

Управление образования Администрации Горноуральского
городского округа
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа»

Принята на заседании
педагогического совета
МБУ ДО ДЮСШ
Протокол № 1 от 27.08.2024

Утверждаю:

Директор МБУ ДО ДЮСШ

А.О. Мещерских

Приказ №5-У от 09.09.2024



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«Бадминтон»

Уровень программы: 1-2 год – стартовый; 3-4 год – базовый
Возрастная адресация: 7-17 лет
Срок реализации: 4 года

Автор-составитель:

Старший инструктор-методист МБУ ДО ДЮСШ
Перминова Н. И.

Горноуральский городской округ
2024 год

СОДЕРЖАНИЕ		
1.	Пояснительная записка	4
1.1.	Срок реализации Программы (срок обучения) и возраст поступивших	5
1.2.	Цель и задачи Программы	6
1.3.	Организация работы	7
2.	Содержание общеразвивающей Программы	8
2.1.	Годовой учебно-тренировочный план. Календарный учебный график	8
2.2.	Матрица разноуровневой дополнительной общеобразовательной общеразвивающей Программы «Бадминтон»	9
2.3.	Учебно-тематический план 1 года обучения (стартовый уровень)	15
2.4.	Содержание Программы 1 года обучения (стартовый уровень)	16
2.5.	Учебно-тематический план 2 года обучения (стартовый уровень)	20
2.6.	Содержание Программы 2 года обучения (стартовый уровень)	21
2.7.	Учебно-тематический план 3 года обучения (базовый уровень)	26
2.8.	Содержание Программы 3 года обучения (базовый уровень)	27
2.9.	Учебно-тематический план 4 года обучения (базовый уровень)	31
2.10.	Содержание Программы 4 года обучения (базовый уровень)	33
2.11.	Планируемые результаты	36
3.	Организационно-педагогические условия	37
3.1.	Условия реализации Программы	37
3.1.1.	Материально-техническое обеспечение	37
3.1.2.	Информационное обеспечение	38
3.1.3.	Кадровое обеспечение	38
3.2.	Методические материалы	38
4.	Система контроля	40
5.	Методы выявления и отбора одаренных детей	43
6.	Требования технике безопасности в процессе реализации образовательной Программы	45
6.1.	Общие требования безопасности	45
6.2.	Требования безопасности перед началом занятий	46
6.3.	Требования безопасности во время занятий	46
6.4.	Требования безопасности в чрезвычайных и аварийных ситуациях	46
6.5.	Требования безопасности по окончании занятий	47

7.	План воспитательной работы	47
	Список литературы:	50
	Нормативная документация	50
	Литература, используемая при составлении Программы	50
	Список литературных источников для обучающихся и родителей	50
	Интернет-ресурсы	51
	Приложение	52

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа по виду спорта «Бадминтон» имеет **физкультурно-спортивную направленность** и составлена в соответствии:

- Законом Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» от 29.11.2012 N 273-ФЗ (с изменениями и дополнениями);

- Федеральным законом от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации (с изменениями и дополнениями);

- Приказом Минспорта России от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» (с изменениями и дополнениями);

- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Приказом Минпросвещения России от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам;

Приказом Минспорта России от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации (с изменениями и дополнениями);

- Уставом МБУ ДО «ДЮСШ» ГГО (далее – ДЮСШ)

Направленность Программы – физкультурно-спортивная.

Актуальность

Данная программа способствует формированию культуры здорового образа жизни, вовлекает учащихся в социально-одобряемые действия, способствует популяризации бадминтона среди детей. Реализация данной программы способствует восполнению недостатка двигательной активности, имеющийся у детей в связи с высокой учебной нагрузкой, имеет оздоровительный эффект, а также обеспечивает достаточную физическую нагрузку, благотворно воздействующую на все системы детского организма. На занятиях учащиеся получают положительные эмоции, совершенствуют двигательные навыки умения, повышают уровень здоровья, отвлекаются от негативных влияний общества во внеурочное и вечернее время.

Новизна программы.

Новизна программы в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Простота в обучении, простой инвентарь, делает этот вид спорта

очень популярным среди школьников и молодёжи, являясь увлекательной спортивной игрой, представляющей собой эффективное средство физического воспитания и всестороннего физического развития.

Педагогическая целесообразность

Занятия бадминтоном содействуют: укреплению здоровья, закаливанию организма обучающегося; всестороннему физическому развитию; воспитанию морально-волевых качеств (смелости, настойчивости, решительности, целеустремлённости, дисциплинированности, трудолюбию, инициативности, находчивости, воли к победе, чувства товарищества и коллективизма) и важнейших физических характеристик (силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости); укреплению опорно-двигательного аппарата; улучшению работы мышечной, нервной, дыхательной, сердечно-сосудистой, выделительной систем. У детей формируются практические умения и инструкторские навыки, устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью и физической подготовленности. Обучающиеся привлекаются к систематическим и самостоятельным занятиям физической культурой. Занятия бадминтоном выступают как эффективное средство привлечения детей и подростков к здоровому образу жизни, делая их уверенными в себе, умеющими преодолевать социальные трудности и психологические барьеры, готовят их к различным жизненным ситуациям.

1.1. Срок реализации Программы (срок обучения) и возраст поступивших.

Программа рассчитана на спортивно-оздоровительные группы (далее - СОГ). СОГ формируются как из вновь поступивших на обучение в ДЮСШ, так и из обучающихся, не имеющих по каким-либо причинам возможности продолжать занятия на других этапах спортивной подготовки.

В СОГ зачисляются дети от 7 до 17 лет, имеющие медицинское заключение о допуске к занятиям. Для зачисления на обучение по дополнительной общеразвивающей программе по виду спорта «Бадминтон» прохождение процедуры индивидуального отбора не предусматривается.

На этом этапе осуществляются физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку. Перевод на следующую программу обучения после этого этапа осуществляется при условии выполнения учащимися контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной подготовке.

В бадминтон играют в закрытых помещениях на размеченной линиями площадке (специализированном корте) перебивая волан через сетку ракетками. Возраст учащихся определяется годом рождения и является минимальным для зачисления в учебные группы.

Расписание тренировочных занятий составляется администрацией по представлению тренера-преподавателя в целях определения более

благоприятного режима занятий, отдыха занимающихся, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях с учетом возрастных особенностей детей.

В конце учебного года проводится аттестация обучающихся, включающая в себя контрольно-переводные нормативы по общей физической и специальной физической подготовке с анализом динамики результатов тестов, проводимых в сентябре и мае.

Условия реализации Программы:

Занятия проводятся в группах обучающихся одного возраста или разных возрастных категорий (разновозрастных группах).

Максимальная наполняемость групп – до 20 человек.

Начало занятий для всех возрастных групп – не ранее 8:00 часов.

Окончание занятий:

для детей до 7 лет – не позднее 19:30 час.;

для детей 7-10 лет – не позднее 20:00 час.;

для детей 10-17 лет – не позднее 21:00 час.

Продолжительность одного занятия:

для детей от 5 до 6 лет – не более 25 минут;

для детей от 6 до 7 лет – не более 30 минут;

для детей старше 7 лет – не более 90 минут

(табл. 6.6. СанПин1.2. 3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»)

Данная программа направлена на получение детьми базовых навыков бадминтона, на психологическое, интеллектуальное и физическое развитие детей, на укрепление их здоровья, на приобщение детей к общекультурным ценностям, которые формируются в обществе людей.

