

Донбаська державна машинобудівна академія

кафедра фізичного виховання і спорту

НАВЧАЛЬНО-МЕТОДИЧНИЙ КОМПЛЕКС З ДИСЦИПЛІНИ

**«Підвищення спортивної майстерності з обраного виду спорту
(бадмінтон)»**

галузь знань 01 Освіта / Педагогіка

спеціальність 017 Фізична культура і спорт

ОПП «Фізична культура і спорт»

Освітній рівень перший (бакалаврський)

Вид дисципліни обов'язкова

Факультет інтегрованих технологій і обладнання

Розробник: Сорокін Ю. С., старший викладач кафедри фізичного виховання і спорту

Краматорськ-Тернопіль
2022 р.

План-конспект заняття № 1
ПСМ (бадмінтон)

Навчальний тиждень 1

Місце проведення: спортивний зал №1

Завдання: 1. Інструктаж з техніки безпеки

2. Прийом контрольних нормативів.

№ п / п	Зміст	Дозування (хв)	Методичні вказівки
1	<u>Підготовча частина</u> 1. Побудова, повідомлення завдань, опитування про самопочуття, огляд зовнішнього вигляду.	20 '	Контроль ЧСС <90 уд / хв
2	<u>Основна частина</u> 1. Інструктаж з техніки безпеки. 2. Прийом контрольних нормативів 2.1 Тест Руф'є. 2.2 Проба Штанге. 2.3 Проба Генчі. 1. Прийом контрольних нормативів рухової підготовленості студентів. - Стрибок у довжину з місця. - Підйом тулуба з положення сидячи 2. Сприяти розвитку гнучкості. Виконання комплексу вправ у гімнастичної стінки. 2.1 Згинання розгинання рук в упорі лежачи. 2.2 Нахил тулуба уперед з положення сидячи 2.3 Човниковий біг 4×9	60 ' 10 ' 50 '	Перед виконанням тесту Руф'є займаються знаходяться в спокої 5 м. У положенні сидячи підрахувати пульс за 15 " (P ₁), Потім протягом 45 " виконати 30 присідань. Відразу після присідань підрахувати пульс за перші 15 " (P ₂), І останні 15 " (P ₃). Індекс Руф'є дорівнює 4х (P ₁) + (P ₂) + (P ₃) х 200. Після 5-ти хв. відпочинку в положенні сидячи, зробити 2-3 глибоких вдиху і видиху, потім глибокий вдих і затримати дихання, затиснувши пальцями ніс. За секундоміром фіксується час затримки дихання. Після 5-ти хв. відпочинку в положенні сидячи, зробити 2-3 глибоких вдиху і видиху, потім глибокий вдих і затримати дихання, затиснувши пальцями ніс. За секундоміром фіксується час затримки дихання. Груповий метод організації занять. Стежити за самопочуттям студентів. Прийом нормативів фіксувати в протоколі. Стежити за вимогами та умовами виконання вправ.
3	<u>Заклучна частина</u> 1.Вправи на відновлення 2. Побудова, підведення підсумків.	5 ' 3 ' 2 '	В русі і на місці ЧСС 90 уд / хв

План-конспект заняття № 2
ПСМ (бадмінтон)

Навчальний тиждень 2

Місце проведення: спортивний зал №1, стадіон

Завдання: 1. Прийом контрольних нормативів рухової підготовленості.
2. Сприяти розвитку гнучкості.

[illegible]

План-конспект заняття № 3
ПСМ (бадмінтон)

Навчальний тиждень 3

Місце проведення: спортивний зал № 1

Завдання: 1. Навчити техніки та тактики гри у бадмінтон: скороченої подачі закритою стороною ракетки (ліворуч) і тактичним діям гравців у одиночному розряді.

2. Сприяти розвитку швидкісних здібностей.

№ п /п	Зміст	Дозування (хв)	Методичні вказівки
1	<u>Підготовча частина</u> Побудова, повідомлення завдань, відомості про самопочуття. Ходьба і її різновиди. Біг і його різновиди. ЗРВ в русі і на місці.	15 ' 1 2 2 12	Вимірювання пульсу ЧСС = 90 уд / хв правильним правильним виконанням вправ.
2	<u>Основна частина</u> 1 Навчання скорочених подач закритою стороною ракетки (зліва) та не фронтальних ударів відкритою стороною ракетки (праворуч) зверху «високі». -імітація подачі - укорочена подача по черзі у ліву і праву зону. -імітація ударів зверху «високі». - удари зправа по черзі у парах. - учбова гра у одиночному розряді 2.Сприяти розвитку швидкісних здібностей. - Спеціальні бігові вправи - Бег 3×15 - Стрибки на одній нозі з просуванням вперед	60 ' 20-30 ' 15-20' 10-15 '	Фронтальний спосіб організації групи. Стежити за правильністю утримання волана, амплітудою рухів, узгодженість роботи рук, ніг; траєкторією польоту волана. Початкове положення рук, ніг, розташування гравця на майданчику. Основні правила гри у бадмінтон тактичні дії гравця, використовувати різновид подач одиночній гри. Комплекс вправ, пробегание відрізків у максимальному темпі.
3	<u>Заклучна частина</u> 1.Вправи на відновлення 2. Побудова, підведення підсумків.	5 ' 3 ' 2 '	У русі і на місці ЧСС 90 уд / хв

План-конспект заняття № 4
ПСМ (бадмінтон)

Навчальний тиждень 4

Місце проведення: спортивний зал № 1

Завдання: 1. Вдосконалення техніки та тактики гри у бадмінтон: не фронтальні удари відкритою стороною ракетки (праворуч) зверху «високі»; скорочена подача закритою стороною ракетки (ліворуч); тактичні дії гравців у одиночному розряді.

2. Сприяти розвитку спритності.

№ п /п	Зміст	Дозування (хв)	Методичні вказівки
1	<u>Підготовча частина</u> Побудова, повідомлення завдань, відомості про самопочуття. Ходьба і її різновиди. Біг і його різновиди. ЗРВ в русі і на місці.	15 ' 1 2 2 12	Вимірювання пульсу ЧСС = 90 уд / хв Стежити правильним виконанням вправ.
2	<u>Основна частина</u> 1. Вдосконалення техніки та тактики гри у бадмінтон: 1.1 Удосконалення скорочених подач закритою стороною ракетки. - скорочена подача по черзі у ліву і праву зону. 1.2 Удосконалення не фронтальних ударів відкритою стороною ракетки (справа) зверху «високі». - удари зправа по черзі у парах. 1.3 Тактична підготовка: Учбова гра у одиночному розряді. 2. Сприяти розвитку спритності. - Спеціально бігові вправи - Біг з прискоренням 3×15	60 ' 10-15 ' 10-15 ' 15-20 10-15 '	Фронтальний спосіб організації групи. Стежити за правильністю утримання волана, амплітудою рухів, узгодженість роботи рук, ніг; траєкторією польоту волана. Початкове положення рук, ніг, розташування гравця на майданчику. Основні правила гри у бадмінтон, використовувати різновид подач, тактичні дії гравця
3	<u>Заклучна частина</u> 1.Вправи на відновлення 2. Побудова, підведення підсумків.	5 ' 3 ' 2 '	У русі і на місці ЧСС 90 уд / хв

План-конспект заняття № 5
ПСМ (бадмінтон).

Навчальний тиждень 5

Місце проведення: спортивний зал № 1

Завдання: 1. Вдосконалення техніки та тактики гри у бадмінтон: не фронтальні удари відкритою стороною ракетки (праворуч) зверху «високі»; скорочена подача закритою стороною ракетки (ліворуч); тактичні дії гравців проти захисника у одиночному розряді.

2. Сприяти розвитку спритності.

№ п /п	Зміст	Дозування (хв)	Методичні вказівки
1	<u>Підготовча частина</u> Побудова, повідомлення завдань, відомості про самопочуття. Ходьба і її різновиди. Біг і його різновиди. ЗРВ в русі і на місці.	15 ' 1 2 2 12	Вимірювання пульсу ЧСС = 90 уд / хв Стежити правильним виконанням вправ.
2	<u>Основна частина</u> 1. Вдосконалення техніки та тактики гри у бадмінтон: 1.1 Удосконалення укорочених подач закритою стороною ракетки (ліворуч). - укорочена подача по черзі у ліву і праву зону. 1.2 Удосконалення не фронтальних ударів відкритою стороною ракетки (зправа) зверху «високі». - удари справа по черзі у парах. 1.3 Тактична підготовка: дії гравців проти захисника у одиночному розряді. 2. Сприяти розвитку спритності. - Спеціально бігові вправи; - Біг з прискоренням 3×15; - Човниковий біг 4×9.	60 ' 10-15 ' 10-15 ' 15-20 10-15 '	Фронтальний спосіб організації групи. Стежити за правильністю утримання волана, амплітудою рухів, узгодженість роботи рук, ніг; траєкторією польоту волана. Початкове положення рук, ніг, розташування гравця на майданчику. Основні правила гри у бадмінтон тактичні дії гравця Почергово виконання рухових вправ у колонах. Стежити за технічними вимогами виконання вправ.
3	<u>Заклучна частина</u> 1. Вправи на відновлення 2. Побудова, підведення підсумків.	5 ' 3 ' 2 '	У русі і на місці ЧСС 90 уд / хв

План-конспект заняття № 6
ПСМ (бадмінтон).

