

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)
44.03.01 Педагогическое образование. Физическая культура

Год набора на ОПОП
2025

Форма обучения
очная

Владивосток 2026

Рабочая программа дисциплины (модуля) «Теория, методика и практика базовых видов спорта (Бадминтон)» составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование (утв. приказом Минобрнауки России от 22.02.2018г. №121) 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.

Утверждена на заседании кафедры спортивно-педагогических дисциплин от 23.04.2026 , протокол № 8

СОГЛАСОВАНО:

Заведующий кафедрой (разработчика)

Гудков Ю.Э.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ	
Сертификат	Gudkov_1576659130
Номер транзакции	0000000000FBBF65
Владелец	Гудков Ю.Э.

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	
44.03.01 «Педагогическое образование» (Б-ПО)	ПКР-2 : Способен осуществлять целенаправленную воспитательную деятельность	ПКР-2.2п : Демонстрирует способы организации и оценки различных видов внеурочной деятельности ребенка (учебной, игровой, трудовой, спортивной, художественной и т.д.), методы и формы организации коллективных творческих дел, экскурсий, походов, экспедиций и других мероприятий (по выбору)	РД1	Умение	Умеет спланировать, организовать и оценить внеурочную деятельность учащихся при реализации физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий

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
Формирование гражданской позиции и патриотизма		
Формирование чувства гордости за достижения России	Коллективизм	Коммуникабельность
Формирование духовно-нравственных ценностей		
Воспитание нравственности, милосердия и сострадания	Взаимопомощь и взаимоуважение	Осознание себя членом общества
Формирование научного мировоззрения и культуры мышления		
Развитие познавательного интереса и стремления к знаниям	Высокие нравственные идеалы	Креативное мышление
Формирование коммуникативных навыков и культуры общения		
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). Предметно-методический модуль по профилю "Физическая культура".

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 обуче- ния	Часть УП	Семестр (ОФО) или курс (ЗФО, ОЗФО)	Трудо- емкость	Объем контактной работы (час)						СРС	Форма аттес- тации
				(З.Е.)	Всего	Аудиторная			Внеауди- торная			
						лек.	прак.	лаб.	ПА	КСР		
44.03.01 Педагогическое образование	ОФО	Б1.Б.Ж	5	3	73	12	60	0	1	0	35	Э

4 Структура и содержание дисциплины (модуля)

4.1 Структура дисциплины (модуля) для ОФО

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 ОФО

№	Название темы	Код результата обучения	Кол-во часов, отведенное на				Форма текущего контроля
			Лек	Практ	Лаб	СРС	
1	Развитие бадминтона как вида спорта	РД1	2	10	0	8	Презентация (мультимедийная)
2	Организация и методика проведения занятий по бадминтону	РД1	4	20	0	10	Разноуровневые задачи и задания
3	Основные правила игры в бадминтон	РД1	2	10	0	7	Зачет в форме теста
4	Содержание игры, характеристика бадминтона как эффективного средства физического воспитания	РД1	4	20	0	10	Практическая работа
Итого по таблице			12	60	0	35	

4.2 Содержание разделов и тем дисциплины (модуля) для ОФО

Тема 1 Развитие бадминтона как вида спорта.

Содержание темы: История развития бадминтона в России и за рубежом. Ведущие современные спортсмены-бадминтонисты. Техника и тактика ведения игры, мастерство владения воланом. Обучение технике отражения подач и перемещений. Понятие о технике и тактике игры. Основы техники и тактики игры в бадминтон.

Формы и методы проведения занятий по теме, применяемые образовательные технологии: Лекционные и практические занятия.

Виды самостоятельной подготовки студентов по теме: самостоятельная подготовка.

Тема 2 Организация и методика проведения занятий по бадминтону.

Содержание темы: Оздоровительные физкультурно-спортивные занятия с детьми различного возраста и пола на базе бадминтона; методика подготовки спортсменов-бадминтонистов. Развитие физических способностей средствами спортивных игр. Особенности планирования и контроля в учебно-тренировочном процессе. Средства и методы физкультурно-спортивной деятельности в области бадминтона.

Формы и методы проведения занятий по теме, применяемые образовательные технологии: Лекционные и практические занятия.

Виды самостоятельной подготовки студентов по теме: Самостоятельная подготовка.

Тема 3 Основные правила игры в бадминтон.

Содержание темы: Правила проведения соревнований. Особенности парных и одиночных игр. Судейство соревнований по бадминтону. Классификация соревнований. Календарь и положение о соревновании. Документация соревнований (заявки, протоколы, карточки участников, отчет о соревновании). Обязанности главной судейской коллегии (главного судьи, главного секретаря, их помощников и заместителей). Работа судейской коллегии на соревнованиях. Организация и проведение соревнований в школе и летних лагерях.

Формы и методы проведения занятий по теме, применяемые образовательные технологии: Лекционные и практические занятия.

Виды самостоятельной подготовки студентов по теме: Самостоятельная подготовка.

Тема 4 Содержание игры, характеристика бадминтона как эффективного средства физического воспитания.

Содержание темы: Основные этапы становления и развития бадминтона. Эстетические и нравственные ценности бадминтона, дидактические закономерности в преподавании теории и методики бадминтона. Технология обучения технике и тактике ведения игры в бадминтон различных категорий обучающихся. .

Формы и методы проведения занятий по теме, применяемые образовательные технологии: Лекционные и практические занятия.

Виды самостоятельной подготовки студентов по теме: Самостоятельная подготовка.

