эластичный бинт для предотвращения отека.

**Как:** Начинайте бинтовать на 10–15 см ниже колена и заканчивайте на 10-15 см выше. Повязка должна быть тугой, но не пережимать кровоток (должна проходить палец между кожей и бинтом). Пятерка и пальцы должны оставаться теплыми и розовыми.

**Цель:** ограничить приток жидкости к месту ушиба.

#### **4. Приподнять травмированную ногу**

**Действие:** Приподнимите травмированную ногу выше уровня сердца.

**Как:** подложите под ногу свернутую куртку, сумку или рюкзак.

**Цель:** улучшить отток крови и лимфы от места ушиба, уменьшить отек.

**ШАГ 3: Принятие решения о дальнейших действиях**  
После оказания первой помощи оцените тяжесть состояния.

**Если симптомы легкие (небольшая боль, минимальный отек, пострадавший может согнуть ногу):**

**Действие:** рекомендовать пострадавшему покой, продолжать прикладывать холод в течение дня. Посоветовать обратиться к врачу в травмпункт для исключения серьезных повреждений.

**Если симптомы серьезные (сильная, нестерпимая боль, быстро нарастающий отек, крупная гематома, деформация сустава, невозможность пошевелить ногой или опереться на нее):**

**Действие: НЕМЕДЛЕННО ВЫЗВАТЬ СКОРУЮ ПОМОЩЬ (по номеру 103 или 112).**

До приезда медиков обеспечить пострадавшему полный покой, продолжать охлаждать суток и держать ногу приподнятой.

#### **ШАГ 4: Фиксация происшествия**

**Действие:** после стабилизации ситуации обязательно заполните «Акт о несчастном случае». Зафиксируйте дату, время, обстоятельства травмы и оказанные меры.

**Важно:** сообщите о происшествии руководству спортивного учреждения и родителям/опекунам (если пострадавший ребенок).

**Задание 7. Оценка рисков получения травмы на занятии бадминтоном**

**Оценка риска получения травмы на занятии по бадминтону**

Категория риска	Примеры ситуаций	Оценка опасности (1–5)	Рекомендуемые действия
<b>Неисправный инвентарь</b>	Треснутая ракетка, порванные струны, сломанный волан, поврежденная сетка, неустойчивые стойки.	4	<p><b>1. Обязательная предтренировочная проверка:</b> перед каждым занятием тренер и/или игроки визуально осматривают весь инвентарь.</p> <p><b>2. Немедленное изъятие:</b> Любой неисправный инвентарь немедленно изымается из использования и помечается.</p> <p><b>3. Регулярное обслуживание:</b> Проводить плановую проверку и замену изношенного оборудования.</p>
<b>Поведение занимающихся</b>	Агрессивная игра, несоблюдение дистанции, бег по мокрому полу, баловство с ракетками, отсутствие внимания.	5	<p><b>1. Четкий инструктаж:</b> проводить обязательный инструктаж по технике безопасности перед началом цикла занятий и напоминать ключевые правила перед каждой тренировкой.</p> <p><b>2. Немедленное вмешательство:</b> Тренер должен немедленно пресекать опасное поведение, останавливая игру.</p> <p><b>3. Воспитание спортивной культуры:</b> объяснять, что безопасность и уважение к партнеру важнее победы в учебном упражнении.</p>