Продолжительность перерывов между занятиями – не менее 10 минут *(табл. 6.6. СанПин1.2. 3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»)*.

1.2. Цель и задачи Программы

Цель программы: формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья и разностороннее физическое развитие обучающихся посредством привлечения их к тренировочной и соревновательной деятельности в секции «Бадминтон».

Таблица 1

Уровневое описание задач Программы

Уровень программы	Задачи
Стартовый	➤ формировать систему теоретических знаний о развитии бадминтона в нашей стране и за

	<p>рубежом, его месте в ряду других командных игр, его влиянии на формирование культуры здорового образа жизни;</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ формировать систему знаний о теле человека, особенностях физической и психологической подготовки, гигиене спортсмена; ➤ формировать позитивное отношение к ведению здорового образа жизни.
Базовый	<ul style="list-style-type: none"> ➤ формировать систему знания о технических и тактических приемах, используемых в бадминтоне; ➤ развивать у учащихся навыки саморегуляции, способность прикладывать волевые усилия и преодолевать трудности в тренировочном процессе; ➤ формировать уважительное отношение к нормам и правилам, принятым в обществе

1.3. Организация работы

Данная программа рассчитана на 4 года обучения: 1 и 2 год обучения - стартовый уровень обучения, 3 и 4 год - базовый уровень обучения.

Занятия проводятся: 1 и 2 год обучения - 3 раза в неделю по 2 часа, итого 264 часа в год; 3 и 4 год обучения – учебно-тренировочные занятия 4 раза в неделю по 2 часа, итого 352 часа.

Наполняемость в группах составляет: 1-4 года обучения — не менее 10 человек.

Таблица 2

Наполняемость учебных групп и режим учебно-тренировочной работы

Этапы подготовки	Год обучения	Минимальный возраст для зачисления	Миним.число уч-ся в группе	Макс. кол-во учебных часов в неделю	Требования по физ.,технич. подготовке
Спортивно-оздоровительный этап	1 год	7-17	10	6	Выполнение нормативов по физической
	2 год	7-17	10	6	
	3 год	7-17	10	8	
	4 год	7-17	10	8	

					и технической подготовке
--	--	--	--	--	--------------------------------

2. Содержание общеразвивающей Программы

Программа рассчитана на *44 учебные недели*.

Признаки (критерии) разноуровневости Программы:

- ✓ наличие в программе собственной матрицы, отражающей содержание разных типов уровней сложности учебного материала и соответствующих им достижений участника программы;
- ✓ предусмотрены и методически описаны разные степени сложности учебного материала;
- ✓ организован доступ любого участника программы к стартовому освоению любого из уровней сложности материала посредством прохождения специально организованной педагогической процедуры;
- ✓ программа содержит описание процедур, средствами которых определяются и присваиваются учащимся те или иные уровни освоения образовательной программы.

Таблица 3

Уровни	Год обучения	Теоретическая подготовка	Практическая подготовка	Всего часов
Стартовый	1 год	12	252	264
	2 год	10	254	264
Базовый	3 год	8	344	352
	4 год	8	344	352

2.1. Годовой учебно-тренировочный план. Календарный учебный график

Таблица 4

Учебный план

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Годы обучения			
		1-й	2-й	3-й	4-й
Количество часов в неделю					
		6	6	8	8

1.	Теоретическая подготовка	12	10	8	6
2.	Общая физическая подготовка	98	100	110	110
3.	Специальная физическая подготовка	46	46	88	88
4.	Технико-тактическая подготовка	86	86	116	118
5.	Интегральная подготовка, в том числе контрольные игры, соревнования	14	14	16	16
6.	Учебная и судейская практика	4	4	6	6
7.	Контрольные испытания и соревнования	4	4	8	8
	ИТОГО:	264	264	352	352

Таблица 5

Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения	Дата окончания обучения	Всего учебных недель	Количество часов
1-й	1 сентября	5 июля	44	264
2-й	1 сентября	5 июля	44	264
3-й	1 сентября	5 июля	44	352
4-й	1 сентября	5 июля	44	352

Таблица 6

2.2. Матрица разноуровневой дополнительной общеобразовательной общеразвивающей Программы «Бадминтон»

Уровень программы	Стартовый	Базовый
Возраст целевой группы	7-17 лет	7-17 лет
Уровень образования для начала освоения программы	С 7 лет, далее без ограничения	С 7 лет, далее без ограничения
Набор	Принимаются все желающие, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья	Принимаются все желающие, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья. Стартовый контроль (входной контроль) с

		целью выяснения уровня готовности ребенка и выявление его индивидуальных особенностей. Форма стартовой диагностики: сдача контрольных нормативов, тестирование.
Входная диагностика	Принимаются все желающие	Сдача нормативов общей физической и специализированной физической подготовки. Форма проведения очная: 3 норматива ОФП и 7 СФП (быстрота, координация, скоростно-силовые качества)
Срок освоения программы	2 года	2 года
Объем программы	528	704
Режим занятий	3 раза в неделю по 2 часа	4 раза в неделю по 2 часа
Предметные результаты	<p><u>1 год обучения:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ владеть системой теоретических знаний об игровых видах спорта; ✓ владеть терминологией, принятой в бадминтоне; <p><u>2 год обучения:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ иметь представление о системе и структуре соревнований, правилах игры, истории развития бадминтона в нашей стране и мире 	<p><u>1 год обучения:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ владеть основными технико-тактическими приемами и приемами психологической подготовки спортсмена в бадминтоне; <p><u>У учащегося будет:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ проявляться позитивное эмоционально-ценностное отношение к культуре здорового образа жизни и физической культуре <p><u>2 год обучения:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ иметь представление о принципах и знать приемы работы над общей физической подготовкой

		<p>спортсмена, гигиеной спортсмена</p> <p><i>У учащегося будет:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ приобретен позитивный опыт реализации в спортивно-соревновательной среде.
Личностные результаты	<p><i>1 год обучения:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ сформировано позитивное отношение к сверстникам; ✓ сформировано позитивное отношение к ведению здорового образа жизни; <p><i>2 год обучения:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ сформировано уважительное отношение к соперникам в соревновательном процессе, к болельщикам своей команды и команды противника; ✓ сформировано представление о социальных нормах и правилах поведения на тренировках и соревнованиях и, в целом, в обществе 	<p><i>1 год обучения:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ сформировано уважительное отношение и понимание важности и значимости работы людей, обслуживающих спортивные мероприятия; <p><i>2 год обучения:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ сформировано понимание личной ответственности каждого для выполнения общей задачи в коллективе.
Метапредметные результаты	<p><i>1 год обучения:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ улучшить память, внимание, наблюдательность; ✓ повысить уровень физического здоровья и атлетической подготовки <p><i>2 год обучения:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ самостоятельно определять цели обучения; ✓ самостоятельно планировать свои 	<p><i>1 год обучения:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ демонстрировать волевые проявления и преодолевать трудности в процессе тренировки; ✓ сформирован устойчивый интерес к занятиям физической культурой и спортом; <p><i>2 год обучения:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ организовывать учебное взаимодействие в группе (распределять