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. 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: 25.05.2026). — 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 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: 25.05.2026). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

7.2 Дополнительная 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: 25.05.2026). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
2. 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: 25.05.2026). — 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 (ОАИ). Профессиональная база данных - Режим доступа: <http://oaji.net/>
3. Президентская библиотека им. Б.Н.Ельцина (база данных различных профессиональных областей) - Режим доступа: <https://www.prilib.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:

- Проектор
- 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)
44.03.01 Педагогическое образование. Физическая культура

Год набора на ОПОП
2025

Форма обучения
очная

Владивосток 2026

1 Перечень формируемых компетенций

Название ОПОП ВО, сокращенное	Код и формулировка компетенции и	Код и формулировка индикатора достижения компетенции
44.03.01 «Педагогическое образование» (Б-ПО)	ПКР-2 : Способен осуществлять целенаправленную воспитательную деятельность	ПКР-2.2п : Демонстрирует способы организации и оценки различных видов внеурочной деятельности ребенка (учебной, игровой, трудовой, спортивной, художественной и т.д.), методы и формы организации коллективных творческих дел, экскурсий, походов, экспедиций и других мероприятий (по выбору)

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 ПКР-2 «Способен осуществлять целенаправленную воспитательную деятельность»

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	
ПКР-2.2п : Демонстрирует способы организации и оценки различных видов внеурочной деятельности ребенка (учебной, игровой, трудовой, спортивной, художественной и т.д.), методы и формы организации коллективных творческих дел, экскурсий, походов, экспедиций и других мероприятий (по выбору)	РД 1	Умение	Умеет спланировать, организовать и оценить внеурочную деятельность учащихся при реализации физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий	Проводит Дни Здоровья, Спортивные праздники и конкурсы, туристические походы, готовит команды школьников для участия в соревнованиях; разрабатывает положения и протоколы соревновательной и конкурсной деятельности обучающихся

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

Очная форма обучения				
РД1	Умение : Умеет спланировать, организовать и оценить внеурочную деятельность учащихся при реализации физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий	1.1. Развитие бадминтона как вида спорта	Тест	Собеседование
		1.2. Организация и методика проведения занятий по бадминтону	Разноуровневые задания и задания	Собеседование
		1.3. Основные правила и игры в бадминтон	Разноуровневые задания и задания	Собеседование
		1.4. Содержание игры, характеристика бадминтона как эффективного средства физического воспитания	Разноуровневые задания и задания	Собеседование

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	Собеседования	Разноуровневые задания и задания	Разноуровневые задания и задания	Тесты	Итого
Лекции	10		10		20
Практические занятия		50			50
Самостоятельная работа				20	20
Промежуточная аттестация	10				10
Итого	20	50	10	20	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, обладает 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, умениями, применяет 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 Примерный перечень вопросов по темам и для проведения собеседования

1. Теоретические основы бадминтона

1. Назовите ключевые исторические этапы развития бадминтона как вида спорта.
2. Каковы основные правила игры в бадминтон (счёт, размеры корта, особенности подачи)?
3. В чём отличие бадминтона от других игровых видов спорта (теннис, настольный теннис)?
4. Какие физические качества наиболее важны для бадминтониста и почему?
5. Как бадминтон может быть интегрирован в школьную программу по физкультуре?

2. Методика преподавания и организация тренировок

1. Опишите структуру тренировки по бадминтону для начинающих.
2. Какие методы обучения вы будете использовать при разучивании техники ударов?
3. Как организовать групповое занятие по бадминтону для детей 10–12 лет?
4. Какие упражнения помогут развить реакцию и скорость передвижения по корту?
5. Как мотивировать обучающихся к регулярным занятиям бадминтоном?

3. Спортивно-массовые и физкультурно-оздоровительные мероприятия

1. Разработайте план школьного турнира по бадминтону (этапы, регламент, награждение).
2. Как оценить эффективность физкультурно-оздоровительного занятия по бадминтону?
3. Какие меры безопасности необходимо соблюдать при проведении тренировок?
4. Как адаптировать бадминтон для людей с ограниченными возможностями здоровья?
5. Предложите систему контроля успеваемости обучающихся на занятиях по бадминтону.

Краткие методические указания

Критерии оценки ответов студентов на собеседовании включают: полноту и точность теоретических знаний (глубина понимания правил, истории и методики бадминтона), практическую применимость рекомендаций (реалистичность предложенных упражнений и тренировочных планов), оригинальность и обоснованность организационных решений (креативность в разработке мероприятий с учётом возрастных и физических особенностей обучающихся), а также способность анализировать и корректировать учебно-тренировочный процесс (выявление ошибок, адаптация программ под разные группы, использование обратной связи). Эти критерии позволяют комплексно оценить профессиональную готовность студентов к преподаванию и организации занятий по бадминтону.

Шкала оценки

Оценка	Баллы	Описание
5	18-20	Студент демонстрирует глубокие теоретические знания , уверенно отвечает на все вопросы, приводит точные примеры из практики. Предлагает оригинальные и обоснованные методические решения , чётко описывает организацию мероприятий. Критически анализирует учебно-тренировочный процесс, предлагая эффективные корректировки . Речь логичная, аргументированная.
4	15-17	Студент показывает твёрдые знания теории , но допускает незначительные неточности . Практические рекомендации применимы , но не всегда детализированы. Предложения по организации мероприятий стандартные , но реализуемые. Анализ учебного процесса поверхностный , но без грубых ошибок.
3	12-14	Теоретические знания фрагментарны, с ошибками в терминах или правилах. Практические задания описаны обобщённо, без адаптации к аудитории. Организационные идеи шаблонные, без учёта особенностей группы. Анализ тренировочного процесса отсутствует или сводится к общим фразам.
2	0-11	Непонимание базовых понятий , частые ошибки в ответах. Неспособность предложить методические решения или организовать мероприятие. Отсутствие логики и структуры в ответах. Минимальное участие в диалоге.