Навчальний тиждень 6

Місце проведення: спортивний зал № 1

Завдання: 1. Вдосконалення техніки та тактики гри у бадмінтон: не фронтальні удари відкритою стороною ракетки (праворуч) «високо-далекі»; скорочена подача закритою стороною ракетки (ліворуч); тактичні дії гравців проти захисника у одиночному розряді.
2. Сприяти розвитку швидкісно-силових здібностей.

№ п /п	Зміст	Дозування (хв)	Методичні вказівки
1	<u>Підготовча частина</u> Побудова, повідомлення завдань, відомості про самопочуття. Ходьба і її різновиди. Біг і його різновиди. ЗРВ у русі і на місці.	15 ' 1 2 2 12	Вимірювання пульсу ЧСС = 90 уд / хв Стежити правильним виконанням вправ.
2	<u>Основна частина</u> 1. Технічна підготовка. 1.1 Вдосконалення скорочених подач закритою стороною ракетки. - скорочена подача закритою стороною ракетки (ліворуч) у парах 1.2 Удосконалення не фронтальні удари відкритою стороною ракетки (праворуч) «високо-далекі»; - удари справа по черзі у парах. 1.3. Тактична підготовка: -тактичні дії гравців проти захисника у одиночному розряді. 2. Сприяти розвитку швидкісно-силових здібностей. - стрибки на місті; -стрибки на лівой, правой нозі; -човниковий біг 4×9;	60 ' 10-15 ' 10-15 ' 15-20 10-15 '	Фронтальний спосіб організації групи. Стежити за правильністю утримання волана, амплітудою рухів, узгодженість роботи рук, ніг; траєкторією польоту волана. Початкове положення рук, ніг, розташування гравця на майданчику. Основні правила гри в бадмінтон тактичні дії гравця, контратакуючі поодинокі дії Почергово виконання рухових вправ у колонах. Стежити за технічними вимогами виконання вправ.
3	<u>Заклучна частина</u> 1.Вправи на відновлення 2. Побудова, підведення підсумків.	5 ' 3 ' 2 '	У русі і на місці ЧСС 90 уд / хв

План-конспект заняття № 7
ПСМ (бадмінтон).

Навчальний тиждень 7

Місце проведення: спортивний зал № 1

Завдання 1. Вдосконалення техніки та тактики гри у бадмінтон: не фронтальні удари відкритою стороною ракетки (праворуч) «високо-далекі»; скорочена подача закритою стороною ракетки (ліворуч); - тактичні дії гравців проти захисника у одиночному розряді.

2. Сприяти розвитку швидкості.

№ п /п	Зміст	Дозування (хв)	Методичні вказівки
1	<u>Підготовча частина</u> Побудова, повідомлення завдань, відомості про самопочуття. Ходьба і її різновиди. Біг і його різновиди. ЗРВ у русі і на місці.	15 ' 1 2 2 12	Вимірювання пульсу ЧСС = 90 уд / хв Стежити правильним виконанням вправ.
2	<u>Основна частина</u> 1. Технічна підготовка. 1.1 Вдосконалення скорочених подач закритою стороною ракетки. - скорочена подача закритою стороною ракетки (ліворуч) у парах 1.2 Удосконалення не фронтальні удари відкритою стороною ракетки (праворуч) «високо-далекі»; - удари справа по черзі у парах. 1.3. Тактична підготовка: -тактичні дії гравців проти захисника у одиночному розряді. 2. Сприяти розвитку швидкості: - спеціальні бігові вправи; - біг з прискореннями 3×15; - човниковий біг 4×9.	60 ' 10-15 ' 10-15 ' 10-15 ' 15-20	Фронтальний спосіб організації групи. Стежити за правильністю утримання волана, амплітудою рухів, узгодженість роботи рук, ніг; траєкторією польоту волана. Початкове положення рук, ніг, розташування гравця на майданчику. Основні правила гри у бадмінтон тактичні дії гравця Почергово виконання рухових вправ у колонах. Стежити за технічними вимогами виконання вправ.
3	<u>Заклучна частина</u> 1.Вправи на відновлення 2. Побудова, підведення підсумків.	5 ' 3 ' 2 '	У русі і на місці ЧСС 90 уд / хв

План-конспект заняття № 8
ПСМ (бадмінтон)

Навчальний тиждень 8

Місце проведення: спортивний зал № 1

Завдання: 1. Прийом нормативів СФП та спеціалізація

2. Сприяти розвитку гнучкості.

№ п / п	Зміст	Дозування (хв)	Методичні вказівки
1	<u>Підготовча частина</u> Побудова, повідомлення завдань, відомості про самопочуття. Ходьба і її різновиди. Біг і його різновиди. ЗРВ у русі і на місці.	15 ' 1 2 2 12	Вимірювання пульсу ЧСС = 90 уд / хв Стежити правильним виконанням вправ.
2	<u>Основна частина</u> 1. Прийом нормативів СФП та спеціалізація - Стрибок в довжину з місця, см. - «Човниковий» біг 4х9 м, сек. 1.2.Тактична підготовка: парна гра 2. Сприяти розвитку гнучкості. - виконання комплексу вправ у гімнастичної стінці.	60 ' 20-25 ' 15-20 15-20 '	Правильність виконання вправ Оцінювання результатів прийому навчальних нормативів див. Таблицю робочої програми секції бадмінтон. Основні правила гри у бадмінтон тактичні дії гравців Стежити за виконанням вправ з максимальною амплітудою
3	<u>Заклучна частина</u> 1.Вправи на відновлення 2. Побудова, підведення підсумків.	5 ' 3 ' 2 '	У русі і на місці ЧСС 90 уд / хв

План-конспект заняття № 9
ПСМ (бадмінтон).

Навчальний тиждень 9

Місце проведення: спортивний зал № 1

Завдання: 1. Вдосконалення техніки та тактики гри у бадмінтон: не фронтальні удари відкритою стороною ракетки (праворуч) «високо-далекі»; скорочена подача закритою стороною ракетки (ліворуч); тактичні дії гравців проти захисника у одиночному розряді.
2. Сприяти розвитку спритності.

№ п /п	Зміст	Дозування (хв)	Методичні вказівки
1	<u>Підготовча частина</u> Побудова, повідомлення завдань, відомості про самопочуття. Ходьба і її різновиди. Біг і його різновиди. ЗРВ у русі і на місці.	15 ' 1 2 2 12	Вимірювання пульсу ЧСС = 90 уд / хв Стежити правильним виконанням вправ.
2	<u>Основна частина</u> 1. Технічна підготовка. 1.1 Вдосконалення скорочених подач закритою стороною ракетки. - скорочена подача закритою стороною ракетки (ліворуч) у парах 1.2 Удосконалення не фронтальні удари відкритою стороною ракетки (праворуч) «високо-далекі»; - удари справа по черзі у парах. 1.3. Тактична підготовка: - тактичні дії гравців проти захисника у одиночному розряді. 2. Сприяти розвитку спритності. - спеціальні бігові вправи; - біг з прискореннями 3×15; - човниковий біг 4×9.	60 ' 10-15 ' 10-15 ' 10-15 ' 15-20	Фронтальний спосіб організації групи. Стежити за правильністю утримання волана, амплітудою рухів, узгодженість роботи рук, ніг; траєкторією польоту волана. Початкове положення рук, ніг, розташування гравця на майданчику. Основні правила гри у бадмінтон, тактичні дії гравця у одиночній грі. Почергово виконання рухових вправ у колонах. Стежити за технічними вимогами виконання вправ.
3	<u>Заклучна частина</u> 1.Вправи на відновлення 2. Побудова, підведення підсумків.	5 ' 3 ' 2 '	У русі і на місці ЧСС 90 уд / хв

План-конспект заняття № 10
ПСМ (бадмінтон).

Навчальний тиждень 10

Місце проведення: спортивний зал № 1

Завдання: 1. Навчить техніки та тактики гри у бадмінтон: не фронтальний удар відкритою стороною ракетки (праворуч) «скорочений»; скорочена подача закритою стороною ракетки (ліворуч); тактичні дії гравців проти атакуючого у одиночному розряді.
2. Сприяти розвитку швидкості.

№ п /п	Зміст	Дозування (хв)	Методичні вказівки
1	<u>Підготовча частина</u> Побудова, повідомлення завдань, відомості про самопочуття. Ходьба і її різновиди. Біг і його різновиди. ЗРВ у русі і на місці.	15 ' 1 2 2 12	Вимірювання пульсу ЧСС = 90 уд / хв Стежити правильним виконанням вправ.
2	<u>Основна частина</u> 1. Навчить техніки не фронтальних ударів відкритою стороною ракетки (праворуч) «скорочений». - Імітація ударів; - виконання ударів у парах; - виконання ударів в парах у сітці. 1.2 Удосконалення скороченої подачі закритою стороною ракетки (ліворуч) - подачі по черзі у ліву і праву зону. - подачі по черзі у ліву і праву зону (обмежена зона); 1.3 Тактична підготовка: одиночна гра 2. Сприяти розвитку швидкості: - спеціальні бігові вправи; - біг з прискореннями 3×15.	60 ' 10-15 ' 10-15 ' 15-20 10-15 '	Фронтальний спосіб організації групи. Стежити за правильністю утримання волана, амплітудою рухів, узгодженість роботи рук, ніг; траєкторією польоту волана. Початкове положення рук, ніг, розташування гравця на майданчику. Узгоджена робота рук, ніг. Початкове положення бадмінтоніста, активна робота кисті. Основні правила гри у бадмінтон, тактичні дії гравця у одиночній грі. Почергово виконання рухових вправ у колонах. Стежити за технічними вимогами виконання вправ.
3	<u>Заклучна частина</u> 1.Вправи на відновлення 2. Побудова, підведення підсумків.	5 ' 3 ' 2 '	У русі і на місці ЧСС 90 уд / хв

План-конспект заняття № 11
ПСМ (бадмінтон).