	<p>действия, анализировать свои ошибки в процессе занятий и соревнований;</p>	<p>роли в команде, договариваться); ✓ находить общее решение в группе, учитывая интересы всех участников.</p>
<p>Специфика организации учебной деятельности</p>	<p>✓ Учащиеся незнакомы или имеют смутное представление о темах учебно-тематического плана до начала занятий, не владеют понятийным аппаратом и сталкиваются с некоторыми трудностями при изучении материала.</p> <p>✓ Учебная деятельность направлена на ознакомление и формирование основных правил и действий бадминтониста.</p> <p>✓ Происходит формирование общей физической подготовки и изучение основных технических действий бадминтониста.</p> <p>Интегральная подготовка заключена на учебно-тренировочных и контрольных играх.</p>	<p>✓ Учащиеся имеют представление о темах учебно-тематического плана, владеют значительной частью понятийного аппарата и не имеют серьёзных трудностей при изучении материала, но не всегда успешно применяют свои знания на практике.</p> <p>✓ Учебная деятельность специально направлена на овладении навыков бадминтонистов.</p> <p>✓ Происходит более углублено изучение технических и тактических действий. Более насыщена интегральная подготовка, уровень соревнований возрастает до турниров областного уровня.</p> <p>Учащиеся осваивают работу судейской бригады.</p>
<p>Способ выполнения деятельности</p>	<p>Репродуктивная</p>	<p>Продуктивная</p>
<p>Метод организации учебной деятельности</p>	<p>Словесный, наглядный, работа под руководством педагога</p>	<p>Словесный, наглядный, работа под руководством педагога, самостоятельная работа</p>
<p>Формы обучения</p>	<p>Групповая форма с индивидуальным подходом</p>	<p>Групповая форма с индивидуальным подходом и обучение в малых группах</p>
<p>Образовательные технологии</p>	<p>Технология создания ситуации успеха,</p>	<p>Технология развития критического мышления,</p>

	технология проблемно-диалогического обучения, игровые технологии.	технология проблемно-диалогического обучения, технология коллективно-творческой деятельности.
Формы проведения промежуточной/ итоговой аттестации	Сдача контрольно - оценочных нормативов, участие в контрольных играх.	Сдача контрольно - оценочных нормативов, участие в соревнованиях, тестирование по нормативам ОФП, СФП.

Теоретическая подготовка имеет немаловажное значение в подготовке бадминтонистов. Начинающих бадминтонистов необходимо приучить посещать соревнования, изучать техническую и тактическую подготовленность соперников, следить за действиями судей, просматривать фильмы, видеофильмы и спортивные репортажи по бадминтону.

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировке. Она органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний. Бадминтонист, как и любой другой спортсмен, должен обладать высокими моральными и волевыми качествами, быть достойным гражданином России, с честью представлять свою спортивную школу, клуб, свой город, страну на соревнованиях любого ранга.

Воспитание морально-волевых качеств начинается с первых шагов, когда в секции, в школе нужно научиться подчинять свои интересы общественным, выполнять все требования тренера, болеть душой за честь коллектива. Необходимо воспитать у юных бадминтонистов правильное, уважительное отношение к товарищам по спортивной школе, к соперникам, к тренеру, к судьям, к зрителям.

Учебный материал распределяется на весь период обучения. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной им форме. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить коррективы.

В плане теоретических занятий следует отражать и такие темы, как врачебный контроль и самоконтроль, профилактика травм и заболеваний, восстановительные мероприятия при занятиях бадминтоном и др.

Общая физическая подготовка

Ходьба: на носках, на пятках, высоко поднимая колени, выпадами, в приседе, приставными и скрестными шагами. Различные упражнения для рук при ходьбе.

Бег: на носках, приставными шагами, боком и спиной вперед, скрестный бег, челночный бег, бег с мгновенной остановкой, бег по ломаной линии, бег

по треугольнику, с заменой воланов по углам, бег поперек площадки, лицом к сетке, бег от сетки спиной вперед, бег к сетке лицом вперед.

Гимнастические упражнения: упражнения для рук, ног, шеи, туловища на месте и в движении для развития силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости, подвижности суставов, координации движений.

Упражнение на расслабление, упражнение для формирования правильной осанки. Упражнения с мячами разной формы, ракетками для развития мышц и кистей рук.

Метания: метания мячей разной формы и веса на дальность и в цель с разного расстояния.

Прыжки: с места в длину и высоту, прыжки с разбега в длину и высоту, с отягощениями, прыжки вверх с доставанием предмета (многократно), прыжки вперед «лягушкой», прыжки вверх «кенгуру», прыжки со скакалкой на время и на количество, прыжки через скамью.

Упражнения для выработки скоростной выносливости: частый бег на месте, смена положения ног вперед-назад, прыжки боком через скакалку, через скамью, бег к задней линии и к сетке.

Специальная физическая подготовка.

Хватка ракетки. Создание навыков расслабления кисти после удара (сжимание и разжимание ручки ракетки).

Основная стойка. При подаче, приеме, при ударах справа, слева, сбоку, сверху, снизу.

Жонглирование воланом открытой и закрытой стороной ракетки (на разную высоту).

Перемещение по площадке: 3 мин., 5 мин., 7 минут.

Удары в стену воланом: контроль за движением ракетки навстречу волану; нанесение ударов сбоку – снизу; удары сначала несильные, а затем с большой силой.

Технико-тактическая подготовка

1. Обучение высоко-далекой подаче.
2. Обучение высоко-далекому удару, справа – прием.
3. Обучение укороченному удару, справа – прием.
4. Обучение короткому удару – подставке на сетке.
5. Обучение плоскому удару справа – сбоку.
6. Обучение плоскому удару слева – сбоку.
7. Знакомство с правилами одиночной игры.
8. Знакомство с правилами парной игры.
9. Практические одиночные и парные игры.
10. Судейство соревнований.
11. Обучение короткой подаче – прием (стойка – подставка, атака «стрелой»).
12. Совершенствование ударов справа: в/д, укороченный.
13. Обучение удару «смеш» и его прием (стойка, вращение, работа ног).

14. Совершенствование плоских ударов.
15. Обучение в/д удару слева.
16. Обучение укороченному удару слева.
17. Обучение косым ударам (диагональ у сетки, в центре).
18. Тактика одиночных и парных игр.
19. Судейская тактика (судейство игр).
20. Инструкторская практика (организация и проведение разминки).
21. Совершенствование высоко-далекой подачи (точность).

