

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ ГОРОДА МОСКВЫ



ГБОУ Школа №777

Юго-Восточный административный округ
Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение города Москвы
«Школа № 777 имени Героя Советского Союза Е.В. Михайлова»

Учебный курс (3 часть)
для дистанционного обучения
в группах дополнительного образования по бадминтону

Автор курса: педагог ДО высшей категории Гук П.Р. (p.r.guk@school777.ru , 89032048296)
Соавтор курса: педагог ДО первой категории Прудникова Н.В. (n.p.prudnikova@school777.ru, 89269149057)



***ТЕХНИКА
БЕЗОПАСНОСТИ
НА ЗАНЯТИЯХ
БАДМИНТОНОМ***

При занятиях бадминтоном основы техники безопасности являются общими при занятиях всеми спортивными играми.

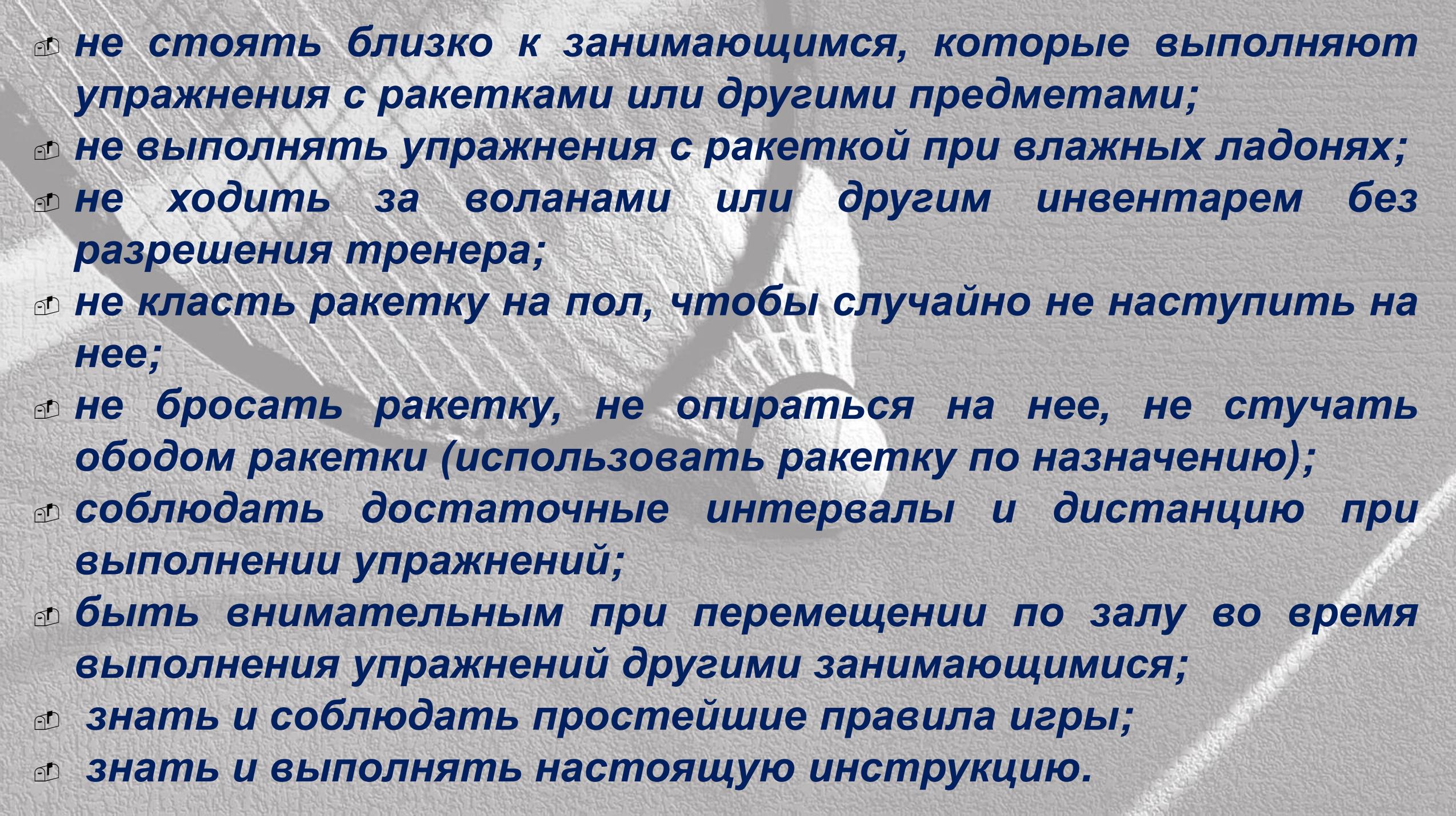
Общие требования безопасности по бадминтону подразделяются на требования к тренеру и обучающимся перед началом занятия, во время занятия и по окончании занятия.

Перед началом необходимо:

- 📖 подготовить спортивную обувь и форму для занятия по бадминтону и своевременно переодеться;**
- 📖 снять посторонние предметы (украшения и т. д.);**
- 📖 волосы должны быть собраны;**
- 📖 ногти должны быть коротко острижены.**

Во время занятия обучающийся должен:

- ✎ заходить в спортзал, брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения только с разрешения тренера;**
- ✎ бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию;**
- ✎ использовать ракетку только по назначению;**
- ✎ не выполнять упражнения без предварительной разминки;**
- ✎ не выполнять упражнения сломанной ракеткой и разорванным воланом;**

- 
- A background image showing a tennis racket and a tennis ball on a court surface. The racket is positioned vertically, and the ball is near its head. The court lines are visible on the ground.
- ❏ **не стоять близко к занимающимся, которые выполняют упражнения с ракетками или другими предметами;**
 - ❏ **не выполнять упражнения с ракеткой при влажных ладонях;**
 - ❏ **не ходить за воланами или другим инвентарем без разрешения тренера;**
 - ❏ **не класть ракетку на пол, чтобы случайно не наступить на нее;**
 - ❏ **не бросать ракетку, не опираться на нее, не стучать ободом ракетки (использовать ракетку по назначению);**
 - ❏ **соблюдать достаточные интервалы и дистанцию при выполнении упражнений;**
 - ❏ **быть внимательным при перемещении по залу во время выполнения упражнений другими занимающимися;**
 - ❏ **знать и соблюдать простейшие правила игры;**
 - ❏ **знать и выполнять настоящую инструкцию.**

По окончании занятий обучающийся
должен:

- 📖 помочь тренеру убрать спортивный инвентарь;**
- 📖 организованно покинуть место проведения занятия.**



Спасибо
за внимание!



Download from
[Dreamstime.com](https://www.dreamstime.com)

This content does not include any trademarks or registered trademarks of any company.



© 2013-2014
All rights reserved. No part of this publication may be reproduced, stored in a retrieval system, or transmitted, in any form or by any means, electronic, mechanical, photocopying, recording, or by any information storage and retrieval system, without the prior written permission of the publisher.