Навчальний тиждень 11

Місце проведення: спортивний зал № 1

Завдання: 1. Вдосконалення техніки та тактики гри у бадмінтон: не фронтальний удар відкритою стороною ракетки (праворуч) «скорочений»; скорочена подача закритою стороною ракетки (ліворуч); тактичні дії гравців проти атакуючого у одиночному розряді.

2. Сприяти розвитку витривалості.

№ п /п	Зміст	Дозування (хв)	Методичні вказівки
1	<u>Підготовча частина</u> Побудова, повідомлення завдань, відомості про самопочуття. Ходьба і її різновиди. Біг і його різновиди. ЗРВ у русі і на місці.	15 ' 1 2 2 12	Вимірювання пульсу ЧСС = 90 уд / хв Стежити правильним виконанням вправ.
2	<u>Основна частина</u> 1. Вдосконалення техніки та тактики гри у бадмінтон: 1.1 Удосконалення скорочених подач закритою стороною ракетки (ліворуч). - скорочена подача по черзі у ліву і праву зону. - скорочена подача по черзі у ліву і праву зону (обмежена зона). 1.2 Удосконалення не фронтальних ударів відкритою стороною ракетки (праворуч) зверху «скорочений»: - «скорочений» удар праворуч зверху по черзі у парах. - по чергове виконання «скорочений» удар зі зміною швидкості волана. 1.3 Тактична підготовка: - тактичні дії гравців проти атакуючого у одиночному розряді. 2. Сприяти розвитку витривалості: - тривалий біг у рівномірному темпі	60 ' 20-15 ' 10-15 ' 15-20 10-15 '	Початкове положення рук, ніг, розташування гравця на майданчику. Фронтальний спосіб організації групи. Стежити за правильністю утримання волана, амплітудою рухів, узгодженість роботи рук, ніг; траєкторією польоту волана. Узгоджена робота рук, ніг. Початкове положення бадмінтоніста, активна робота кисті. Основні правила гри у бадмінтон, тактичні дії гравця у одиночній грі. ЧСС 130-160 уд. хв.
3	<u>Заклучна частина</u> 1.Вправи на відновлення 2. Побудова, підведення підсумків.	5 ' 3 ' 2 '	У русі і на місці ЧСС 90 уд / хв

План-конспект заняття № 12
ПСМ (бадмінтон).

Навчальний тиждень 12

Місце проведення: спортивний зал № 1

Завдання: 1. Вдосконалення техніки та тактики гри у бадмінтон: не фронтальний удар відкритою стороною ракетки (праворуч) «скорочений»; скорочена подача закритою стороною ракетки (ліворуч); тактичні дії гравців проти атакуючого у одиночному розряді.

2. Сприяти розвитку спритності.

№ п /п	Зміст	Дозування (хв)	Методичні вказівки
1	<u>Підготовча частина</u> Побудова, повідомлення завдань, відомості про самопочуття. Ходьба і її різновиди. Біг в рівномірному темпі ЗРВ на місці.	15 ' 1 2 2 12	Вимірювання пульсу ЧСС = 90 уд / хв Стежити правильним виконанням вправ.
2	<u>Основна частина</u> 1. Вдосконалення техніки та тактики гри у бадмінтон: 1.1 Удосконалення скорочених подач закритою стороною ракетки (зліва). - Скорочені подачі по черзі у ліву і праву зону. - Скорочені подачі по черзі у ліву і праву зону (обмежена зона). 1.2 Удосконалення не фронтальних ударів відкритою стороною ракетки (праворуч) зверху «скорочений»; - «скорочені» удари праворуч зверху по черзі у парах. - Почергове виконання «скорочених» ударів зі зміною швидкості волана. 1.3. Тактична підготовка: тактичні дії гравців проти атакуючого у одиночному розряді. 2. Сприяти розвитку спритності. - спеціальні бігові вправи; - біг з прискореннями 3×15; - човниковий біг 4×9.	60 ' 10-15 ' 10-15 ' 15-20 15-20	Фронтальний спосіб організації групи. Стежити за правильністю утримання волана, амплітудою рухів, узгодженість роботи рук, ніг; траєкторією польоту волана. Початкове положення рук, ніг, розташування гравця на майданчику. Узгоджена робота рук, ніг. Початкове положення бадмінтоніста, активна робота кисті. Основні правила гри у бадмінтон тактичні дії гравця у одиночній грі, протидії у грі з лівшею Почергове виконання рухових вправ у колонах. Стежити за технічними вимогами виконання вправ.
3	<u>Заклучна частина</u> 1. Вправи на відновлення 2. Побудова, підведення підсумків.	5 ' 3 ' 2 '	У русі і на місці ЧСС 90 уд / хв

План-конспект заняття № 13
ПСМ (бадмінтон).

Навчальний тиждень 13

Місце проведення: спортивний зал № 1

Завдання: 1. Вдосконалення техніки та тактики гри у бадмінтон: не фронтальний удар відкритою стороною ракетки (праворуч) «скорочений»; скорочена подача закритою стороною ракетки (ліворуч); тактичні дії гравців проти атакуючого у одиночному розряді.

2. Сприяти розвитку гнучкості.

№ п /п	Зміст	Дозування (хв)	Методичні вказівки
1	<u>Підготовча частина</u> Побудова, повідомлення завдань, відомості про самопочуття. Ходьба і її різновиди. Біг і його різновиди. ЗРВ у русі і на місці.	15 ' 1 2 2 12	Вимірювання пульсу ЧСС = 90 уд / хв Стежити правильним виконанням вправ.
2	<u>Основна частина</u> 1. Вдосконалення техніки та тактики гри у бадмінтон: 1.1 Удосконалення скорочених подач закритою стороною ракетки (зліва). - Скорочені подачі по черзі у ліву і праву зону. - Скорочені подачі по черзі у ліву і праву зону (обмежена зона). 1.2 Удосконалення не фронтальних ударів відкритою стороною ракетки (праворуч) зверху «скорочений»; - «скорочені» удари праворуч зверху по черзі у парах. - Почергове виконання «скорочених» ударів зі зміною швидкості волана. 1.3. Тактична підготовка: тактичні дії гравців проти атакуючого у одиночному розряді. 2. Сприяти розвитку гнучкості	60 ' 10-15 ' 10-15 ' 15-20 10-15 '	Фронтальний спосіб організації групи. Стежити за правильністю утримання волана, амплітудою рухів, узгодженість роботи рук, ніг; траєкторією польоту волана. Початкове положення рук, ніг, розташування гравця на майданчику. Узгоджена робота рук, ніг. Початкове положення бадмінтоніста, активна робота кисті. Основні правила гри у бадмінтон, тактичні дії гравця у одиночній грі. Комплекс вправ у гімнастичній стінці. Стежити за вимогами виконання вправ.
3	<u>Заклучна частина</u> 1.Вправи на відновлення 2. Побудова, підведення підсумків.	5 ' 3 ' 2 '	У русі і на місці ЧСС 90 уд / хв

План-конспект заняття № 14
ПСМ (бадмінтон).

Навчальний тиждень 14

Місце проведення: спортивний зал № 1

Завдання: 1. Вдосконалення техніки та тактики гри у бадмінтон: не фронтальний удар відкритою стороною ракетки (праворуч) «скорочений»; скорочена подача закритою стороною ракетки (ліворуч); тактичні дії гравців проти атакуючого у одиночному розряді.

2. Сприяти розвитку гнучкості.

№ п /п	Зміст	Дозування (хв)	Методичні вказівки
1	<u>Підготовча частина</u> Побудова, повідомлення завдань, відомості про самопочуття. Ходьба і її різновиди. Біг і його різновиди. ЗРВ у русі і на місці.	15 ' 1 2 2 12	Вимірювання пульсу ЧСС = 90 уд / хв Стежити правильним виконанням вправ.
2	<u>Основна частина</u> 1. Вдосконалення техніки та тактики гри у бадмінтон: 1.1 Удосконалення скорочених подач закритою стороною ракетки (зліва). - Скорочені подачі по черзі у ліву і праву зону. - Скорочені подачі по черзі у ліву і праву зону (обмежена зона). 1.2 Удосконалення не фронтальних ударів відкритою стороною ракетки (праворуч) зверху «скорочений»; - «скорочені» удари праворуч зверху по черзі у парах. - Почергове виконання «скорочених» ударів зі зміною швидкості волана. 1.3. Тактична підготовка: тактичні дії гравців проти атакуючого у одиночному розряді. 2. Сприяти розвитку гнучкості	60 ' 10-15 ' 10-15 ' 15-20 10-15 '	Фронтальний спосіб організації групи. Стежити за правильністю утримання волана, амплітудою рухів, узгодженість роботи рук, ніг; траєкторією польоту волана. Початкове положення рук, ніг, розташування гравця на майданчику. Узгоджена робота рук, ніг. Початкове положення бадмінтоніста, активна робота кисті. Основні правила гри у бадмінтон, тактичні дії гравця у одиночній грі. Комплекс вправ у гімнастичній стінці. Стежити за вимогами виконання вправ.
3	<u>Заклучна частина</u> 1.Вправи на відновлення 2. Побудова, підведення підсумків.	5 ' 3 ' 2 '	У русі і на місці ЧСС 90 уд / хв

План-конспект заняття № 15
ПСМ (бадмінтон).

