

УДК 796.344  
ББК 75.565  
Б 15

Печатается по решению научно-методического совета филиала Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)» в г. Иркутске.

*Рецензенты:*

**Шохирев В. В.**, заведующий кафедрой физического воспитания ГБОУ ВПО «Иркутский государственный медицинский университет» Минздрава России, канд. пед. наук., доцент

**Чергинцев В.П.**, доцент кафедры спортивных дисциплин Иркутского филиала РГУФКСМиТ, кандидат педагогических наук, доцент

*Авторы-составители:*

**Брель П. Ю.** – доцент кафедры спортивных дисциплин Иркутского филиала РГУФКСМиТ, кандидат педагогических наук

**Якимов К. В.** – доцент кафедры спортивных дисциплин Иркутского филиала РГУФКСМиТ

**Кugno Э. Э.** – заведующий кафедрой спортивных дисциплин Иркутского филиала РГУФКСМиТ, кандидат педагогических наук

**Б 15 Бадминтон в системе физического воспитания вуза:** учебно-методическое пособие для студентов высших учебных заведений, обучающихся по направлению 49.03.01 Физическая культура / составители: П. Ю. Брель, К. В. Якимов, Э. Э. Кugno. - Иркутск: ООО «Мегапринт», 2016. – 111с.

Учебно-методическое пособие предназначено для освоения дисциплины студентами высших учебных заведений, обучающихся по направлению 49.03.01 «Физическая культура». В пособии изложены практические материалы и рекомендации по организации и проведению тренировочных занятий, раскрыты основные аспекты содержания игры в бадминтон.

Содержание предлагаемого учебно-методического пособия может быть использовано преподавателями высших профессиональных и специальных учебных заведений, для всех занимающихся физической культурой и спортом.

**УДК 796.344**

**ББК 75.565**

© Брель П. Ю., Якимов К. В., Кugno Э. Э., составление

2016

## Оглавление

Список сокращений .....	6
Введение .....	8
1. БАДМИНТОН, КАК СПОРТИВНАЯ ДИСЦИПЛИНА .....	10
1.1. История бадминтона .....	10
1.2. История в датах .....	13
1.3. Бадминтон как вид спорта .....	15
1.4. Бадминтон в системе физического воспитания студентов .....	18
1.5. Особенности использования бадминтона в группах общей физической подготовки .....	19
Вопросы для самоконтроля .....	20
2. ОПИСАНИЕ ПЛОЩАДКИ, ИНВЕНТАРЯ И ОСНОВНЫЕ ТЕРМИНЫ .....	21
2.1. Площадка .....	21
2.2. Требования к помещению для игры в бадминтон .....	23
2.3. Сетка и стойки для игры в бадминтон .....	23
2.4. Ракетки, волан, одежда .....	24
2.5. Способ держания (хватка) ракетки .....	25
2.6. Зоны и половины площадки .....	27
2.7. Траектория полета волана .....	28
Вопросы для самоконтроля .....	29
3. ТЕХНИЧЕСКИЕ ЭЛЕМЕНТЫ ИГРЫ В БАДМИНТОН .....	30
3.1 Стойка в бадминтоне .....	30
3.2. Техника перемещений на корте .....	32
3.3. Подачи .....	36
3.3.1. Высокодалекая подача .....	37
3.3.2. Плоская подача .....	38
3.3.3. Низкая (короткая) подача открытой стороной ракетки .....	39

3.3.4. Низкая (короткая) подача закрытой стороной ракетки .....	40
3.3.5. Прием подачи.....	41
3.4. Удары.....	41
3.4.1. Удары из передней зоны.....	42
3.4.2. Удары из средней и задней зоны площадки.....	44
3.4.3. Высокодалекий (высокий атакующий) удар .....	45
3.4.4. Коротко-близкий удар .....	49
3.4.5. Смеш и полусмеш .....	51
3.4.6. Короткий-быстрый удар.....	53
3.4.7. Блокирующий удар.....	54
3.4.8. Плоский удар.....	56
3.4.9. Подставка .....	56
3.4.10. Перевод .....	58
3.4.11. Откидка .....	58
3.5. Техника выполнения ударов над головой закрытой стороной ракетки	59
Вопросы для самоконтроля .....	61
4. ТАКТИКА ИГРЫ В БАДМИНТОН.....	63
4.1. Место тактической подготовки в общей системе подготовки.....	63
4.2. Тактика в одиночной игре .....	64
4.3. Тактика в парных играх .....	66
4.4. Тактика игры смешанных пар (микс).....	71
Вопросы для самоконтроля .....	73
Список использованной литературы .....	75
Приложения .....	76
Приложение 1.....	76
Приложение 2.....	89

Приложение 3 .....	92
Приложение 4 .....	106
Приложение 5 .....	107
Приложение 6 .....	109