5.2 Контрольный тест

1. Соотнесите виды ударов в бадминтоне с их характеристиками

Вид удара	Характеристика
1. Смеш	А. Короткий удар у сетки, после которого волан падает сразу за сеткой
2. Дроп-шот	Б. Мощный атакующий удар сверху вниз
3. Клиренс	В. Высокий защитный удар, отправляющий волан в заднюю зону корта
4. Укороченный	Г. Мягкий удар, после которого волан летит по низкой траектории в переднюю зону

Ответ:

1	2	3	4

2. Соотнесите этапы обучения бадминтону с их содержанием

Этап обучения	Содержание
1. Начальная подготовка	А. Отработка тактических комбинаций и участие в соревнованиях
2. Тренировочный этап	Б. Освоение базовых ударов (подача, клиренс) и правил игры
3. Этап совершенствования	В. Развитие скорости, выносливости и точности ударов
4. Высшее спортивное мастерство	Г. Индивидуальная работа над слабыми сторонами и психологической подготовкой

Ответ:

1	2	3	4

3. Соотнесите термины бадминтона с их определениями

Термин	Определение
1. Ралли	А. Неправильная подача, при которой волан не перелетает на сторону соперника
2. Аут	Б. Последовательность ударов между игроками без падения волана
3. Фол	В. Ситуация, когда волан приземляется за пределами корта
4. «Финт»	Г. Обманное движение ракеткой для дезориентации соперника

Ответ:

1	2	3	4

4. Установите последовательность при обучении технике удара «смеш» в ходе внеурочного занятия по бадминтону

Расположите этапы обучения в правильном порядке:

- А. Выполнение удара по подвешенному волану.
- Б. Отработка удара в движении после высокого клиренса.
- В. Имитация удара без волана (отработка движения ракетки).
- Г. Применение удара в игровых ситуациях (сопротивление соперника).
- Д. Удар по волану, подброшенному тренером.

Ответ:

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

--	--	--	--	--

5. Этапы организации школьного турнира по бадминтону. Укажите верный порядок действий при организации внеурочной секции по бадминтону:

- А. Составление положения о соревнованиях (цели, сроки, участники).
- Б. Формирование судейской коллегии и подготовка инвентаря.
- В. Проведение жеребьёвки и составление сетки игр.
- Г. Размещение информации о турнире (объявления, соцсети).
- Д. Подведение итогов и награждение победителей.

Ответ:

1	2	3	4	5

6. Какие физические качества наиболее важны для игрока в бадминтон? Ответ обоснуйте (Выберите *три* основных варианта)

- А. Абсолютная сила (например, поднятие тяжестей)
- Б. Взрывная сила (прыгучесть, резкость ударов)
- В. Аэробная выносливость (длительный бег)
- Г. Скоростная выносливость (быстрое перемещение по корту)
- Д. Гибкость (шпагат, растяжка)
- Е. Координация и реакция

Ответ:

7. Какие методы обучения используются при начальной подготовке детей в бадминтоне? Ответ обоснуйте (Выберите *два* основных метода)

- А. Круговой тренировки (станции с разными упражнениями)
- Б. Игровой (мини-соревнования, эстафеты)
- В. Максимальных усилий (работа «на износ»)
- Г. Расчленённо-конструктивный (разделение удара на части)
- Д. Строго регламентированный (механическое повторение)

Ответ:

8. Планирование внеурочной деятельности по бадминтону. Опишите поэтапный план подготовки и проведения внеурочного занятия по бадминтону для группы начинающих (12–14 лет). Включите в ответ:

-Цели и задачи занятия

-Структуру занятия (разминка, основная часть, заключительная часть) с указанием временных рамок

-Методы обучения, которые вы будете использовать

-Ожидаемые результаты

Ответ:

9. Организация соревнований. Разработайте положение о проведении школьного турнира по бадминтону среди учащихся 7-9 классов. В ответе необходимо отразить:

-Цели и задачи турнира

-Условия участия и требования к участникам

-Систему проведения соревнований

-Критерии определения победителей

Ответ:

10. Какой минимальный набор инвентаря необходим для организации секции бадминтона в школе на группу из 12 человек? Обоснуйте ответ

- А. 6 ракеток, 3 волана, 1 сетка
- Б. 12 ракеток, 6 воланов, 1 сетка
- В. 8 ракеток, 4 волана, 1 сетка
- Г. 10 ракеток, 5 воланов, 1 сетка

Ответ:

11. Какой формат соревнований наиболее подходит для первого школьного турнира по бадминтону среди начинающих? Обоснуйте ответ

- А. Олимпийская система (на выбывание)
 Б. Круговая система (каждый с каждым)
 В. Смешанные командные эстафеты
 Г. Показательные выступления с элементами бадминтона

Ответ:

12. Организация внеурочного занятия по бадминтону. Установите правильную последовательность этапов проведения тренировки для начинающих:

- А. Подведение итогов, обратная связь
 Б. Объяснение и демонстрация техники удара
 В. Подвижные игры с элементами бадминтона
 Г. Общая разминка (бег, ОРУ)
 Д. Специальная разминка (имитация ударов)
 Е. Отработка удара в парах
 Ж. Упражнения на развитие координации

Ответ:

1	2	3	4	5	6	7

Краткие методические указания

Тест направлен на проверку знаний по организации внеурочной деятельности по бадминтону, включая теоретические основы, методику проведения занятий и соревнований, и состоит из комбинированных заданий (закрытые, открытые вопросы и задания на последовательность).

Шкала оценки

Оценка	Баллы	Описание
5	18-20	90–100% Полное усвоение материала: правильные ответы на все теоретические вопросы, логичное обоснование и четкие формулировки
4	15-17	75–89% Твердое знание материала: незначительные ошибки в деталях, в целом правильное выполнение заданий
3	12-14	60–74% Минимальный допустимый уровень: основные понятия усвоены, но есть существенные пробелы в умениях и практико-ориентированных вопросах
2	0-11	0–59% Неусвоение материала: многочисленные ошибки в базовых понятиях, терминах и организационных вопросах теоретического характера

5.3 Пример разноуровневых задач и заданий

Задание 1. Выберите один из технических элементов, разработайте перечень упражнений, организуйте и проведите фрагмент внеурочного занятия по бадминтону.