Категория риска	Примеры ситуаций	Оценка опасности (1–5)	Рекомендуемые действия
<b>Состояние зала/площадки</b>	Скользкий пол, плохое освещение (блики, тени), посторонние предметы на площадке (бутылки, сумки), неровное покрытие.	4	<p><b>1. Предварительный осмотр площадки:</b> Тренер за 10-15 минут до занятия лично проверяет состояние зала, освещение и отсутствие посторонних предметов в радиусе 1.5-2 м от корта.</p> <p><b>2. Немедленное устранение недостатков:</b> Вытереть пол, убрать предметы, сообщить администрации о неисправном освещении.</p> <p><b>3. Отмена или перенос занятия:</b> При невозможности устраниТЬ опасность (сильно скользкий пол, провалы в покрытии) занятие отменяется.</p>
<b>Неправильная техника</b>	Резкие движения без разминки, неправильный хват ракетки, нарушение техники ударов (риск травмы плеча, локтя), неправильное падение.	4	<p><b>1. Обязательная разминка и заминка:</b> включать упражнения на все группы мышц и суставы.</p> <p><b>2. Поэтапное обучение:</b> не допускать выполнения сложных элементов (например, смэша) без освоения базовой техники.</p> <p><b>3. Постоянный контроль и коррекция:</b> Тренер должен внимательно следить за техникой выполнения упражнений и своевременно исправлять ошибки.</p>
<b>Одежда и обувь</b>	Неспортивная обувь (скользкая подошва, отсутствие поддержки	3	<p><b>1. Четкие требования к форме:</b> Заранее довести до сведения занимающихся требования к спортивной обуви (нескользящая подошва) и</p>

Категория риска	Примеры ситуаций	Оценка опасности (1–5)	Рекомендуемые действия
	голеностопа), свободная одежда, мешающая движению, украшения (цепочки, серьги).		одежде (удобная, не стесняющая движений). <b>2. Контроль перед занятием:</b> Визуально проверять, чтобы все были в подходящей форме. <b>3. Рекомендация снять украшения:</b> Напоминать о необходимости снять перед тренировкой все предметы, которые могут за что-то зацепить

Задание 8. Приведите пример метода регулирования нагрузки на занятии бадминтоном

### 1. Регулирование физической нагрузки (интенсивности)

**Цель:** увеличить или снизить сердечно-сосудистую и мышечную нагрузку.

**Пример СНИЖЕНИЯ нагрузки:**

**Ситуация:** Игроки выполняют упражнение на выносливость «челночный бег с ударами» и явно устали: появляется одышка, снижается концентрация, учащаются ошибки.

**Действие тренера:** Заменить интенсивное упражнение на менее энергозатратное. Например, перейти к отработке коротких атакующих ударов (смешей) у сетки в статичном положении или к игре на точность с партнером с небольшой интенсивностью.

**Эффект:** Пульс игроков снижается, они продолжают отрабатывать технику без риска переутомления.

**Пример ПОВЫШЕНИЯ нагрузки:**

**Ситуация:** Отработка подач проходит вяло, игроки не сосредоточены.

**Действие тренера:** добавить элемент давления. Например, **ввести условие:** «подача считается засчитанной только если волан попадает в определенный квадрат» или **устроить мини-соревнование:** «кто первым выполнит 5 точных подач подряд».

**Эффект:** мобилизуется внимание, увеличивается мышечное и психологическое напряжение, что повышает общую интенсивность.

### 2. Регулирование технической сложности

**Цель:** упростить или усложнить задачу для корректного выполнения технического элемента.

**Пример УПРОЩЕНИЯ задачи:**

**Ситуация:** Игрок не справляется с отработкой сложного удара с задней линии в движении после подброса тренера.

**Действие тренера:** разбить элемент на простые шаги.

Сначала игрок выполняет удар **с места**, без перемещения.

Тренер не подбрасывает волан, а **удерживает его рукой** в точке удара, чтобы игрок отработал чистое движение.

Использовать **более медленный волан** (перьевой).

**Эффект:** Игрок фокусируется на правильной технике, не отвлекаясь на перемещение и расчет траектории, что снижает фрустрацию и риск ошибки.

**Пример УСЛОЖНЕНИЯ задачи:**

**Ситуация:** Игроки уверенно перекидывают волан по высокой траектории из центра корта.  
**Действие тренера:** постепенно увеличить требования.

**Добавить перемещение:** игрок стартует из позиции у сетки, делает выпад назад и выполняет удар.

**Задать цель для удара:** попасть в определенную половину корта соперника.

**Комбинировать удары:** выполнить один удар с задней линии, затем сразу выйти к сетке на короткий удар.

**Эффект:** развивается не только техника отдельного удара, но и координация, работа ног и тактическое мышление.

Задание 9. Подобрать перечень упражнений и провести фрагмент тренировочного занятия исходя из индивидуальных особенностей обучающихся.