Навчальний тиждень 15

Місце проведення: спортивний зал № 1

Завдання: 1. Прийом нормативу модуль «Загальна фізична підготовка».

2. Сприяти розвитку гнучкості.

№ п / п	Зміст	Дозування (хв)	Методичні вказівки
1	<u>Підготовча частина</u> Побудова, повідомлення завдань, відомості про самопочуття. Ходьба і її різновиди. Біг і його різновиди. ЗРВ у русі і на місці.	15 ' 1 2 2 12	Вимірювання пульсу ЧСС = 90 уд / хв Стежити правильним виконанням вправ.
2	<u>Основна частина</u> 1. Прийом нормативу «Загальна фізична підготовка» - підтягування у висі на перекладині (чоловіки). - згинання, розгинання рук в упорі лежачи від підлоги (жінки) 2. Виконання контрольних нормативів, СФП і спеціалізації. - човниковий біг 4х9 м. - скорочені подачі, 5 спроб у ліву і праву зону (кількість влучень). 3. Учбова гра.	60 ' 15-25 ' 15-20 ' 15-20 '	Домогтися правильності виконання вправ. Оцінку результатів див. таблицю робочої програми з бадмінтону. Оцінку результатів див. таблицю робочої програми з бадмінтону. Основні правила гри у бадмінтон, тактичні дії гравця у одиночній грі.
3	<u>Заключна частина</u> 1. Вправи на відновлення 2. Побудова, підведення підсумків.	5 ' 3 ' 2 '	У русі і на місці ЧСС 90 уд / хв

План-конспект заняття № 1

ПСМ (бадмінтон)

Навчальний тиждень 1

Місце проведення: спортивний зал № 1

Завдання: 1 Вдосконалення техніки та тактики гри у бадмінтон: не фронтальний удар відкритою стороною ракетки (праворуч) «скорочений»; скорочена подача закритою стороною ракетки (ліворуч); тактичні дії гравців проти атакуючого у одиночному розряді.
2. Сприяти розвитку сили.

№ п /п	Зміст	Дозування (хв)	Методичні вказівки
1	<u>Підготовча частина</u> Побудова, повідомлення завдань, відомості про самопочуття. Ходьба і її різновиди. Біг і його різновиди. ОРУ в русі і на місці.	15 ' 1 2 2 12	Вимірювання пульсу ЧСС = 90 уд / хв Стежити за правильним виконанням вправ.
2	<u>Основна частина</u> 1. Вдосконалення техніки та тактики гри у бадмінтон: 1.2 Удосконалення високих подач закритою стороною ракетки. - високо-далека подача по черзі в ліву і праву зону. 1.3 Удосконалення : не фронтальний удар відкритою стороною ракетки (праворуч) «скорочений». - високо-далекі удари у парах зі зміною траєкторією волана. 1.4 Тактичні дії гравців проти атакуючого у одиночному розряді. 2. Сприяти розвитку сили. - підтягування - згинання, розгинання рук в упорі лежачі. - підйом тулуба з положення лежачі	60 ' 10-15 ' 10-15 ' 10-15 ' 15-20 3×12 3×15 3×25	Комплекс вправ Фронтальний спосіб організації групи. Стежити за правильністю утримання волана, амплітудою рухів, узгодженість роботи рук, ніг; траєкторією польоту волана. Початкове положення рук, ніг, розташування гравця на майданчику. Стежити за правильністю утримання волана, амплітудою рухів - Основні правила гри в бадмінтон тактичні дії гравця Стежити за правильним виконанням вправ.
3	<u>Заклучна частина</u> 1.Вправи на відновлення 2. Побудова, підведення підсумків.	5 ' 3 ' 2 '	В русі і на місці ЧСС 90 уд / хв

План-конспект заняття № 2

ПСМ (бадмінтон)

Навчальний тиждень 2

Місце проведення: спортивний зал № 1

Завдання: Навчити техніки та тактики гри у бадмінтон: плоскі подачі закритою стороною ракетки (ліворуч) і тактичним діям гравців у парному розряді.

2. Сприяти розвитку швидкісних здібностей.

№ п / п	Зміст	Дозування (хв)	Методичні вказівки
1	<u>Підготовча частина</u> Побудова, повідомлення завдань, відомості про самопочуття. Ходьба і її різновиди. Біг і його різновиди. ОРУ в русі і на місці.	15 ' 1 2 2 12	Вимірювання пульсу ЧСС = 90 уд / хв Стежити правильним виконанням вправ.
2	<u>Основна частина</u> 1. Навчити техніки та тактики гри у бадмінтон: 1.1 Плоскі подачі закритою стороною ракетки (ліворуч) - Плоскі подачі по черзі у ліву та праву зону площадки. 1.2 Удосконалення не фронтальних ударів відкритою стороною ракетки (справа) збоку «високі». - Високо-далекі удари у парах зі зміною траєкторією волана. 1.3. Навчити тактичним діям гравців у парному розряді (переднезаднього розташування гравців). 2. Сприяти розвитку швидкісних здібностей: - спеціально бігові вправи; - човниковий біг (3×15); - різновиди стрибків .	60 ' 10-15 ' 10-15 ' 15-20 10-15 '	Фронтальний спосіб організації групи. Стежити за правильністю утримання волана, амплітудою рухів, узгодженість роботи рук, ніг; траєкторією польоту волана. Початкове положення рук, ніг, розташування гравця на майданчику. Основні правила гри у бадмінтон тактичні дії гравців в парном розряді). Правильність виконання вправ.
3	<u>Заклучна частина</u> 1.Вправи на відновлення 2. Побудова, підведення підсумків.	5 ' 3 ' 2 '	В русі і на місці ЧСС 90 уд / хв

План-конспект заняття № 3
ПСМ (бадмінтон)

Навчальний тиждень 3

Місце проведення: спортивний зал № 1

Завдання: 1.Вдосконалення техніки та тактики гри у бадмінтон: плоскі подачі закритою стороною ракетки (ліворуч); не фронтальних ударів відкритою стороною ракетки (праворуч) зверху; тактичні дії гравців у парному розряді.

2. Сприяти розвитку швидкісно-силових здібностей.

№ п / п	Зміст	Дозування (хв)	Методичні вказівки
1	<u>Підготовча частина</u> Побудова, повідомлення завдань, відомості про самопочуття. Ходьба і її різновиди. Біг і його різновиди. ОРУ в русі і на місці.	15 ' 1 2 2 12	Вимірювання пульсу ЧСС = 90 уд / хв Стежити правильним виконанням вправ.
2	<u>Основна частина</u> 1. Вдосконалення техніки та тактики гри у бадмінтон: 1.1 Плоскі подачі закритою стороною ракетки (ліворуч) - Плоскі подачі по черзі у ліву та праву зону площадки. 1.2 Вдосконалення не фронтальних ударів відкритою стороною ракетки (справа) збоку «плоскі». - Плоскі удари в парах зі зміною траєкторією волана. 1.3. Тактична підготовка: дії гравців у парній грі (переднезаднього розташування гравців). 2. Сприяти розвитку швидкісно-силових здібностей. - спеціально-бігові вправи; -біг 3×15; - різновиди стрибків з просуванням уперед.	60 ' 10-15 ' 10-15 ' 10-15 ' 15-20	Правильність виконання вправ. Фронтальний спосіб організації групи. Стежити за правильністю утримання волана, амплітудою рухів, узгодженість роботи рук, ніг; траєкторією польоту волана. Початкове положення рук, ніг, розташування гравця на майданчику. Основні правила гри у бадмінтон тактичні дії гравців. Стежити за виконання вправ.
3	<u>Заклучна частина</u> 1.Вправи на відновлення 2. Побудова, підведення підсумків.	5 ' 3 ' 2 '	В русі і на місці ЧСС 90 уд / хв

План-конспект заняття № 4

ПСМ (бадмінтон)

Навчальний тиждень 4

Місце проведення: спортивний зал № 1

Завдання: 1.Вдосконалення техніки та тактики гри у бадмінтон: плоскі подачі закритою стороною ракетки (ліворуч); не фронтальних ударів відкритою стороною ракетки (праворуч) зверху; тактичні дії гравців у парному розряді.

2. Сприяти розвитку спритності.

№ п / п	Зміст	Дозування (хв)	Методичні вказівки
1	<u>Підготовча частина</u> Побудова, повідомлення завдань, відомості про самопочуття. Ходьба і її різновиди. Біг і його різновиди. ОРУ в русі і на місці.	15 ' 1 2 2 12	Вимірювання пульсу ЧСС = 90 уд / хв Стежити правильним виконанням вправ.
2	<u>Основна частина</u> 1. Вдосконалення техніки та тактики гри у бадмінтон: 1.1 Плоскі подачі закритою стороною ракетки (ліворуч) - Плоскі подачі по черзі у ліву та праву зону площадки. 1.2 Вдосконалення не фронтальних ударів відкритою стороною ракетки (справа) збоку «плоскі». - Плоскі удари в парах зі зміною траєкторією волана. 1.3. Тактична підготовка: дії гравців у парній грі (переднезаднього розташування гравців). 2. Сприяти розвитку спритності - спеціально-бігові вправи; -біг 4×15.	60 ' 10-15 ' 10-15 ' 10-15 ' 15-20	Правильність виконання вправ. Фронтальний спосіб організації групи. Стежити за правильністю утримання волана, амплітудою рухів, узгодженість роботи рук, ніг; траєкторією польоту волана. Початкове положення рук, ніг, розташування гравця на майданчику. Основні правила гри у бадмінтон тактичні дії гравців. Стежити за виконання вправ.
3	<u>Заклучна частина</u> 1.Вправи на відновлення 2. Побудова, підведення підсумків.	5 ' 3 ' 2 '	В русі і на місці ЧСС 90 уд / хв

План-конспект заняття № 5
ПСМ (бадмінтон)

Навчальний тиждень 5

Місце проведення: спортивний зал № 1

Завдання: 1.Вдосконалення техніки та тактики гри у бадмінтон: плоскі подачі закритою стороною ракетки (ліворуч); не фронтальних ударів відкритою стороною ракетки (праворуч) зверху; тактичні дії гравців у парному розряді.