Этап обучения	Технический элемент	Задания	Методические рекомендации	Критерии оценки
Начальное обучение	1. Хват ракетки 2. Стойка игрока 3. Жонглирование воланом	1. Выполнить правильный хват и удержание 30 сек 2. Принять игровую стойку и передвигаться приставными шагами 3. Подбивать волан ракеткой 10 раз подряд	1. Демонстрация "рукопжатного" хвата 2. Контроль согнутых коленей и положения ракетки 3. Начинать с ударов по вертикали	1. Правильное положение пальцев 2. Сохранение баланса при перемещении 3. Непрерывность выполнения (8–10 раз)
Углубленное обучение	1. Короткая подача 2. Удар "клиренс" 3. Плоский удар	1. 5 подачи в ближнюю зону 2. 5 ударов с задней линии на заднюю 3. 5 ударов по диагонали через сетку	1. Низкий подброс волана 2. Разворот корпуса при ударе 3. Контроль плоскости ракетки	1. 4/5 попаданий в квадрат 2. Высота и дальность удара 3. Точность и скорость волана
Совершенствование	1. Смеш 2. Дроп-шот 3. Связка "дропп-смеш"	1. 5 атакующих ударов в мишень 2. 5 укороченных ударов у сетки 3. Комбинация из двух ударов подряд	1. Удар выше головы 2. Мягкое касание волана 3. Быстрая смена позиции	1. Сила и точность удара 2. Качество "обманного" удара 3. Эффективность комбинации

Задание 2. Подготовить и реализовать один из типов разноуровневых заданий (1-5).

№	Тип задания	Формулировка задания	Оценочные критерии
1	Теоретическое	Разработать положение о школьном турнире по бадминтону (цели, участники, регламент)	Полнота информации, соответствие возрасту, реалистичность
2	Практическое	Составить конспект занятия для начинающих (разминка, ОФП, обучение подаче)	Логичность структуры, методическая грамотность
3	Организационное	Подготовить смету на оборудование секции (инвентарь, ремонт, экипировка)	Обоснованность расходов, экономическая эффективность
4	Аналитическое	Разработать систему мониторинга результатов учащихся (дневники, тесты)	Наглядность, объективность критериев в оценке
5	Творческое	Придумать 3 нестандартных упражнения для развития координации	Оригинальность, безопасность, эффективность

Задание 3. В данном задании необходимо: 1) Разработать подробное положение о школьном турнире по бадминтону, включая регламент, систему проведения и критерии награждения, адаптированное для учащихся 5–7 классов. 2) Составить график тренировок на четверть с распределением тем занятий, указанием необходимого инвентаря и форм контроля успеваемости учащихся. 3) Подготовить схему организации судейской бригады и обслуживающего персонала для турнира с описанием обязанностей для каждой должности.

Тип задания	Формулировка задания	Критерии оценки
Организация турнира	Разработать положение о проведении школьного турнира "Бадминтон для всех" среди 5–7 классов. Включить: - Цели и задачи - Условия участия - Систему проведения - Награждение	- Полнота документа - Оригинальность формата - Учет возрастных особенностей
Планирование занятий	Составить график работы секции на четверть (12 занятий) с указанием: - Тем занятий - Необходимого инвентаря - Форм контроля	- Логичность последовательности - Разнообразие форм работы - Практическая реализуемость
Работа с командой	Распределить роли в организации турнира (судьи, ответственные за инвентарь, хронометрист и т.д.) и составить инструкции для каждой позиции	- Рациональность распределения - Четкость инструкций - Учет возможных рисков

Задание 4. Студентам необходимо провести текущий контроль физической, технической и тактической подготовленности обучающихся на внеурочном занятии по бадминтону.

№	Тип контроля	Задание	Критерии оценки	Методические указания
1	Техника выполнения	Выполнить 10 подач в указанную зону корта	- Точность попадания (5/10 - удовлетворительно, 8/10 - отлично) - Правильность техники (хват, подброс, движение)	Демонстрация правильной техники перед выполнением
2	Скоростные качества	Перемещение по "восьмерке" в округ конусов за 30 секунд	- Количество полных кругов - Сохранение стойки	Разметить зону конусами на расстоянии 2 м друг от друга
3	Тактическое мышление	Розыгрыш волана в паре (5 подач) с применением разных ударов	- Чередование ударов - Контроль силы удара	Назначить зоны для разных типов ударов
4	Физическая подготовка	Челночный бег 3×10 м с ударом по волану после каждого отрезка	- Время выполнения - Точность ударов	Обеспечить страховку при резких остановках

Краткие методические указания

При организации занятий необходимо учитывать уровень подготовки учащихся, обеспечивая постепенное усложнение заданий от базовых элементов (хват, стойка, жонглирование) до сложных технико-тактических комбинаций (связки ударов, игровые ситуации). Для начинающих акцент делается на правильность выполнения движений и контроль волана, для продвинутых — на точность, скорость и тактическое применение навыков. Рекомендуется использовать индивидуальный подход, наглядные демонстрации, а также чередовать стандартные упражнения с игровыми формами (эстафеты, мини-турниры) для поддержания мотивации. Критерии оценки должны включать не только результат, но и технику исполнения, а также прогресс обучающихся.

Шкала оценки

Оценка	Баллы	Описание
5	54-60	91–100% выполненных заданий Полное усвоение материала. Демонстрирует превосходные организаторские способности: самостоятельно планирует тренировки, корректирует ошибки игроков, адаптирует методики под уровень группы. Эффективно контролирует внеурочную деятельность (турниры, сборы), подбирает оптимальные средства и методы для решения практических задач.
4	45-53	76–90% выполненных заданий Стабильное владение материалом. Организует тренировки по готовым планам, но вносит коррективы по ситуации. Контролирует процесс, но нуждается в подсказках при нестандартных задачах. Подбирает методы, но не всегда учитывает индивидуальные особенности обучающихся.
3	31-45	61–75% выполненных заданий Частичное усвоение материала. Справляется с организацией простых занятий по шаблону, но испытывает трудности с адаптацией упражнений. Контроль поверхностный, ограничивается выполнением формальных требований. Выбор методов часто необоснован.
2	0-31	Менее 61% выполненных заданий Материал не усвоен. Не способен организовать даже базовую тренировку. Контроль отсутствует, нет понимания связи между методами и результатами. Требуется постоянное руководство.