2.3. Учебно-тематический план 1 года обучения/ стартовый уровень

Таблица 7

Учебно-тематический план 1 года обучения / стартовый уровень

№	Название раздела	Количество часов
1.	<i>Теоретическая подготовка</i>	12
1.1.	История бадминтона	2
1.2.	Основные правила игры в бадминтон	4
1.3.	Сведения о строении и функциях организма человека	2
1.4.	Влияние физических упражнений на организм занимающихся	2
1.5.	Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим, питание спортсмена	2
2.	<i>Общая физическая подготовка</i>	98
2.1.	Упражнения из общего комплекса ОФП	18
2.2.	Упражнения на мышцы брюшного пресса	16
2.3.	Упражнения на гибкость	16
2.4.	Силовые упражнения на мышцы рук	16
2.5.	Силовые упражнения на мышцы ног	16
2.6.	Силовые упражнения на мышцы спины и плечевого пояса	16
3.	<i>Специальная физическая подготовка</i>	46
3.1.	Специальные упражнения бадминтониста	22
3.2.	Специальная силовая подготовка	8
3.3.	Специальная скоростная подготовка	8
3.4.	Специальная выносливость	8
4.	<i>Техническая подготовка</i>	60
4.1.	способы хватки ракетки	6
4.2.	стойки бадминтониста	4
4.3.	техника ударов снизу	8
4.4.	техника ударов сверху	8
4.5.	техника подач	8
4.6.	техника выполнения плоских ударов	6
4.7.	техника ударов у сетки	6
4.8.	техника передвижений	6

4.9.	проведение подготовительной части занятия /разминка	8
5.	<i>Тактическая подготовка</i>	26
5.1.	Тактика игры, её характеристика, разновидности, схема изучения соперников	6
5.2.	Учебные двухсторонние игры с индивидуальными заданиями во время партии	10
5.3.	Учебно-тренировочные и контрольные игры с тактическими заданиями в одиночной категории	10
6.	Интегральная подготовка, в том числе контрольные игры	14
7.	Учебная и судейская практика	4
6.	<i>Контрольные испытания и соревнования</i>	4
6.1.	Контрольные мероприятия	2
6.2.	Участие в спортивных соревнованиях	2
ВСЕГО ЧАСОВ:		264

2.4. Содержание программы 1 года обучения / стартовый уровень

Раздел 1. Теоретическая подготовка (ТП) (12 час.)

Форма проведения: ознакомительное занятие

Знакомство с историей бадминтона, разучивание основных правил бадминтона, изучение строения и функций организма человека и режима питания спортсмена.

1.1. История бадминтона. Предпосылки возникновения, возникновение и этапы развития бадминтона в России (2 час.).

1.2. Основные правила игры в бадминтон (4 час.).

1.3. Сведения о строении и функциях организма человека (2 час.).

1.4. Влияние физических упражнений на организм занимающихся (2 час.).

1.5. Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим, питание спортсмена. Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой помощи. (2 час.).

Форма контроля: опрос

Раздел 2. Общая физическая подготовка (ОФП) (98 час.).

Форма проведения: учебно-тренировочное занятие

Знакомство с общеразвивающими упражнениями, с комплексами упражнений для разминки с различными предметами и без предметов, дыхательной гимнастикой.

2.1. Упражнения из общего комплекса ОФП (18 час.):

- ✓ спринтерский бег от 30 до 60 м;
- ✓ бег на длинные дистанции до 1 км;
- ✓ специальные упражнения метателя (с воланами, набивными мячами, теннисными мячами);
- ✓ силовая гимнастика (подтягивание, опускание, поднимание туловища из положения сидя и лёжа, с гантелями, амортизаторами).

2.2. Упражнения на мышцы брюшного пресса (16 час.):

- ✓ поднимание ног в висе на перекладине или гимнастической стенке;
 - ✓ опускание и поднимание туловища из различных исходных положений.
- 2.3. *Упражнения на гибкость (16 час.):*
- ✓ наклон, вперёд сидя на полу;
 - ✓ наклоны в разные стороны;
 - ✓ размахивание в висе на перекладине или гимнастической стенке;
 - ✓ упражнения в полушпагате.
- 2.4. *Силовые упражнения на мышцы рук (16 час.):*
- ✓ Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа), то же во время ходьбы и бега:
 - ✓ сгибание и разгибание рук;
 - ✓ вращения; махи; отведение и приведение;
 - ✓ рывки одновременно обеими руками и разновременно.
- 2.5. *Силовые упражнения на мышцы ног (16 час.):*
- ✓ приседания с отягощением и без;
 - ✓ выпрыгивания из приседа и прыжки многоскоки;
 - ✓ прыжки в длину.
- 2.6. *Силовые упражнения на мышцы спины и плечевого пояса (16 час.):*
- ✓ упражнения в сопротивлении с партнёром;
 - ✓ упражнения с предметами (гантелями, резиновыми амортизаторами, набивными мячами, гимнастическими скамейками).

Форма контроля: опрос

Раздел 3. Специальная физическая подготовка (СФП) (46 час.).

Форма проведения: учебно-тренировочное занятие

Ознакомление с комплексами упражнений для разминки с ракеткой и воланом, упражнениями на равновесие, упражнениями на растяжку мышц, упражнениями на расслабление и восстановление дыхания. Комплексы упражнений на развитие специальных физических качеств.

3.1. Специальные упражнения бадминтониста (22 час.)

Упражнения в беге:

- ✓ Бег на носках со сменой способов передвижения.
- ✓ Бег приставными шагами левым и правым боком, выполняя поочередно по 4 приставных шага каждым боком.
- ✓ Бег со сменой направления через каждые 5–10 м.
- ✓ Бег с различными видами прыжков через скакалку.
- ✓ Два беговых шага с выпадом на третьем – 2 раза; затем приставные шаги поочередно левым, правым боком по 4 шага – 4 серии; затем бег спиной вперед – 6 шагов.

Упражнения с ракеткой и воланом

- ✓ Жонглирование открытой стороной ракетки.
- ✓ Жонглирование закрытой стороной ракетки.
- ✓ Жонглирование открытой и закрытой сторонами ракетки.
- ✓ Высокое жонглирование, каждый раз посылая волан вверх как можно выше.

- ✓ Высокое жонглирование, каждый раз посылая волан вверх как можно выше, с выполнением от 1 до 3 круговых вращений левой рукой в плечевом суставе в различных вариантах или приседания с касанием свободной рукой пола каждый раз после удара по волану.
 - ✓ Жонглирование воланом, ударяя по нему открытой стороной ракетки за спиной.
 - ✓ Жонглирование воланом, ударяя по нему открытой стороной ракетки между ногами.
 - ✓ Жонглирование в парах, применяя удары из-за спины и между ногами.
- Жонглирование воланом, поочередно ударяя ракеткой за спиной и между ногами.

- ✓ Игра в парах двумя и тремя воланами.

Упражнения с теннисным мячом

- ✓ Броски теннисного мяча в парах, постепенно увеличивая силу броска и сокращая дистанцию – от 12 до 7 м.
- ✓ Броски теннисного мяча в сторону от партнера на 1,5–2 м с последующей ловлей одной рукой.
- ✓ Броски двух теннисных мячей поочередно, постепенно уменьшая интервалы между первым и вторым броском.
- ✓ Броски двух теннисных мячей в разные стороны, но не дальше 1–1,5 м от партнера, с указанием и без указания сторон.

3.2. Специальная силовая подготовка (8 час.):

- ✓ имитация передвижений по площадке в усложненных условиях;
- ✓ имитация ударных движений бадминтониста с использованием отягощений, амортизаторов;
- ✓ прыжки через скамейку.

3.3. Специальная скоростная подготовка (8 час.):

- ✓ ускорение с высокого старта до 30 м;
- ✓ челночный бег – 5х6 м;
- ✓ маховые движения ногами;
- ✓ имитация быстрых ударов.

3.4. Специальная выносливость (8 час.):

- ✓ беговая имитация от 10 до 20 сек. до 10 повторений;
- ✓ упражнения с использованием передвижений и ударов по волану.