2. Сприяти розвитку гнучкості.

№ п / п	Зміст	Дозування (хв)	Методичні вказівки
1	<u>Підготовча частина</u> Побудова, повідомлення завдань, відомості про самопочуття. Ходьба і її різновиди. Біг і його різновиди. ОРУ в русі і на місці.	15 ' 1 2 2 12	Вимірювання пульсу ЧСС = 90 уд / хв Стежити правильним виконанням вправ.
2	<u>Основна частина</u> 1. Вдосконалення техніки та тактики гри у бадмінтон: 1.1 Плоскі подачі закритою стороною ракетки (ліворуч) - Плоскі подачі по черзі у ліву та праву зону площадки. 1.2 Вдосконалення не фронтальних ударів відкритою стороною ракетки (справа) збоку «плоскі». - Плоскі удари в парах зі зміною траєкторією волана. 1.3. Тактична підготовка: дії гравців у парній грі (переднезаднього розташування гравців). 2. Сприяти розвитку гнучкості. Виконання комплексу вправ у гімнастичної стінки.	60 ' 10-15 ' 10-15 ' 10-15 ' 15-20	Правильність виконання вправ. Фронтальний спосіб організації групи. Стежити за правильністю утримання волана, амплітудою рухів, узгодженість роботи рук, ніг; траєкторією польоту волана. Початкове положення рук, ніг, розташування гравця на майданчику. Основні правила гри в бадмінтон тактичні дії гравця Поступове збільшення амплітуди рухів.
3	<u>Заклучна частина</u> 1.Вправи на відновлення 2. Побудова, підведення підсумків.	5 ' 3 ' 2 '	В русі і на місці ЧСС 90 уд / хв

План-конспект заняття № 6
ПСМ (бадмінтон)

Навчальний тиждень 6

Місце проведення: спортивний зал № 1

Завдання: 1.Вдосконалення техніки та тактики гри у бадмінтон: плоскі подачі закритою стороною ракетки (ліворуч); не фронтальних ударів відкритою стороною ракетки (праворуч) зверху; тактичні дії гравців у парному розряді.

2. Сприяти розвитку гнучкості.

№ п / п	Зміст	Дозування (хв)	Методичні вказівки
1	<u>Підготовча частина</u> Побудова, повідомлення завдань, відомості про самопочуття. Ходьба і її різновиди. Біг і його різновиди. ОРУ в русі і на місці.	15 ' 1 2 2 12	Вимірювання пульсу ЧСС = 90 уд / хв Стежити правильним виконанням вправ.
2	<u>Основна частина</u> 1. Вдосконалення техніки та тактики гри у бадмінтон: 1.1 Плоскі подачі закритою стороною ракетки (ліворуч) - Плоскі подачі по черзі у ліву та праву зону площадки. 1.2 Вдосконалення не фронтальних ударів відкритою стороною ракетки (справа) збоку «плоскі». - Плоскі удари в парах зі зміною траєкторією волана. 1.3. Тактична підготовка: дії гравців у парній грі (переднезаднього розташування гравців). 2. Сприяти розвитку гнучкості. Виконання комплексу вправ у гімнастичної стінки.	60 ' 10-15 ' 10-15 ' 10-15 ' 15-20	Правильність виконання вправ. Фронтальний спосіб організації групи. Стежити за правильністю утримання волана, амплітудою рухів, узгодженість роботи рук, ніг; траєкторією польоту волана. Початкове положення рук, ніг, розташування гравця на майданчику. Основні правила гри в бадмінтон тактичні дії гравця Поступове збільшення амплітуди рухів.
3	<u>Заклучна частина</u> 1.Вправи на відновлення 2. Побудова, підведення підсумків.	5 ' 3 ' 2 '	В русі і на місці ЧСС 90 уд / хв

План-конспект заняття № 7
ПСМ (бадмінтон)

Навчальний тиждень 7

Місце проведення: спортивний зал № 1

Завдання: 1.Вдосконалення техніки та тактики гри у бадмінтон: плоскі подачі закритою стороною ракетки (ліворуч); не фронтальних ударів відкритою стороною ракетки (праворуч) зверху; тактичні дії гравців у парному розряді.

2. Сприяти розвитку сили.

№ п / п	Зміст	Дозування (хв)	Методичні вказівки
1	<u>Підготовча частина</u> Побудова, повідомлення завдань, відомості про самопочуття. Ходьба і її різновиди. Біг і його різновиди. ОРУ в русі і на місці.	15 ' 1 2 2 12	Вимірювання пульсу ЧСС = 90 уд / хв Стежити правильним виконанням вправ.
2	<u>Основна частина</u> 1. Вдосконалення техніки та тактики гри у бадмінтон: 1.1 Плоскі подачі закритою стороною ракетки (ліворуч) - плоскі подачі по черзі у ліву та праву зону площадки. 1.2 Вдосконалення не фронтальних ударів відкритою стороною ракетки (справа) збоку «плоскі». - Плоскі удари у парах зі зміною траєкторією волана. 1.3. Тактична підготовка: дії гравців у парній грі (переднезаднього розташування гравців). 2. Сприяти розвитку сили. Виконання комплексу вправ з гантелями	60 ' 10-15 ' 10-15 ' 10-15 ' 15-20	Правильність виконання вправ. Фронтальний спосіб організації групи. Стежити за правильністю утримання волана, амплітудою рухів, узгодженість роботи рук, ніг; траєкторією польоту волана. Початкове положення рук, ніг, розташування гравця на майданчику. Основні правила гри в бадмінтон тактичні дії гравця Стежити за виконання вправ.
3	<u>Заклучна частина</u> 1.Вправи на відновлення 2. Побудова, підведення підсумків.	5 ' 3 ' 2 '	В русі і на місці ЧСС 90 уд / хв

План-конспект заняття № 8
ПСМ (бадмінтон)

Навчальний тиждень 8

Місце проведення: спортивний зал № 1

Завдання: 1. Виконання контрольних нормативів СФП і спеціалізації.
2. Сприяти розвитку координаційних здібностей.

№ п / п	Зміст	Дозування (хв)	Методичні вказівки
1	<u>Підготовча частина</u> Побудова, повідомлення завдань, відомості про самопочуття. Ходьба і її різновиди. Біг і його різновиди. ОРУ в русі і на місці.	15 ' 1 2 2 12	Вимірювання пульсу ЧСС = 90 уд / хв Стежити правильним виконанням вправ.
2	<u>Основна частина</u> 1. Виконання контрольних нормативів СФП і спеціалізації. -пріседання черзі на правій і лівій нозі (кількість разів). -Удари зправа – направо (кількість разів). -Удари зліва –наліво, (кількість разів). 1.1 Учбова гра 2. Сприяти розвитку гнучкості. Виконання комплексу вправ у гімнастичної стінки.	60 ' 25-30 ' 10-15 ' 10-15 '	Домогтися правильності виконання вправ. Оцінку результатів см. доповненнях робочої програми з бадмінтону. - Основні правила гри в бадмінтон тактичні дії гравців. Поступове збільшення амплітуди рухів.
3	<u>Заклучна частина</u> 1.Вправи на відновлення 2. Побудова, підведення підсумків.	5 ' 3 ' 2 '	В русі і на місці ЧСС 90 уд / хв

План-конспект заняття № 9
ПСМ (бадмінтон)

Навчальний тиждень 9

Місце проведення: спортивний зал № 1

Завдання: 1. Виконання контрольних нормативів СФП і спеціалізації.
2. Сприяти розвитку гнучкості.

№ п / п	Зміст	Дозування (хв)	Методичні вказівки
1	<u>Підготовча частина</u> Побудова, повідомлення завдань, відомості про самопочуття. Ходьба і її різновиди. Біг і його різновиди. ОРУ в русі і на місці.	15 ' 1 2 2 12	Вимірювання пульсу ЧСС = 90 уд / хв Стежити правильним виконанням вправ.
2	<u>Основна частина</u> 1. Виконання контрольних нормативів СФП і спеціалізації. -пріседаніє черзі на правій і лівій нозі (кількість разів). -Удари зправа – направо (кількість разів). -Удари зліва –наліво, (кількість разів). 1.1 Учбова гра 2. Сприяти розвитку гнучкості. Виконання комплексу вправ у гімнастичної стінки.	60 ' 25-30 ' 10-15 ' 10-15 '	Домогтися правильності виконання вправ. Оцінку результатів см. доповненнях робочої програми з бадмінтону. - Основні правила гри в бадмінтон тактичні дії гравців. Поступове збільшення амплітуди рухів.
3	<u>Заклучна частина</u> 1.Вправи на відновлення 2. Побудова, підведення підсумків.	5 ' 3 ' 2 '	В русі і на місці ЧСС 90 уд / хв

План-конспект заняття № 1
ПСМ (бадмінтон)

Навчальний тиждень 1

Місце проведення: спортивний зал № 1

Завдання: 1 Вдосконалення техніки та тактики гри у бадмінтон: не фронтальний удар відкритою стороною ракетки (праворуч) «скорочений»; скорочена подача закритою стороною ракетки (ліворуч); тактичні дії гравців проти атакуючого у одиночному розряді.
2. Сприяти розвитку сили.