### Ключевые отличия в построении тренировки

Аспект	Дети (7–12 лет)	Взрослые (от 18 лет)
<b>Основная цель</b>	Развитие интереса к спорту, общая координация, базовые двигательные навыки.	Совершенствование техники, тактики, физической формы, результат.
<b>Форма занятия</b>	<b>Игровая.</b> Упражнения подаются как веселая игра, эстафета.	<b>Структурированная.</b> Четкие блоки: разминка, основная часть, заминка.
<b>Продолжительность упражнений</b>	<b>Короткие сессии (5–8 минут).</b> Частая смена деятельности для удержания внимания.	<b>Длительные серии (10–20 минут).</b> Углубленная отработка одного элемента.
<b>Содержание</b>	<b>Простые упражнения,</b> акцент на чувство ракетки и волана, работа в парах с простыми заданиями.	<b>Сложные комбинации,</b> акцент на точность, работу ног и тактическое мышление.
<b>Мотивация</b>	Похвала, положительные эмоции, элементы соревнования	Стремление к прогрессу, анализ ошибок, соревновательный элемент на результат.

## **Примеры упражнений**

### **Для детей (игровая форма, короткие сессии, простые упражнения)**

#### **1. «Часики» (разминка с ракеткой)**

**Содержание:** Дети стоят в кругу. По команде тренера каждый подбрасывает волан ракеткой низко над собой (на высоту 20–30 см), делая маленькие шаги по кругу, как часовые стрелки.

**Цель:** Разминка, привыкание к ракетке и волану.

**Отличие от взрослых:** у взрослых разминка включает комплекс ОРУ и беговые упражнения без инвентаря.

#### **2. «Горячая картошка» у сетки**

**Содержание:** Дети в парах встают по разные стороны сетки очень близко к ней. Их задача – быстро перекидывать волан друг другу плоскими ударами, не давая ему упасть. Кто уронил – получает условное «штрафное очко».

**Цель:** Развитие реакции и чувства короткого удара.

**Отличие от взрослых:** Взрослые выполняют это же упражнение, но с заданием бить строго в определенный квадрат или после серии ударов сделать отход назад.

#### **3. Эстафета «Змейка»**

**Содержание:** Дети делятся на команды. Нужно пробежать «змейкой» между конусами, подбивая волан ракеткой снизу, добежать до стены, вернуться и передать эстафету.

**Цель:** Развитие координации в движении.

**Отличие от взрослых:** у взрослых дриблиング отрабатывается как отдельный технический элемент на скорость и контроль, а не как веселая эстафета.

#### **Для взрослых (комбинации ударов, тактика)**

#### **4. «Треугольник» (с задней линии к сетке)**

**Содержание:** Тренер (или партнер) стоит на одной стороне корта. Игрок на другой.

Тренер высоко подает волан в заднюю зону игроку.

Игрок выполняет высокий удар по диагонали.

Тренер мягко возвращает волан коротким ударом (бросок) в переднюю зону.

Игрок быстро выходит к сетке и делает точный срез смеш

**Цель:** Отработка связки «атака с задней линии -> выход к сетке -> завершение атаки».

**Отличие от детей:** Дети отрабатывают эти удары по отдельности, не объединяя в тактическую комбинацию.

#### **5. «Четыре угла» (на развитие выносливости и точности)**

**Содержание:** Игрок движется по центру корта. Тренер последовательно посыпает воланы в 4 угла площадки в случайном порядке. Задача игрока – каждый раз возвращать волан в центральную зону корта соперника.

**Цель:** Совершенствование работы ног, выносливости и точности ударов под усталостью.

**Отличие от детей:** у детей упражнение на перемещение будет называться «Весёлые салочки с воланом» и проходить в форме игры, без строгого требования к точности.

#### **6. Учебная игра с заданием**

**Содержание:** Парная или одиночная игра, где нельзя выполнять определенный удар (например, запрещены сильные смеси, можно только короткие срезы и высокие удары)

**Цель:** Развитие тактического мышления, вынуждение соперника ошибаться за счет вариативности игры, а не только моци.

**Отличие от детей:** у детей учебная игра – это просто игра без строгих правил, цель которой – закрепить удовольствие от процесса.