Форма контроля: подвижная игра, эстафеты

Раздел 4. Техническая подготовка (60ч.):

Форма проведения: учебно-тренировочное занятие: обучающиеся знакомятся с техникой бадминтона, с понятием о технике физических упражнений, внешней и внутренней её структуре действий спортсменов, определяющее звено техники, второстепенные детали техники и индивидуальные особенности. Техника и техническая подготовка в бадминтоне, их удельный вес в ряду других сторон подготовки спортсмена, критерии эффективности спортивной техники.

4.1. способы хватки ракетки (6 час.);

- 4.2. стойки бадминтониста (4 час.);
- 4.2. техника ударов снизу (8 час.);
- 4.3. техника ударов сверху (8 час.);
- 4.4. техника подач (8 час.);
- 4.5. техника выполнения плоских ударов (6 час.);
- 4.6. техника ударов у сетки (6 час.);
- 4.7. техника передвижений (6 час.);
- 4.8. проведение подготовительной части занятия (разминки) (8 час.).

Форма контроля: учебно-тренировочная игра, подвижная игра, подвижные эстафеты.

Раздел 5. Тактическая подготовка (26 час.):

Форма проведения: учебно-тренировочное занятие

Применение и взаимосвязь ОФП, СФП, техники игры для тактических действий, выбора стратегий игрового стиля. Простейшие методы изучения соперников. Методы обучения тактическим действиям.

- 5.1. Тактика игры, её характеристика, разновидности, схема изучения соперников (6 час.).
- 5.2. Учебные двухсторонние игры с индивидуальными заданиями во время партии (10 час.).
- 5.3. Учебно-тренировочные и контрольные игры с тактическими заданиями в одиночной категории (10 час.).

Форма контроля: учебно-тренировочная игра, подвижная игра, подвижные эстафеты.

Раздел 6. Интегральная подготовка, в том числе контрольные игры (14 час.):

Форма проведения: учебно-тренировочное занятие и соревнования

- 6.1. Просмотр видеофильмов по технике бадминтона с последующим обсуждением (6 час.).

Обучающиеся анализируют выполнение отдельных приёмов техники.

Выявление ошибок в технике и методы их исправления. Психологическая подготовка.

- 6.2. Контрольные упражнения, игры, соревнования (8 час.)

- ✓ Упражнения для воспитания ловкости бадминтониста: с элементами акробатики, с различными мячами, на подкидном мостике, с теннисными мячами.
- ✓ Упражнения для развития внимания, периферического зрения, ориентировки, переключения внимания.
- ✓ Комплексные упражнения игрового характера для совершенствования технико-тактических действий и специальных физических качеств.

Форма контроля: учебно-тренировочная игра, подвижная игра, подвижные эстафеты, просмотр видеофильмов, контрольные игры.

Раздел 7. Учебная и судейская практика (4 час.):

Форма проведения: учебно-тренировочное занятие и соревнования

- ✓ проведение подготовительной части занятия (разминки): отдельных упражнений; всей подготовительной части по конспекту;
- ✓ в качестве судьи на линии;
- ✓ в качестве судьи на подаче;
- ✓ в качестве судьи-счетчика очков.

Форма контроля: учебно-тренировочная игра, контрольные игры.

Раздел 8. Контрольные мероприятия и соревнования (4 час.)

Форма проведения: учебно-тренировочное занятие и соревнования

8.1. Организация и проведение контрольного тестирования по технике в группах дополнительного образования. Организация и проведение контрольного тестирования по физической подготовленности в группах дополнительного образования (2 час.).

8.2. Участие в открытых турнирах по бадминтону (2 час.).

Форма контроля: учебно-тренировочная игра, контрольные игры, тестовые задания по общей физической подготовленности

2.5. Учебно-тематический план 2 года обучения / стартовый уровень

Таблица 8

Учебно-тематический план 2 года обучения / стартовый уровень

№	Название раздела	Количество часов
1.	<i>Теоретическая подготовка</i>	10
1.1	Современное состояние игры в бадминтон и тенденции к развитию в России	1
1.2.	Официальные правила игры в бадминтон	2
1.3.	Гигиенические знания и навыки. Закаливание.	2
1.4.	Врачебный контроль и самоконтроль	2
1.5.	Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим, питание спортсмена	1
1.6.	Оказание первой помощи. Спортивный массаж.	2
2.	<i>Общая физическая подготовка</i>	100
2.1.	Упражнения из общего комплекса ОФП	20
2.2.	Упражнения на мышцы брюшного пресса	16
2.3.	Упражнения на гибкость	16
2.4.	Силовые упражнения на мышцы рук	16
2.5.	Силовые упражнения на мышцы ног	16
2.6.	Силовые упражнения на мышцы спины и плечевого пояса	16
3.	<i>Специальная физическая подготовка</i>	46
3.1.	Специальные упражнения бадминтониста	22
3.2.	Специальная силовая подготовка	8
3.3.	Специальная скоростная подготовка	8
3.4.	Специальная выносливость	8
4.	<i>Техническая подготовка</i>	60
4.1.	совершенствование техники подач	6

4.2.	совершенствование техники атакующих ударов	6
4.3.	совершенствование техники защитных ударов	8
4.4.	совершенствование техники ударов у сетки	8
4.5.	совершенствование техники передвижений	8
4.6.	совершенствование техники выполнения плоских ударов	6
4.7.	совершенствование техники выполнения высоко-далёких ударов	6
4.8.	совершенствование техники выполнения укороченных ударов техника передвижений	6
4.9.	проведение подготовительной части занятия (разминки)	6
5.	Тактическая подготовка	26
5.1.	Тактика игры, её характеристика, разновидности, схема изучения соперников	6
5.2.	Учебные двухсторонние игры с индивидуальными заданиями во время партии	10
5.3.	Учебно-тренировочные и контрольные игры с тактическими заданиями в одиночной категории и парной категории.	10
6.	Интегральная подготовка, в том числе контрольные игры	14
6.1.	Просмотр учебно-тренировочного занятия в ДЮСШ по технике и тактике бадминтона с последующим обсуждением	6
6.2.	Упражнения для воспитания ловкости бадминтониста	2
6.3.	Упражнения для развития внимания, периферического зрения, ориентировки, переключения внимания.	3
6.4.	Комплексные упражнения игрового характера для совершенствования технико-тактических действий и специальных физических качеств	3
7.	Учебная и судейская практика	4
8.	Контрольные мероприятия и соревнования	4
8.1.	Организация и проведение контрольного тестирования по технике в группах дополнительного образования Контрольные мероприятия.	2
8.2.	Участие в соревнованиях и турнирах, различного уровня	2
ВСЕГО ЧАСОВ:		264

2.6. Содержание программы 2 года обучения /стартовый уровень

Раздел 1. Теоретическая подготовка (ТП) (10 час.):

Форма проведения: ознакомительное занятие

Знакомство с состоянием и тенденциями бадминтона, разучивание основных правил бадминтона, изучение строения и функций организма человека, и режима питания спортсмена, обучение оказанию первой помощи.

1.1. Современное состояние игры в бадминтон и тенденции к развитию в России. Данные о развитии бадминтона в стране (1 час.).

Популярность бадминтона. Итоги выступлений российских бадминтонистов. Очередные задачи и пути по развитию игры в стране.

1.2. Официальные правила игры в бадминтон (3 час.).