№ п /п	Зміст	Дозування (хв)	Методичні вказівки
1	<u>Підготовча частина</u> Побудова, повідомлення завдань, відомості про самопочуття. Ходьба і її різновиди. Біг і його різновиди. ОРУ в русі і на місці.	15 ' 1 2 2 12	Вимірювання пульсу ЧСС = 90 уд / хв Стежити за правильним виконанням вправ.
2	<u>Основна частина</u> 1. Вдосконалення техніки та тактики гри у бадмінтон: 1.2 Удосконалення високих подач закритою стороною ракетки. - високо-далека подача по черзі в ліву і праву зону. 1.3 Удосконалення : не фронтальний удар відкритою стороною ракетки (праворуч) «скорочений». - високо-далекі удари у парах зі зміною траєкторією волана. 1.4 Тактичні дії гравців проти атакуючого у одиночному розряді. 2. Сприяти розвитку сили. - підтягування - згинання, розгинання рук в упорі лежачі. - підйом тулуба з положення лежачі	60 ' 10-15 ' 10-15 ' 10-15 ' 15-20 3×12 3×15 3×25	Комплекс вправ Фронтальний спосіб організації групи. Стежити за правильністю утримання волана, амплітудою рухів, узгодженість роботи рук, ніг; траєкторією польоту волана. Початкове положення рук, ніг, розташування гравця на майданчику. Стежити за правильністю утримання волана, амплітудою рухів - Основні правила гри в бадмінтон тактичні дії гравця Стежити за правильним виконанням вправ.
3	<u>Заклучна частина</u> 1.Вправи на відновлення 2. Побудова, підведення підсумків.	5 ' 3 ' 2 '	В русі і на місці ЧСС 90 уд / хв

План-конспект заняття № 2

ПСМ (бадмінтон)

Навчальний тиждень 2

Місце проведення: спортивний зал № 1

Завдання: Навчити техніки та тактики гри у бадмінтон: плоскі подачі закритою стороною ракетки (ліворуч) і тактичним діям гравців у парному розряді.

2. Сприяти розвитку швидкісних здібностей.

№ п / п	Зміст	Дозування (хв)	Методичні вказівки
1	<u>Підготовча частина</u> Побудова, повідомлення завдань, відомості про самопочуття. Ходьба і її різновиди. Біг і його різновиди. ОРУ в русі і на місці.	15 ' 1 2 2 12	Вимірювання пульсу ЧСС = 90 уд / хв Стежити правильним виконанням вправ.
2	<u>Основна частина</u> 1. Навчити техніки та тактики гри у бадмінтон: 1.1 Плоскі подачі закритою стороною ракетки (ліворуч) - Плоскі подачі по черзі у ліву та праву зону площадки. 1.2 Удосконалення не фронтальних ударів відкритою стороною ракетки (справа) збоку «високі». - Високо-далекі удари у парах зі зміною траєкторією волана. 1.3. Навчити тактичним діям гравців у парному розряді (переднезаднього розташування гравців). 2. Сприяти розвитку швидкісних здібностей: - спеціально бігові вправи; - човниковий біг (3×15); - різновиди стрибків .	60 ' 10-15 ' 10-15 ' 15-20 10-15 '	Фронтальний спосіб організації групи. Стежити за правильністю утримання волана, амплітудою рухів, узгодженість роботи рук, ніг; траєкторією польоту волана. Початкове положення рук, ніг, розташування гравця на майданчику. Основні правила гри у бадмінтон тактичні дії гравців в парном розряді). Правильність виконання вправ.
3	<u>Заклучна частина</u> 1.Вправи на відновлення 2. Побудова, підведення підсумків.	5 ' 3 ' 2 '	В русі і на місці ЧСС 90 уд / хв

План-конспект заняття № 3
ПСМ (бадмінтон)

Навчальний тиждень 3

Місце проведення: спортивний зал № 1

Завдання: 1.Вдосконалення техніки та тактики гри у бадмінтон: плоскі подачі закритою стороною ракетки (ліворуч); не фронтальних ударів відкритою стороною ракетки (праворуч) зверху; тактичні дії гравців у парному розряді.

2. Сприяти розвитку швидкісно-силових здібностей.

№ п / п	Зміст	Дозування (хв)	Методичні вказівки
1	<u>Підготовча частина</u> Побудова, повідомлення завдань, відомості про самопочуття. Ходьба і її різновиди. Біг і його різновиди. ОРУ в русі і на місці.	15 ' 1 2 2 12	Вимірювання пульсу ЧСС = 90 уд / хв Стежити правильним виконанням вправ.
2	<u>Основна частина</u> 1. Вдосконалення техніки та тактики гри у бадмінтон: 1.1 Плоскі подачі закритою стороною ракетки (ліворуч) - Плоскі подачі по черзі у ліву та праву зону площадки. 1.2 Вдосконалення не фронтальних ударів відкритою стороною ракетки (справа) збоку «плоскі». - Плоскі удари в парах зі зміною траєкторією волана. 1.3. Тактична підготовка: дії гравців у парній грі (переднезадного розташування гравців). 2. Сприяти розвитку швидкісно-силових здібностей. - спеціально-бігові вправи; -біг 3×15; - різновиди стрибків з просуванням уперед.	60 ' 10-15 ' 10-15 ' 10-15 ' 15-20	Правильність виконання вправ. Фронтальний спосіб організації групи. Стежити за правильністю утримання волана, амплітудою рухів, узгодженість роботи рук, ніг; траєкторією польоту волана. Початкове положення рук, ніг, розташування гравця на майданчику. Основні правила гри у бадмінтон тактичні дії гравців. Стежити за виконання вправ.
3	<u>Заклучна частина</u> 1.Вправи на відновлення 2. Побудова, підведення підсумків.	5 ' 3 ' 2 '	В русі і на місці ЧСС 90 уд / хв

План-конспект заняття № 4

ПСМ (бадмінтон)

Навчальний тиждень 4

Місце проведення: спортивний зал № 1

Завдання: 1.Вдосконалення техніки та тактики гри у бадмінтон: плоскі подачі закритою стороною ракетки (ліворуч); не фронтальних ударів відкритою стороною ракетки (праворуч) зверху; тактичні дії гравців у парному розряді.

2. Сприяти розвитку спритності.

№ п / п	Зміст	Дозування (хв)	Методичні вказівки
1	<u>Підготовча частина</u> Побудова, повідомлення завдань, відомості про самопочуття. Ходьба і її різновиди. Біг і його різновиди. ОРУ в русі і на місці.	15 ' 1 2 2 12	Вимірювання пульсу ЧСС = 90 уд / хв Стежити правильним виконанням вправ.
2	<u>Основна частина</u> 1. Вдосконалення техніки та тактики гри у бадмінтон: 1.1 Плоскі подачі закритою стороною ракетки (ліворуч) - Плоскі подачі по черзі у ліву та праву зону площадки. 1.2 Вдосконалення не фронтальних ударів відкритою стороною ракетки (справа) збоку «плоскі». - Плоскі удари в парах зі зміною траєкторією волана. 1.3. Тактична підготовка: дії гравців у парній грі (переднезадного розташування гравців). 2. Сприяти розвитку спритності - спеціально-бігові вправи; -біг 4×15.	60 ' 10-15 ' 10-15 ' 10-15 ' 15-20	Правильність виконання вправ. Фронтальний спосіб організації групи. Стежити за правильністю утримання волана, амплітудою рухів, узгодженість роботи рук, ніг; траєкторією польоту волана. Початкове положення рук, ніг, розташування гравця на майданчику. Основні правила гри у бадмінтон тактичні дії гравців. Стежити за виконання вправ.
3	<u>Заклучна частина</u> 1.Вправи на відновлення 2. Побудова, підведення підсумків.	5 ' 3 ' 2 '	В русі і на місці ЧСС 90 уд / хв

План-конспект заняття № 4
ПСМ (бадмінтон)

Навчальний тиждень 5

Місце проведення: спортивний зал № 1

Завдання: 1.Вдосконалення техніки та тактики гри у бадмінтон: плоскі подачі закритою стороною ракетки (ліворуч); не фронтальних ударів відкритою стороною ракетки (праворуч) зверху; тактичні дії гравців у парному розряді.

2. Сприяти розвитку гнучкості.