Ключи к разноуровневым заданиям и задачам

Задание 1

Тема занятия: Совершенствование короткой подачи.

Цель фрагмента: отработать точное и стабильное выполнение короткой подачи в ближнюю зону соперника.

Инвентарь: Ракетки, воланы, сетка, разметочные конусы/мишени.

Этап обучения: Углубленное обучение

Технический элемент: Короткая подача

Задания (Содержание)	Дозировка	Методические рекомендации (Организация и указания)
1. Имитация короткой подачи без волана. Оработка движения ракетки и переноса веса тела с задней ноги на переднюю.	2 подхода по 10–12 раз	Организация: Учащиеся строятся в шеренгу на лицевой линии лицом к сетке. Указания: - Обратить внимание на короткое, маятниковое движение предплечья и кисти, без широкого замаха. - Корпус немного развернут, вес тела на задней ноге, при ударе – плавный перенос на переднюю.
2. Подача с подбрасыванием волана. Выполнение полного движения подачи с подбрасыванием волана, но без удара по нему (поймать волан рукой).	2 подхода по 8–10 раз	Организация: То же построение, расстояние между учащимися 2–3 метра. Указания: - Контролировать низкое (не выше пояса) и стабильное подбрасывание волана. - Убедиться, что синхронизация подбрасывания и движения ракетки правильная. - Важно поймать волан, чтобы убедиться, что траектория подбрасывания верная.
3. Подача напарнику через сетку с коротким замахом. Подача волана партнеру, который ловит его рукой.	10–12 подач каждому, затем смена ролей	Организация: Учащиеся разбиваются на пары и встают по разные стороны сетки в зонах подачи и приема.

Задания (Содержание)	Дозировка	Методические рекомендации (Организация и указания)
Цель – точная и низкая траектория.		Указания: - Напомнить, что волан должен перелетает сетку на минимальной высоте и падать в ближнюю зону (переднюю линию площадки соперника). - Партнер, ловящий волан, дает обратную связь («низко», «высоко», «далеко»). - Сосредоточиться на контроле, а не на силе.
4. Подача в целевой сектор. Подача в обозначенную зону (квадрат 1х1 метр) в ближней зоне соперника.	3 серии по 5 подач на результат	Организация: на стороне соперника перед сеткой кладутся 2–3 мишени (например, обручи или кони). Указания: - Стараться целенаправленно направлять волан в мишень. - После каждой серии подсчитать количество успешных подач и поставить цель улучшить результат. - Сделать акцент на стабильности: лучше 5 несильных, но точных подач, чем одна резкая, но «аут».
5. Игровая ситуация «Подача и ответный укороченный удар». Учащийся выполняет короткую подачу, а напарник старается сделать точный ответный укороченный удар (дроп-шот). Задача подающего – достать волан.	5–7 розыгрышей на каждого подающего	Организация: Пары играют на половине площадки. Указания: — Это задание учит не только точности подачи, но и готовности к немедленному ответному действию. - После подачи игрок должен мгновенно занять готовую стойку у сетки, чтобы успеть на ответный удар.

Задание 2.

Разноуровневое задание (Тип 5 - Творческое)

Формулировка задания: Придумать и описать 3 нестандартных упражнения для развития координации у учащихся средних классов на занятиях по бадминтону. Упражнения должны быть безопасными, эффективными и мотивирующими.

Разработанные нестандартные упражнения

Упражнение 1: «Зеркальный бадминтон»

Цель: Развитие реакции, координации «глаз-рука» и способности предугадывать действия партнера.

Инвентарь: Ракетка на каждого игрока, один волан.

Описание: Учащиеся делятся на пары и встают лицом друг к другу на расстоянии 3-4 метров **по одну сторону от сетки** (или просто на площадке без сетки). Один игрок – «лидер», второй – «зеркало». Лидер выполняет любые упражнения с воланом: подбивает вверх, в сторону, обводит ракеткой вокруг себя, делает выпады с подбиванием волана у пола. Задача «зеркала» – максимально точно и синхронно повторять все движения лидера, стараясь не терять свой волан.

Усложнение: Лидер и «зеркало» выполняют упражнения с одним воланом на двоих, перебрасывая его друг другу простыми ударами, продолжая синхронно двигаться.

Методические указания: Начните с медленного темпа и простых движений. Поощряйте креативность лидеров. Следите за безопасным расстоянием между парами.

Упражнение 2: «Координационная лестница с элементами бадминтона»

Цель: Развитие быстроты ног, ритма и согласованности движений рук и ног.

Инвентарь: Координационная лестница (или нарисованная мелом), ракетка, волан.

Описание: на полу раскладывается координационная лестница. Учащиеся по очереди выполняют различные виды бега через лестницу (приставные шаги, высокое поднимание бедра, «искры»), но с дополнительным заданием:

Вариант А: удерживать равновесие, подбрасывая и ловя волан на струнную поверхность ракетки.

Вариант Б: жонглировать воланом ракеткой, проходя лестницу.

Вариант В: напротив каждой второй-третьей перекладины лестницы ставится цветная метка (конус). Задача ученика, подбегая к метке, выполнить имитацию определенного удара (например, красный конус – имитация смеша, синий – укороченного удара).

Методические указания: сначала отработайте движение ног без волана, затем добавьте элемент с ракеткой. Следите за тем, чтобы ученики не опускали голову вниз на лестницу, а смотрели перед собой.

Упражнение 3: «Бадминтон-боулинг»

Цель: Развитие точности, чувства дистанции и силы удара в динамических условиях.

Инвентарь: Ракетка, волан, 5–6 кеглей (или пластиковых бутылок с водой).