Разбор и изучение правил игры в бадминтон. Виды соревнований: командные, личные, лично-командные, по системе «веревочка» и «пирамидка». Различные способы проведения соревнований: круговой, с выбыванием, смешанный. Порядок проведения встреч в командных соревнованиях. Разрядные нормы и требования спортивной квалификации по бадминтону.

1.3. Гигиенические знания и навыки. Закаливание (2 час.).

Понятие о заразных заболеваниях (передача и распространение).

Временные ограничения и противопоказания к занятиям бадминтоном.

Вред курения и употребления спиртных напитков.

1.4. Оказание первой помощи Спортивный массаж (4 час.).

Первая помощь (до врача). Раны и их разновидности. Ушибы, растяжения и разрывы связок, мышц и сухожилий. Кровотечения и их виды. Вывихи. Повреждения костей: ушибы, переломы (закрытые и открытые).

Форма контроля: опрос

Раздел 2. Общая физическая подготовка (ОФП) (100 час.):

Форма проведения: учебно-тренировочное занятие

Знакомство с различными комплексами и общеразвивающими упражнениями, с комплексами упражнений для разминки с различными предметами и без предметов, дыхательной гимнастикой.

2.1. Упражнения из общего комплекса ОФП (20 час.):

- ✓ спринтерский бег от 30 до 60 м;
- ✓ бег на длинные дистанции до 1.5 км;
- ✓ специальные упражнения метателя (с воланами, набивными мячами, теннисными мячами);
- ✓ силовая гимнастика (подтягивание, опускание, поднятие туловища из положения сидя и лёжа, с гантелями, амортизаторами).

2.2. Упражнения на мышцы брюшного пресса (16 час.):

- ✓ поднятие ног в висе на перекладине или гимнастической стенке;
- ✓ опускание и поднятие туловища из различных исходных положений.

2.3. Упражнения на гибкость (16 час.):

- ✓ наклоны, вперёд сидя на полу;
- ✓ наклоны в разные стороны;
- ✓ размахивание в висе на перекладине или гимнастической стенке;
- ✓ упражнения в полушпагате.

2.4. Силовые упражнения на мышцы рук (16 час.):

✓ из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа), то же во время ходьбы и бега:

✓ сгибание и разгибание рук;

✓ вращения; махи; отведение и приведение;

2.5. *Силовые упражнения на мышцы ног (16 час.):*

✓ приседания с отягощением и без;

✓ выпрыгивания из глубокого приседа и прыжки-многоскоки;

✓ прыжки в длину и в высоту.

2.6. *Силовые упражнения на мышцы спины и плечевого пояса(16 час.):*

✓ упражнения в сопротивлении с партнёром;

✓ упражнения с предметами (гантелями, резиновыми амортизаторами, набивными мячами, гимнастическими скамейками).

Форма контроля: опрос

Раздел 3. Специальная физическая подготовка (СФП) (46 час.):

Форма проведения: учебно-тренировочное занятие

Ознакомление с комплексами упражнений для разминки с ракеткой и воланом, упражнениями в движении на равновесие, упражнениями на растяжку мышц, упражнениями на расслабление и восстановление дыхания. Комплексы упражнений на развитие специальных физических качеств бадминтониста.

3.1. Специальные упражнения бадминтониста (22 час.):

Упражнения в беге

✓ бег на носках со сменой способов передвижения.

✓ бег приставными шагами левым и правым боком, выполняя поочередно по 4 приставных шага каждым боком.

✓ бег со сменой направления через каждые 5–10 м.

✓ бег с различными видами прыжков через скакалку.

✓ два беговых шага с выпадом на третьем – 2 раза; затем приставные шаги поочередно левым, правым боком по 4 шага – 4 серии; затем бег спиной вперед – 6 шагов.

Упражнения с ракеткой и воланом

✓ жонглирование открытой стороной ракетки;

✓ Жонглирование закрытой стороной ракетки;

✓ жонглирование открытой и закрытой сторонами ракетки;

✓ высокое жонглирование, каждый раз посылая волан вверх как можно выше;

✓ высокое жонглирование, каждый раз посылая волан вверх как можно выше, с выполнением от 1 до 3 круговых вращений левой рукой в плечевом суставе в различных вариантах или приседания с касанием свободной рукой пола каждый раз после удара по волану;

✓ жонглирование воланом, ударяя по нему открытой стороной ракетки за спиной;

✓ жонглирование воланом, ударяя по нему открытой стороной ракетки между ногами;

- ✓ жонглирование в парах, применяя удары из-за спины и между ногами.
- ✓ жонглирование воланом, поочередно ударя ракеткой за спиной и между ногами;
- ✓ игра в парах двумя и тремя воланами.

Упражнения с теннисным мячом

- ✓ броски теннисного мяча в парах, постепенно увеличивая силу броска и сокращая дистанцию – от 12 до 7 м.
- ✓ броски теннисного мяча в сторону от партнера на 1,5–2 м с последующей ловлей одной
 - ✓ броски двух теннисных мячей поочередно, постепенно уменьшая интервалы между первым и вторым броском.
 - ✓ броски двух теннисных мячей в разные стороны, но не дальше 1–1,5 м от партнера, с указанием и без указания сторон.

3.2. Специальная силовая подготовка(8 час.):

- ✓ имитация передвижений по площадке в усложненных условиях;
- ✓ имитация ударных движений бадминтониста с использованием отягощений, амортизаторов;
- ✓ прыжки через скамейку.

3.3. Специальная скоростная подготовка(8 час.):

- ✓ ускорение с высокого старта до 40 м;
- ✓ челночный бег – 5x10 м;
- ✓ маховые движения ногами;
- ✓ имитация быстрых ударов.

3.4. Специальная выносливость(8 час.):

- ✓ беговая имитация от 20 до 30 сек. до 10 повторений;
- ✓ упражнения с использованием передвижений и ударов по волану.

Форма контроля: подвижная игра, эстафеты.

Раздел 4. Техническая подготовка (60 час.):

Форма проведения: учебно-тренировочное занятие

Изучение общих правил рациональной техники, целесообразное использование активных и пассивных движущих сил и уменьшение действий сил тормозящих, правил эффективного использования мышечных сил, ошибки в технике, их причины и основные пути предупреждения и исправления. Контроль за процессом овладения техникой, эволюция техники бадминтона, современное направление в технике бадминтона.

- 4.1. совершенствование техники подач (6 час.);
- 4.2. совершенствование техники атакующих ударов (6 час.);
- 4.3. совершенствование техники защитных ударов (8 час.);
- 4.4. совершенствование техники ударов у сетки (8 час.);
- 4.5. совершенствование техники передвижений (8 час.);
- 4.6. совершенствование техники выполнения плоских ударов (6 час.);
- 4.7. совершенствование техники выполнения высоко-далёких ударов (6 час.);
- 4.8. совершенствование техники выполнения укороченных ударов (6 час.);

4.9. проведение подготовительной части занятия (разминки) (6 час.).

Форма контроля: учебно-тренировочная игра, подвижная игра, подвижные эстафеты.

Раздел 5. Тактическая подготовка (26 ч.):

Форма проведения: учебно-тренировочное занятие

Обучающиеся знакомятся с целью и задачами тактической подготовки в одиночной и парной категориях. Применение и взаимосвязь ОФП, СФП, техники игры для тактических действий, выбора стратегий игрового стиля. Простейшие методы изучения соперников. Взаимосвязь тактики и спортивной техники. Основные направления и пути развития тактических действий

5.1. Тактика игры, её характеристика, разновидности, схема изучения соперников (6 час.)