№ п / п	Зміст	Дозування (хв)	Методичні вказівки
1	<u>Підготовча частина</u> Побудова, повідомлення завдань, відомості про самопочуття. Ходьба і її різновиди. Біг і його різновиди. ОРУ в русі і на місці.	15 ' 1 2 2 12	Вимірювання пульсу ЧСС = 90 уд / хв Стежити правильним виконанням вправ.
2	<u>Основна частина</u> 1. Вдосконалення техніки та тактики гри у бадмінтон: 1.1 Плоскі подачі закритою стороною ракетки (ліворуч) - Плоскі подачі по черзі у ліву та праву зону площадки. 1.2 Вдосконалення не фронтальних ударів відкритою стороною ракетки (справа) збоку «плоскі». - Плоскі удари в парах зі зміною траєкторією волана. 1.3. Тактична підготовка: дії гравців у парній грі (переднезаднього розташування гравців). 2. Сприяти розвитку гнучкості. Виконання комплексу вправ у гімнастичної стінки.	60 ' 10-15 ' 10-15 ' 10-15 ' 15-20	Правильність виконання вправ. Фронтальний спосіб організації групи. Стежити за правильністю утримання волана, амплітудою рухів, узгодженість роботи рук, ніг; траєкторією польоту волана. Початкове положення рук, ніг, розташування гравця на майданчику. Основні правила гри в бадмінтон тактичні дії гравця Поступове збільшення амплітуди рухів.
3	<u>Заклучна частина</u> 1.Вправи на відновлення 2. Побудова, підведення підсумків.	5 ' 3 ' 2 '	В русі і на місці ЧСС 90 уд / хв

План-конспект заняття № 6
ПСМ (бадмінтон)

Навчальний тиждень 6

Місце проведення: спортивний зал № 1

Завдання: 1.Вдосконалення техніки та тактики гри у бадмінтон: плоскі подачі закритою стороною ракетки (ліворуч); не фронтальних ударів відкритою стороною ракетки (праворуч) зверху; тактичні дії гравців у парному розряді.

2. Сприяти розвитку гнучкості.

№ п / п	Зміст	Дозування (хв)	Методичні вказівки
1	<u>Підготовча частина</u> Побудова, повідомлення завдань, відомості про самопочуття. Ходьба і її різновиди. Біг і його різновиди. ОРУ в русі і на місці.	15 ' 1 2 2 12	Вимірювання пульсу ЧСС = 90 уд / хв Стежити правильним виконанням вправ.
2	<u>Основна частина</u> 1. Вдосконалення техніки та тактики гри у бадмінтон: 1.1 Плоскі подачі закритою стороною ракетки (ліворуч) - Плоскі подачі по черзі у ліву та праву зону площадки. 1.2 Вдосконалення не фронтальних ударів відкритою стороною ракетки (справа) збоку «плоскі». - Плоскі удари в парах зі зміною траєкторією волана. 1.3. Тактична підготовка: дії гравців у парній грі (переднезаднього розташування гравців). 2. Сприяти розвитку гнучкості. Виконання комплексу вправ у гімнастичної стінки.	60 ' 10-15 ' 10-15 ' 10-15 ' 15-20	Правильність виконання вправ. Фронтальний спосіб організації групи. Стежити за правильністю утримання волана, амплітудою рухів, узгодженість роботи рук, ніг; траєкторією польоту волана. Початкове положення рук, ніг, розташування гравця на майданчику. Основні правила гри в бадмінтон тактичні дії гравця Поступове збільшення амплітуди рухів.
3	<u>Заклучна частина</u> 1.Вправи на відновлення 2. Побудова, підведення підсумків.	5 ' 3 ' 2 '	В русі і на місці ЧСС 90 уд / хв

План-конспект заняття № 7
ПСМ (бадмінтон)

Навчальний тиждень 7

Місце проведення: спортивний зал № 1

Завдання: 1.Вдосконалення техніки та тактики гри у бадмінтон: плоскі подачі закритою стороною ракетки (ліворуч); не фронтальних ударів відкритою стороною ракетки (праворуч) зверху; тактичні дії гравців у парному розряді.

2. Сприяти розвитку сили.

№ п / п	Зміст	Дозування (хв)	Методичні вказівки
1	<u>Підготовча частина</u> Побудова, повідомлення завдань, відомості про самопочуття. Ходьба і її різновиди. Біг і його різновиди. ОРУ в русі і на місці.	15 ' 1 2 2 12	Вимірювання пульсу ЧСС = 90 уд / хв Стежити правильним виконанням вправ.
2	<u>Основна частина</u> 1. Вдосконалення техніки та тактики гри у бадмінтон: 1.1 Плоскі подачі закритою стороною ракетки (ліворуч) - плоскі подачі по черзі у ліву та праву зону площадки. 1.2 Вдосконалення не фронтальних ударів відкритою стороною ракетки (справа) збоку «плоскі». - Плоскі удари у парах зі зміною траєкторією волана. 1.3. Тактична підготовка: дії гравців у парній грі (переднезаднього розташування гравців). 2. Сприяти розвитку сили. Виконання комплексу вправ з гантелями	60 ' 10-15 ' 10-15 ' 10-15 ' 15-20	Правильність виконання вправ. Фронтальний спосіб організації групи. Стежити за правильністю утримання волана, амплітудою рухів, узгодженість роботи рук, ніг; траєкторією польоту волана. Початкове положення рук, ніг, розташування гравця на майданчику. Основні правила гри в бадмінтон тактичні дії гравця Стежити за виконання вправ.
3	<u>Заклучна частина</u> 1.Вправи на відновлення 2. Побудова, підведення підсумків.	5 ' 3 ' 2 '	В русі і на місці ЧСС 90 уд / хв

План-конспект заняття № 8
ПСМ (бадмінтон)

Навчальний тиждень 8

Місце проведення: спортивний зал № 1

Завдання: 1. Виконання контрольних нормативів СФП і спеціалізації.
2. Сприяти розвитку координаційних здібностей.

№ п / п	Зміст	Дозування (хв)	Методичні вказівки
1	<u>Підготовча частина</u> Побудова, повідомлення завдань, відомості про самопочуття. Ходьба і її різновиди. Біг і його різновиди. ОРУ в русі і на місці.	15 ' 1 2 2 12	Вимірювання пульсу ЧСС = 90 уд / хв Стежити правильним виконанням вправ.
2	<u>Основна частина</u> 1. Виконання контрольних нормативів СФП і спеціалізації. -пріседання черзі на правій і лівій нозі (кількість разів). -Удари зправа – направо (кількість разів). -Удари зліва –наліво, (кількість разів). 1.1 Учбова гра 2. Сприяти розвитку гнучкості. Виконання комплексу вправ у гімнастичної стінки.	60 ' 25-30 ' 10-15 ' 10-15 '	Домогтися правильності виконання вправ. Оцінку результатів см. доповненнях робочої програми з бадмінтону. - Основні правила гри в бадмінтон тактичні дії гравців. Поступове збільшення амплітуди рухів.
3	<u>Заклучна частина</u> 1.Вправи на відновлення 2. Побудова, підведення підсумків.	5 ' 3 ' 2 '	В русі і на місці ЧСС 90 уд / хв

План-конспект заняття № 9
ПСМ (бадмінтон)

Навчальний тиждень 9

Місце проведення: спортивний зал № 1

Завдання: 1. Виконання контрольних нормативів СФП і спеціалізації.
2. Сприяти розвитку гнучкості.

№ п / п	Зміст	Дозування (хв)	Методичні вказівки
1	<u>Підготовча частина</u> Побудова, повідомлення завдань, відомості про самопочуття. Ходьба і її різновиди. Біг і його різновиди. ОРУ в русі і на місці.	15 ' 1 2 2 12	Вимірювання пульсу ЧСС = 90 уд / хв Стежити правильним виконанням вправ.
2	<u>Основна частина</u> 1. Виконання контрольних нормативів СФП і спеціалізації. 1.1 Біг на 100 м., сек. 1.2 Високо-далекі подачі у зони, 10 спроб, кількість влучень. 1.3 Учбова гра 2. Сприяти розвитку гнучкості. Виконання комплексу вправ у гімнастичної стінки.	60 ' 25-30 ' 10-15 ' 10-15 '	Домогтися правильності виконання вправ. Оцінку результатів см. доповненнях робочої програми з бадмінтону. - Основні правила гри в бадмінтон тактичні дії гравців. Поступове збільшення амплітуди рухів.
3	<u>Заклучна частина</u> 1. Вправи на відновлення 2. Побудова, підведення підсумків.	5 ' 3 ' 2 '	В русі і на місці ЧСС 90 уд / хв

Міністерство освіти і науки України

Донбаська державна машинобудівна академія (ДДМА)

(повне найменування вищого навчального закладу)

фізичного виховання і спорту

(кафедра)

КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ З ДИСЦИПЛІНИ

«Підвищення спортивної майстерності з обраного виду спорту (бадмінтон)»
для студентів 1 – 4 курсу спеціальності

017 Фізична культура і спорт

Розробник: Сорокін Ю.С. старший викладач кафедри
фізичного виховання та спорту

Затверджено на засідання кафедри фізичного виховання і спорту,

Протокол №_____від_____2022 р.

2022

КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ ЗНАНЬ СТУДЕНТІВ

Передбачається використання модульно-рейтингової системи оцінювання знань. Складання модуля передбачає виконання студентом комплексу модульних вимог (табл. 1): оцінювання контрольних нормативів фізичної підготовленості (табл. 2, 3), передбачених семестровим графіком навчального процесу студентів фізичної культури і спорту.