Описание: В конце каждой половины корта (в зоне подачи соперника) выставляются «кегли». Учащиеся делятся на две команды. Задача игроков – находясь на своей половине площадки, выполнить удар по волану (подачу, «клиренс», плоский удар) так, чтобы сбить кегли на стороне соперника. При этом соперник может защищать свои кегли, отбивая летящие в них воланы. Игра идет на счет: какая команда первой собьет все кегли соперника.

Методические указания: установите четкие правила безопасности: нельзя заходить на половину соперника, запрещены резкие удары с близкой дистанции. Упражнение можно упростить, разрешив только определенный тип удара (например, только подачу).

Задание 3.

Организационно-методическое обеспечение работы секции бадминтона

1. Положение о школьном турнире по бадминтону «Бадминтон для всех»

1. Цели и задачи турнира:

Цель: Популяризация бадминтона среди учащихся, пропаганда здорового образа жизни и выявление сильнейших игроков.

Задачи:

Привлечь учащихся к регулярным занятиям физической культурой.

Развитие физических качеств (ловкость, быстрота, координация).

Воспитание командного духа, дисциплины и уважения к сопернику.

Организация активного и интересного досуга школьников.

2. Сроки и место проведения:

Дата проведения: 15–16 мая 2024 года.

Время проведения: с 14:00 до 16:00.

Место проведения: Спортивный зал школы.

3. Участники турнира:

К участию допускаются команды 5–7 классов.

Состав команды: 3 человека (2 основных игрока + 1 запасной). Рекомендуется включение в команду как мальчиков, так и девочек.

Каждая команда должна иметь название и единую спортивную форму (или опознавательные знаки).

К турниру допускаются команды, предоставившие заявку, заверенную классным руководителем, до 10 мая.

4. Система проведения и программа турнира:

Формат: Смешанные парные встречи (микст). Каждая встреча состоит из одной партии до 15 очков. При счете 14:14 игра продолжается до отрыва в 2 очка (максимум до 21).

Система проведения: Групповая стадия с последующим выходом в плей-офф.

1-й день (15 мая): Жеребьевка и игры в группах. Команды делятся на 2 группы. Внутри группы каждая команда играет с каждой.

2-й день (16 мая): Плей-офф. По две лучшие команды из каждой группы выходят в полуфиналы. Победители полуфиналов встречаются в финале, проигравшие – в матче за 3-е место.

Определение победителя в группе: Количество побед > личная встреча > разница выигранных/проигранных очков.

5. Определение победителей и награждение:

Команды, занявшие 1, 2 и 3 места, награждаются грамотами и медалями.

Команда-победитель получает переходящий кубок школы.

Учреждаются дополнительные номинации с вручением грамот: «Лучший игрок турнира», «Самый техничный игрок», «Дух команды».

6. Условия приема команд:

Турнир обслуживает судейская бригада из учителей физкультуры и старшеклассников, прошедших инструктаж.

Инвентарь (ракетки, воланы) предоставляет организатор. Команды могут использовать свой инвентарь.

Все участники должны иметь медицинский допуск.

2. График тренировок секции бадминтона на IV четверть (12 занятий)

№ занятия	Тема занятия	Основные задачи	Инвентарь	Форма контроля
1	Вводное занятие. Техника безопасности. Стойка, хват ракетки.	Ознакомить с правилами, обучить базовой стойке и правильному хвату.	Ракетки, воланы	Наблюдение, устный опрос по ТБ
2	Жонглирование воланом. Передвижение в стойке.	Развитие чувства ракетки и волана. Отработка приставных шагов.	Ракетки, воланы	Подсчет количества жонглирований на месте (цель: 10 раз)
3	Подача: короткая и высокая.	Обучить технике двух	Ракетки, воланы, сетка	Выполнение 5/10 точных подач в зону

№ занятия	Тема занятия	Основные задачи	Инвентарь	Форма контроля
		основных видов подач.		
4	Высокий далекий удар (клиренс).	Отработать удар с задней линии на заднюю.	Ракетки, воланы, сетка	Контроль высоты и дальности удара (визуальная оценка)
5	Плоский атакующий удар.	Обучить прямому скоростному удару через сетку.	Ракетки, воланы, сетка	Выполнение удара на точность в заданную половину корта
6	Отработка ударов в парах. Игра в «лонг-ринк».	Закрепление изученных ударов в игровой ситуации.	Ракетки, воланы, сетка	Наблюдение, оценка качества розыгрышей
7	Укороченный удар (дроп-шот) у сетки.	Обучить технике «обманного» удара.	Ракетки, воланы, сетка	Выполнение 5/10 точных ударов, чтобы волан падал сразу за сеткой
8	Смеш (атакующий удар сверху).	Обучить технике завершающего удара.	Ракетки, воланы, сетка	Оценка мощности и точности (попадание в заднюю половину)
9	Тактика одиночной игры. Работа ног.	Отработать перемещение по «базовому треугольнику».	Ракетки, воланы, сетка	Тест на скорость перемещения по точкам корта

№ занятия	Тема занятия	Основные задачи	Инвентарь	Форма контроля
10	Тактика парной игры. Взаимодействие.	Обучить расстановке и простым комбинациям в парах.	Ракетки, воланы, сетка	Наблюдение за игровым взаимодействием в учебной игре
11	Подготовка к турниру. Правила игры.	Закрепить правила, провести учебные матчи по регламенту турнира.	Ракетки, воланы, сетка	Устный опрос по правилам, анализ игровых ситуаций
12	Контрольное занятие. Сдача нормативов.	Проверить усвоение материала: подача		

Задание 4.

Текущий контроль подготовленности на занятии по бадминтону

№	Тип контроля	Задание	Критерии оценки	Методические указания
1	Техника выполнения	Выполнить 10 коротких подач в ближний квадрат подачи (правый/левый) с противоположной стороны корта.	Точность: 5/10 попаданий – удовлетворительно ; 7–8/10 – хорошо; 9–10/10 – отлично. Техника: оценивается низкий подброс, хват, маятниковое движение без замаха, конечное положение ракетки.	Четко обозначить зону подачи (например, обручем или линиями). Перед тестом преподаватель демонстрирует эталонный образец.