5.2. Учебные двухсторонние игры с индивидуальными заданиями во время каждой партии (10 час.).

5.3. Учебно-тренировочные и контрольные игры с тактическими заданиями в одиночной категории и парной категории (10 час.).

Форма контроля: учебно-тренировочная игра, подвижная игра, подвижные эстафеты.

Раздел 6. Интегральная подготовка (14 час.):

Форма проведения: учебно-тренировочное занятие и соревнования

6.1. Просмотр учебно-тренировочного занятия в ДЮСШ по технике и тактике бадминтона с последующим обсуждением (6 час.).

Анализ выполнения отдельных приёмов техники. Выявление ошибок в технике и методы их исправления. Психологическая подготовка.

6.2. Упражнения для воспитания ловкости бадминтониста: с элементами акробатики, с различными мячами, на подкидном мостике, с теннисными мячами (2 час.).

6.3. Упражнения для развития внимания, периферического зрения, ориентировки, переключения внимания (3 час.)

6.4. Комплексные упражнения игрового характера для совершенствования технико-тактических действий и специальных физических качеств (3 час.).

Форма контроля: учебно-тренировочная игра, подвижная игра, подвижные эстафеты, просмотр видеофильмов, контрольные игры.

Раздел 7. Учебная и судейская практика (4 час.):

Форма проведения: учебно-тренировочное занятие и соревнования

Проведение подготовительной части занятия (разминки): отдельных упражнений; всей подготовительной части по конспекту; в качестве судьи на линии; в качестве судьи на подаче; в качестве судьи-счетчика очков.

Форма контроля: учебно-тренировочная игра, контрольные игры.

Раздел 8. Контрольные мероприятия и соревнования (4 час):

Форма проведения: учебно-тренировочное занятие и соревнования

8.1. Организация и проведение контрольного тестирования по технике в группах дополнительного образования Организация и проведение контрольного тестирования по физической подготовленности в группах дополнительного образования. (2 час.).

8.2. Участие в соревнованиях и турнирах, различного уровня (2 час.).

Форма контроля: учебно-тренировочная игра, контрольные игры

Таблица 9

2.7. Учебно-тематический план 3 года обучения / базовый уровень

№	Название раздела	Количество часов
1.	<i>Теоретическая подготовка</i>	8
1.1.	Классификация, систематизация и терминология в бадминтоне	2
1.2.	Психологическая подготовка	2
1.3.	Новые мировые тенденции развития бадминтона .	2
1.4.	Официальные правила игры в бадминтон	2
2.	<i>Общая физическая подготовка</i>	110
2.1.	Комплексы общеразвивающих упражнений для всех групп мышц.	18
2.2.	Упражнения на гибкость	14
2.3.	Упражнения на мышцы брюшного пресса	14
2.4.	Упражнения из раздела “Лёгкая атлетика”	14
2.5.	Силовая гимнастика	12
2.6.	Силовые упражнения на мышцы спины и плечевого пояса	12
2.7.	Силовые упражнения на мышцы ног	12
2.8.	Развитие общей выносливости	14
3.	<i>Специальная физическая подготовка</i>	88
3.1.	Специальные упражнения бадминтониста	34
3.2.	Специальная силовая подготовка	18
3.3.	Специальная скоростная подготовка	18
3.4.	Специальная выносливость	18
4.	<i>Техническая подготовка</i>	86
4.1.	совершенствование техники подач	10
4.2.	совершенствование техники атакующих ударов	10
4.3.	совершенствование техники защитных ударов	10
4.4.	совершенствование техники ударов у сетки	10
4.5.	совершенствование техники передвижений	10
4.6.	совершенствование техники выполнения плоских ударов	10
4.7.	совершенствование техники выполнения высоко-далёких ударов	10

4.8.	совершенствование техники выполнения укороченных ударов и технике передвижений	12
4.9.	проведение подготовительной части занятия (разминки)	4
5.	Тактическая подготовка	30
5.1.	Тактика игры, её характеристика, разновидности, схема изучения соперников	10
5.2.	Индивидуальные тактические действия в одиночных играх .	12
5.3.	Взаимодействие игроков в парных и смешанных играх	8
6.	Интегральная подготовка, в том числе контрольные игры	16
6.1.	Учебные двухсторонние игры с индивидуальными заданиями в одиночных матчах	4
6.2.	Учебные двухсторонние игры с индивидуальными и групповыми заданиями в парных и смешанных матчах	4
6.3.	Целостно-игровые занятия с индивидуальными, групповыми и командными заданиями на переключение	2
6.4.	Характеристика методов объективного учета игровой деятельности бадминтониста. Методы контроля и оценка результатов подготовленности бадминтонистов.	2
6.5.	Обобщение и анализ учебных игр, соревновательной деятельности бадминтонистов	2
6.6.	Психологическая подготовка бадминтониста, ее значение для повышения спортивного мастерства	2
7.	Учебная и судейская практика	6
8.	Контрольные испытания и соревнования	8
8.1.	Организация и проведение контрольного тестирования по технике в группах дополнительного образования Контрольные мероприятия.	4
8.2.	Участие в соревнованиях и турнирах, различного уровня	4
ВСЕГО ЧАСОВ:		352

2.8. Содержание Программы 3 года обучения / базовый уровень

Раздел 1. Теоретическая подготовка (8 ч.).

Форма проведения: ознакомительное занятие

Изучение классификации, систематизации и терминологии в бадминтоне.

Психологическая подготовка.

1.1. Классификация, систематизация и терминология в бадминтоне (2ч.).
Судейство: порядок проведения встречи, терминология, жестикация.

1.2. Психологическая подготовка (2ч.): (проблема, мотивация, проблемы личности игрока).

1.3. Новые мировые тенденции развития бадминтона (2 ч).

1.4. Официальные правила игры в бадминтон (2 ч).

Форма контроля: опрос

Раздел 2. Общая физическая подготовка (110 ч.).

Форма проведения: учебно-тренировочное занятие

Обучение различным комплексам и общеразвивающим упражнениям, комплексам упражнений для разминки с различными предметами и без предметов, работа на выносливость.

2.1. Комплексы общеразвивающих упражнений для всех групп мышц (18 ч.).

Упражнения для разминки.

2.2. Упражнения на гибкость (14 ч.): Наклоны в разные стороны; размахивание в висе на перекладине или гимнастической лестнице; Упражнения в полу-шпагате, шпагате.

2.3. Упражнения на мышцы брюшного пресса (14 ч.): поднимание ног в висе на перекладине или гимнастической стенке;

Опускание и поднимание туловища из различных исходных положений.

2.4. Упражнения из раздела "Лёгкая атлетика" (14 ч.): спринтерский бег от 30 до 60 м; Бег на длинные дистанции до 2 км; Специальные упражнения метателя (с теннисными мячами, волейбольными, баскетбольными, набивными мячами (1 кг)).

2.5. Силовая гимнастика (12 ч.): подтягивания, опускание, поднимание туловища из положений сидя, лёжа; Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.

2.6. Силовые упражнения на мышцы спины и плечевого пояса (12 ч.): упражнения в сопротивлении с партнёром; Упражнения с предметами (с гантелями, резиновыми амортизаторами, набивными мячами, гимнастическими скамейками).