Таблиця 1

Структура модульних вимог з фізичної та теоретичної підготовленості студентів

Модуль 1. ЗФП;СФП; ТТП				
Триместр	Навч. тиждень	Найменування змістового модуля	Контрольні тести і нормативи	
			Чоловіки	Жінки
I, III, V, VII	8	ЗФП	1. Стрибок в довжину з місця, см. 2. Підтягування у висі на поперечині, кількість разів.	1. Стрибок в довжину з місця, см. 2. Згинання і розгинання рук в упорі лежачи від підлоги, кількість разів.
	15			
	15	СФП	1. «Човниковий» біг 4х9 м, сек.	
	15	Спеціалізація	1.Скорочені подачі, 10 спроб, кількість влучень.	
Модуль 2. ЗФП; СФП; ТТП				
II-а, IV-а, VI-а, VIII-а	9	СФП	1. Присідання на одній нозі (правій і лівій), кількість разів.	
	9	Спеціалізація	1. Високо -далекі удари справа-направо, зліва-наліво, (кількість разів).	
II-б, IV-б, VI-б, VIII-б	9	ЗФП	1. Біг на 100 м., сек.	
	9	Спеціалізація	1. Високо-далекі подачі у зони, 10 спроб, кількість влучень.	
Модуль 3. ІНДЗ (бадмінтон)				
II-б	9	Теоретична підготовка. Методична підготовка.	Контрольна робота з теорії і методики обраного виду спорту (бадмінтон)	
IV-б	9			
VI-б	9			
VIII-б	9			

Таблиця 2

Оцінка виконання контрольних нормативів фізичної підготовленості студентів з бадмінтону (чоловіки)

[illegible]

Оцінка виконання контрольних нормативів фізичної підготовленості студентів з бадмінтону (жінки)

[illegible]

ТЕМАТИКА ІНДЗ

з дисципліни «Підвищення спортивної майстерності
з обраного виду спорту (бадмінтон)»
рівень вищої освіти «бакалавр» для студентів
за спеціальністю 017 «Фізична культура і спорт»
на базі ПЗСО; ОКР «Молодший бакалавр» (2 роки) та (3 роки)

1. Історія розвитку бадмінтону в Україні.
 2. Участь українських бадмінтоністів у міжнародних змаганнях.
 3. Характеристика бадмінтону як виду спорту, його місце та значення в системі фізичного виховання
 4. Бадмінтон – олімпійський вид спорту.
 5. Рухова гра бадмінтон в системі фізичного виховання ЗОШ.
 6. Сучасний бадмінтон в системі фізичного ДЮСШ.
 7. Фізична підготовка у бадмінтоні.
 8. Планування, контролю й організації навчально-тренувальних занять з бадмінтону ЗОШ.
 9. Класифікація технічних прийомів у бадмінтоні.
 10. Аналіз техніки, методика навчання нефронтальних ударів у бадмінтоні.
 11. Аналіз техніки, методика навчання фронтальним ударам у бадмінтоні.
 12. Аналіз техніки, методика навчання основним видам подач.
 13. Планування, контролю й організації навчально-тренувальних занять з бадмінтону у вищому навчальному закладі.
 14. Планування, контролю й організації навчально-тренувальних занять з бадмінтону ДЮСШ.
 15. Методика навчання тактичним діям в одичній грі.
 16. Методика навчання тактичним діям в парній грі.
 17. Застосування тренажерів для навчання і тренування у бадмінтоні.
 18. Морфофункціональні критерії відбору у спортивну секцію з бадмінтону.
 19. Структура фізичної підготовленості спортсменів різної кваліфікації у бадмінтоні.
 20. Методика навчання і вдосконалення способів техніки гри у бадмінтон.
 21. Організація та проведення змагань з бадмінтону.
- Максимальна оцінка за захист ІНДЗ складає 100 балів (див.табл.4).

Таблиця 4

Система оцінки ІНДЗ з курсу «Підвищення спортивної майстерності з обраного виду спорту (бадмінтон)»

№	Критерії оцінки	Так	Частково	Ні
1	Розділи роботи повно характеризують тему дослідження	10	1	без оцінки
2	В ІНДЗ сформульована проблема, визначені об'єкт і предмет дослідження	10	1 – 2	без оцінки
3	В ІНДЗ визначені мета і завдання дослідження	15	1 – 2	без оцінки
4	Методи дослідження використані в роботі відповідають поставленим завданням	10	2	без оцінки
5	Посилання на першоджерела відповідають списку літератур	10	1	без оцінки
6	Аналітичний огляд літератури повно висвітлює вивченість проблеми у фізичному вихованні	20	1 – 3	без оцінки
7	Робота являє собою компіляцію або плагіат	без оцінки	без оцінки	без оцінки
8	У роботі використано літературу видану	2000—2018	1985—1999	1960—1984
9	Висновки відповідають поставленим завданням дослідження	10	1 – 5	без оцінки
10	Оформлення списку використаної літератури відповідає стандарту	10	1	без оцінки
11	Оформлення ілюстративного матеріалу відповідає стандарту	5	1	без оцінки
12	Робота містить орфографічні помилки, перекручені терміни	без оцінки	без оцінки	без оцінки
	Сума балів	100		

Підсумкова оцінка складається з середнього значення суми балів отриманих після оцінювання контрольних нормативів фізичної і спеціальної підготовленості М₁; М₂ та захисту письмової контрольної роботи М₃. Розраховується за формулою:

$$R = (M_1 + M_2)/0,6 + (ІНДЗ)/0,4$$

де (М₁) – підсумковий бал за перший модуль;

(М₂) – підсумковий бал за другий модуль;

(ІНДЗ) – підсумковий бал за індивідуально-навчально дослідна робота

В залежності від суми набраних балів виставляється залікова оцінка за національною шкалою ECTS (табл. 5).

Таблиця 5

Система оцінки знань з курсу «Фізичне виховання»

Рейтинг студента за 100-бальною шкалою	Оцінка за національною шкалою	Оцінка за шкалою ECTS
90-100 балів	відмінно	A
81-89 балів	добре	B
75-80 балів	добре	C
65-74 балів	задовільно	D
55-64 балів	задовільно	E
30-54 балів	незадовільно з можливістю повторного складання	FX
1-29 балів	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	F

РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА

1. Ассоциация бадминтона Англии: методическое пособие по начальному обучению бадминтону. – Лондон, 1982. – 146 с.
2. Булатова М. М. Фізична підготовка спортсмена: навч. посіб. / М. М. Булатова, В. М. Платонов. – Київ: Олімпійська література, 1995. – 320 с.
3. Волков В. Л. Основи теорії та методики фізичної підготовки студентської молоді : навч. посіб. / В. Л. Волков. – Київ Освіта України, 2008. – 256 с.
4. Девис Пэт. Тренер по бадмінтону: учебник для тренеров, преподавателей, игроков / П. Девис. – W. B. Saunders Company, 1984. – 187 с.
5. Камаєва О. К. Теоретико-методичні основи підготовки бадмінтоніста в умовах вузу / О. К. Камаєва. – Харків: ХНАМГ, 2011. – 68 с.
6. Каратник І. В. Теорія і методика спортивних ігор / І. В. Каратник. – Львів, 2013. – 18 с.
7. Кривопапальцев В. Я. Бадмінтон для всіх / В. Я. Кривопапальцев. – Київ, 1985. – 391с.
8. Круцевич Т. Ю. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків та молоді : навч. посіб. / Т. Ю. Круцевич, М. І. Воробйов, Г. В. Безверхня. – Київ : Олімп. л-ра, 2011. – 224 с.
9. Кузнєцова О. Т. Оздоровче тренування студентів : навч. посіб. / О. Т. Кузнєцова. – Київ: Вид-во Європейського ун-ту, 2010. – 310 с.
10. Лозова К. О. Організаційні основи формування здорового способу життя студентів: навчально-методичний посібник / К. О. Лозова, О. В. Бріжатий. – Суми : СумДУ, 2013. – 76 с.
11. Лозова О. А. Програма попередження травматизму на уроках фізичної культури: навчально-методичний посібник / О. А. Лозова, О. В. Бріжатий. – Суми : СумДУ, 2013. – 96 с.

- 12.Лифшиц В. Я. Бадмінтон: учеб. пособ. / В. Я. Лифшиц, А. В. Галицкий. – 2-е изд., перераб., доп. – Москва: Физкультура и спорт, 1984. – 176 с.
- 13.Пилипей Л. П. Професійно-прикладна фізична підготовка студентів : монографія / Л. П. Пилипей. – Суми: ДВНЗ «УАБС НБУ», 2009. – 312 с.
- 14.Сергієнко В. М. Система контролю рухових здібностей студентської молоді: теорія і методологія фізичного виховання: монографія / В. М. Сергієнко. – Суми: Сумський державний університет, 2015. – 392 с.
- 15.Шляхи підвищення ефективності навчально-тренувальних занять з бадмінтону серед студентів вищої школи : посібник / С. О. Черненко, В. Л. Мудрян. – Краматорськ : ДДМА, 2014. – 75 с.

Інформаційні ресурси

1. <http://www.dgma.donetsk.ua/metodicheskoe-obespechenie-fv.html>.
2. <http://www.mon.gov.ua/ua/activity/education/physical-training>.
- 3.Бадмінтон Європи [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://www.badminton europe.com/>.
- 4.Бадмінтон в уроках [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://www.badminton.net.ua/>.
5. Електронні книги для студентів [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://www.ifvs.npu.edu.ua/>.
6. Присяжнюк С. І. Фізичне виховання [Електронний ресурс] С. І. Присяжнюк. – Режим доступу : <http://ebooktime.net/book202.html/>.
- 7.Сайт Міжнародної федерації бадмінтону [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://bwfbadminton.org/>.
- 8.Сайт Федерації бадмінтону України [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://fbubadminton.org.ua/>.