№	Тип контроля	Задание	Критерии оценки	Методические указания
2	Скоростные качества / Работа ног	Перемещение по "восьмерке" вокруг двух конусов (расстояние между конусами 2–2,5 м) в игровой стойке в течение 30 секунд.	Результат: подсчитывается количество полных "восьмерок". Качество: оценивается сохранение низкой стойки (центр тяжести опущен), не скрещивание ног, работа стопами.	Разметить зону конусами. Дать команду "Старт!" и "Стоп!". Важно мотивировать учащихся двигаться максимально быстро, но технично.
3	Тактическое мышление	Учебный розыгрыш в паре (мини-игра) на половине корта. Задача: после подачи провести розыгрыш, целенаправленно чередуя 2 типа ударов (например, высокий на заднюю линию и укороченный у сетки).	Оценка: 1 балл за каждую успешную комбинацию (например, высокий-укороченный), приведшую к выигрышу очка или создавшую угрозу. Тактика: Умение "читать" игру соперника и выбирать нужный удар.	Объяснить и показать тактическую схему. Назначить зоны для ударов. Розыгрыш начинается с короткой подачи.
4	Физическая подготовка (координация, ловкость)	Челночный бег 4×5 м. После каждого отрезка учащийся подбегает к корту и выполняет один атакующий удар (смеш или плоский) по волану, который	Время: фиксируется общее время выполнения всего задания (бег + 2 удара). Точность: оценивается попадание волана в границы корта (1	Обеспечить безопасность: не скользкое покрытие, достаточное расстояние между учащимися. Подбрасывающий напарник

№	Тип контроля	Задание	Критерии оценки	Методические указания
		напарник подбрасывает с другой стороны сетки.	балл за каждый точный удар).	должен быть внимателен.

Ответы на вопросы собеседования

Теоретические основы бадминтона

- 1. Исторические этапы:** Игра зародилась в древности (Индия, Китай). Современный бадминтон назван в честь английского поместья Бадминтон (1872), где играли в его современную версию. Первые официальные правила созданы в 1887 году, а в 1992 году бадминтон вошел в программу Олимпийских игр.
- 2. Основные правила:** Игра ведется до 2 побед в партиях до 21 очка. Корт одиночный (5.18м x 13.4м) и парный. Подача должна выполняться снизу, удар по волану происходит ниже уровня талии подающего.
- 3. Отличие от других видов:** Ключевое отличие — волан, его аэродинамика делает траекторию полета непредсказуемой и требует от игрока постоянной концентрации. Бадминтон — самый быстрый ракеточный вид спорта по скорости полета снаряда.
- 4. Важные физические качества:** наиболее важны скорость, взрывная сила и координация. Это связано с необходимостью мгновенно реагировать, быстро перемещаться по корту и выполнять точные технические действия.
- 5. Интеграция в школу:** Бадминтон идеален для школы из-за малой площади для игры и низкого риска травм. Его можно включить в раздел «спортивные игры», проводить эстафеты с элементами бадминтона и внутришкольные соревнования.

Методика преподавания и организация тренировок

- 6. Структура тренировки для начинающих:** Тренировка включает разминку (10–15 мин.), основную часть (изучение/закрепление элемента, 20–25 мин.), игровую часть (10–15 мин.) и заминку (5 мин.).
- 7. Методы обучения технике:** используется метод расчлененного упражнения (имитация без волана, отработка с подбрасыванием), целостного упражнения (подача, удары) и игровой метод для закрепления навыков.
- 8. Организация группового занятия для детей 10–12 лет:** Занятие строится на игровой основе: эстафеты с ракеткой и воланом, жонглирование на время, упражнения в парах у стенки. Важно часто менять виды деятельности для поддержания интереса.

9. Упражнения на реакцию и скорость: "Челночный бег" с касанием линий корта, упражнения у стенки с быстрым отражением волана, перемещение "тенью" за движениями партнера, ловля брошенного тренером волана из разных положений.

10. Мотивация обучающихся: Создание позитивной атмосферы, использование игровых форм, система поощрения (грамоты, значки), организация внутренних турниров и просмотр видео с профессиональными матчами.

Спортивно-массовые и физкультурно-оздоровительные мероприятия

11. План школьного турнира: Этапы: подача заявок, жеребьевка, групповой этап (все играют со всеми), плей-офф (финал). Регламент: игры до 15 очков. Награждение: грамоты и медали за 1–3 места, возможны номинации ("за волю к победе").

12. Оценка эффективности занятия: Эффективность оценивается по внешним признакам (положительные эмоции, высокая активность) и выполнению контрольных заданий (увеличение количества точных подач/ударов).

13. Меры безопасности: Необходима проверка инвентаря и покрытия зала. Обязательна качественная разминка. Следить за дистанцией между занимающимися во избежание столкновений ракетками.

14. Адаптация для лиц с ОВЗ: для людей с поражением опорно-двигательного аппарата можно использовать коляски, увеличить зону подачи. Для слабослышащих — визуальные сигналы (флажки). Главное — адаптировать правила под возможности участников.

15. Система контроля успеваемости: контроль должен быть текущим (наблюдение на каждом занятии) и итоговым (сдача нормативов: точность подачи, количество жонглирований, знание правил). Результаты фиксируются в журнале или дневнике самоконтроля.

Ключи к тестам

Задание 1.

1	2	3	4
Б	Г	В	А

Задание 2.

1	2	3	4
Б	В	А	Г

Задание 3.

1	2	3	4
Б	В	А	Г

Задание 4.

1	2	3	4	5
В	А	Д	Б	Г

Задание 5.

1	2	3	4	5
А	Г	Б	В	Д

Задание 6. **Правильные ответы:** Б, Г, Е.

Обоснование:

Бадминтон требует резких ускорений, мгновенной реакции и способности сохранять скорость в коротких, но интенсивных розыгрышах.

Задание 7. **Правильные ответы:** Б, Г.

Обоснование:

Для детей 7–12 лет ключевых **игровые формы** (мотивация) и **постепенное освоение техники** через упрощённые упражнения.

Задание 8. **Цель:** сформировать у учащихся первоначальные навыки игры в бадминтон.

Задачи:

1. **Обучающие:** обучить правильной базовой стойке и универсальному хвату ракетки. Сформировать умение выполнять короткую подачу.
2. **Развивающие:** развить координацию, ловкость и быстроту реакции.
3. **Воспитательные:** воспитывать дисциплинированность, внимательность и интерес к занятиям.

Инвентарь: ракетки, воланы, сетка, конусы.

Ход занятия (продолжительность 60 минут)

Этап занятия	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
I. Подготовительная часть (разминка) (15 минут)			
1. Построение, сообщение задач	-	1 мин	Кратко и понятно объяснить, чему научатся сегодня. Создать позитивный настрой.
2. Ходьба и бег с заданиями	Ходьба на носках, на пятках. Бег с высоким подниманием бедра, с захлестом голени, приставными шагами.	3-4 мин	Следить за осанкой, дистанцией. Объяснить важность разогрева мышц.
3. Общеразвивающие упражнения (ОРУ) в движении и на месте	Наклоны головы, круговые движения плечами, рук. Наклоны корпуса, выпады. Махи ногами.	5-6 мин	Выполнять упражнения качественно, с большой амплитудой. Учитель показывает упражнения.
4. Специальные упражнения	Имитация хвата ракетки. Перекаты с пятки на носок в стойке. Приставные шаги в стойке бадминтониста.	3-4 мин	Акцентировать внимание на низкой стойке (согнутые колени) и положении рук с ракеткой.

Этап занятия	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
II. Основная часть (35 минут)			
1. Обучение хвату ракетки ("рукопожатие")	Имитация правильного хвата. Удержание ракетки, контроль положения пальцев.	3 мин	Метод: рассказ, показ, практическое выполнение. Подойти к каждому ученику для контроля хвата.
2. Обучение базовой стойке игрока	Принять стойку: ноги на ширине плеч, колени согнуты, центр тяжести на носках, ракетка перед собой.	3 мин	Метод: показ, исправление ошибок. Следить, чтобы спина была прямая, а взгляд направлен вперед.
3. Жонглирование воланом	Подбивание волана ракеткой на месте: а) по высокой траектории, б) как можно больше раз.	5 мин	Метод: упражнение по зрительному ориентиру. Начинать с ударов по вертикали. Цель – почувствовать волан.
4. Обучение короткой подаче	а) Имитация подачи без волана. б) Подача в парах через сетку с близкого расстояния (3-4 метра). в) Подача в цель (обруч) с линии подачи.	15 мин	Метод: расчленено-конструктивный. 1. Показ учителем. 2. Отработать низкий подброс и короткое движение кисти. 3. Следить, чтобы волан летел низко над сеткой.
5. Подвижная игра "Эстафета с жонглированием"	Команды по очереди бегут до конуса, жонглируя воланом, и возвращаются назад.	5 мин	Метод: игровой. Правила: если волан упал, поднять и продолжить бег. Воспитывает командный дух.
III. Заключительная часть (10 минут)			
1. Успокаивающие упражнения и стретчинг	Медленная ходьба. Упражнения на растяжку мышц ног, рук, спины (наклоны, выпады).	5 мин	Восстановить дыхание. Спокойный темп. Объяснить важность гибкости для бадминтона.
2. Подведение итогов	Анализ выполнения задач, выделение успехов учащихся, объявление лучших. Ответы на вопросы.	3 мин	Похвалить группу за старание. Спросить, что понравилось и что было трудным.
3. Организованное окончание	-	2 мин	Собрать инвентарь. Попрощаться.

Ожидаемые результаты:

- **Предметные:** Учащиеся освоят и продемонстрируют правильный хват ракетки, базовую стойку и технику короткой подачи.
- **Метапредметные:** Учащиеся разовьют координацию и ловкость, научатся слушать инструкции и работать в парах.
- **Личностные:** у учащихся будет сформирован положительный эмоциональный настрой и мотивация к дальнейшим занятиям бадминтоном.

Задание 9. ПОЛОЖЕНИЕ о проведении школьного турнира по бадминтону среди учащихся 7–9 классов

1. Цели и задачи

Цель: Популяризация бадминтона и здорового образа жизни среди школьников.

Задачи:

Выявление сильнейших игроков и команд.

Повышение спортивного мастерства.

Воспитание командного духа, дисциплины и уважения к сопернику.

2. Условия участия и требования к участникам

К участию допускаются команды от классов (7-9 кл.), состоящие из **2 человек** (рекомендуется 1 юноша и 1 девушка).

Каждая команда должна иметь название и заявку, заверенную классным руководителем.

Все участники должны иметь медицинский допуск.

3. Система проведения соревнований

Формат: Соревнования проводятся в два этапа.

1 этап (Групповой): Команды разбиваются на группы по жребию. Внутри группы играется круговая система (каждый с каждым) до **15 очков** в одной партии.

2 этап (Плей-офф): По две лучшие команды из каждой группы выходят в полуфиналы. Далее проводятся матчи за 1, 2 и 3 места.

4. Критерии определения победителей

Победитель турнира определяется в финальном матче.

Команды, занявшие **1, 2 и 3 места**, награждаются грамотами и медалями.

В групповом этапе места определяются по количеству **побед**. При равенстве побед учитываются: личная встреча > разница выигранных/проигранных очков.

Задание 10. **Правильный ответ:** Б.

Обоснование:

Для полноценной работы в паре каждому ученику нужна ракетка (12 человек = 6 пар), а также запас воланов из расчета 1 волан на 2 человека.

Задание 11. **Правильный ответ:** В.

Обоснование:

Командный формат снижает стресс для новичков, развивает взаимодействие и позволяет вовлечь больше участников.

Задание 12.

1	2	3	4	5	6	7
Г	Ж	Д	Б	Е	В	А