2.7. Силовые упражнения на мышцы ног (12 ч.): различные приседания без отягощения и с отягощением; выпрыгивания из глубокого приседа и многоскоки; Прыжки в длину, в высоту, со скакалкой.

2.8. Развитие общей выносливости (14 ч.). Кроссовая подготовка.

Форма контроля: подвижная игра, эстафеты.

Раздел 3. Специальная физическая подготовка (88 ч.).

Форма проведения: учебно-тренировочное занятие

Обучение комплексам упражнений для разминки с ракеткой и воланом, упражнениям в движении на равновесие, упражнениям на растяжку мышц, упражнениям на расслабление и восстановление дыхания. Комплексам упражнений на развитие специальных физических качеств бадминтониста.

3.1. Специальные упражнения бадминтониста (34 ч.). Специальные упражнения для рук и кисти, плечевого пояса (12 ч.). Специальные

упражнения на равновесие (6 ч.). Специальные упражнения для координации

(12 ч.). Специальные упражнения на расслабление и правильное дыхание (4 ч.).

3.2. *Специальная силовая подготовка (18 ч.):* имитация передвижений по площадке в усложнённых условиях; имитация ударных движений бадминтониста с использованием отягощений, амортизаторов; прыжки через препятствия, скамейку.

3.3. *Специальная скоростная подготовка (18 ч.):* ускорения с высокого старта до 30м; Челночный бег 6х5 м; маховые движения ногами и руками; имитация быстрых ударов.

3.4. *Специальная выносливость (18 ч.):* беговая имитация от 20 до 40 сек. до 8-10 повторений; Упражнения с использованием передвижений и ударов по волану.

Форма контроля: подвижная игра, эстафеты.

Раздел 4. Техническая подготовка (86 ч.).

Форма проведения: учебно-тренировочное занятие

Общие правила рациональной техники, целесообразное использование активных и пассивных движущих сил и уменьшение действий сил тормозящих, правила эффективного использования мышечных сил, ошибки в технике, их причины и основные пути предупреждения и исправления.

Контроль за процессом овладения техникой, эволюция техники бадминтона, современное направление Механические свойства ракетки и их использование при различных ударах в технике бадминтона.

4.1. *Совершенствование техники подач (10 ч.). Способы хватки ракетки.*

Совершенствование стоек бадминтониста. Передвижения бадминтониста.

Основные условия, способы, техника передвижения.

4.2. *Совершенствование техники атакующих ударов (10 ч.).*

4.3. *Совершенствование техники защитных ударов (10 ч.).*

4.4. *Совершенствование техники ударов у сетки (10 ч.).*

4.5. *Совершенствование техники передвижений (10 ч.).*

4.6. *Совершенствование техники выполнения плоских ударов (10 ч.).*

4.7. *Совершенствование техники выполнения высоко-далеких ударов (10 ч.).*

4.8. *Совершенствование техники выполнения укороченных ударов, техника передвижения (12 ч.).*

4.9. *Проведение подготовительной части занятия (разминки) (4 ч.)*

Форма контроля: учебно-тренировочная игра, подвижная игра, подвижные эстафеты.

Раздел 5. Тактическая подготовка (30 ч.).

Форма проведения: учебно-тренировочное занятие.

Тактическая подготовка. Цель и задачи тактической подготовки в одиночной и парной категориях. Применение и взаимосвязь ОФП, СФП, техники игры для тактических действий, выбора стратегий игрового стиля. Простейшие методы изучения соперников. Взаимосвязь тактики и спортивной техники. Основные направления и пути развития тактических действий

5.1. Тактика игры, ее характеристика, разновидности, схема изучения соперника (10 ч.)

5.2. Индивидуальные тактические действия в одиночных играх (12 ч.)

5.3. Взаимодействие игроков в парных и смешанных играх (8 ч.)

Раздел 6. Интегральная подготовка, в том числе контрольные игры (16 ч.).

Форма проведения: учебно-тренировочное занятие и соревнования

6.1. Учебные двусторонние игры с индивидуальными заданиями в одиночных матчах (4 ч.).

6.2. Учебные двусторонние игры с индивидуальными и групповыми заданиями в парных и смешанных матчах (4 ч.).

6.3. Целостно – игровые занятия с индивидуальными, групповыми и командными заданиями на переключение (2 ч.).

6.4. Характеристика методов объективного учёта игровой деятельности бадминтониста. Методы контроля и оценки результатов подготовленности бадминтонистов. (2 ч.).

6.5. Обобщение и анализ учебных игр, соревновательной деятельности бадминтонистов (2 ч.).

6.6. Психологическая подготовка бадминтониста, её значение для повышения спортивного мастерства (2 ч.).

Форма контроля: учебно-тренировочная игра, подвижная игра, подвижные эстафеты, контрольные игры.

Раздел 7. Учебная и судейская практика(10ч.).

Форма проведения: учебно-тренировочное занятие и соревнования.

8.1. Проведение подготовительной части занятия (разминка)(5ч.).

А) Отдельные упражнения; Б) Всей подготовительной части по конспекту.

8.2. Судейская практика (5ч.): А) в качестве судьи вышке; Б) в качестве судьи на линии; В) в качестве судьи на подаче; Г) в качестве судьи – счётчика очков.

Форма контроля: учебно-тренировочная игра, контрольные игры.

Раздел 9. Зачёты и контрольные испытания (12ч.).

Форма проведения: учебно-тренировочное занятие и соревнования

9.1. Правила игры в парных матчах (2ч.)

9.2. Основы тактика защиты, атаки, контратаки (3ч.)

9.3. Специальная техническая подготовка (3ч.): А) Короткая подача из 10 подач; Б) Высоко-далёкая подача из 10 подач; В) “Смэш” из-за центра площадки из 10 ударов; Г) Приём “Смэша” коротким ударом из 10 ударов; Д) Укороченный удар из-за центра площадки из 10 ударов.

9.4. Специальная физическая подготовка (2ч.): А) Бег 30м с высокого старта (в сек.) Б) Прыжки через гимнастическую скамейку боком за 30 сек. (кол-во раз). В) Беговая имитация “Конверт”- троекратное пробегание, в сек.

9.5. Нормативные требования по физической подготовленности (2ч.).

- Прыжки на скакалке за 30 сек., кол-во раз.
- Бросок волана на дальность, в см.

- Метание набивного мяча двумя руками из-за головы из положения, сидя на полу, в см.
- Сгибание-разгибание рук в упоре о скамейку за 30 сек., кол-во раз.
- Броски теннисного мяча в стену одной рукой сверху, ловля двумя за 30 сек., кол-во раз.
- Челночный бег 6 раз по 5 метров, сек.
- Прыжки в высоту (20 см) за 30 сек., кол-во раз.

Форма контроля: учебно-тренировочные занятия, контрольные игры.

2.9. Учебно-тематический план 4 года обучения / базовый уровень

Таблица 10

№	Название раздела	Количество часов
1.	<i>Теоретическая подготовка</i>	6
1.1.	Взаимосвязь тактики с технической и физической подготовленностью бадминтониста.	3
1.2.	Общая и специальная психологическая подготовка бадминтониста	2
1.3.	Психологическая характеристика личности спортсмена. Средства психологической подготовки.	1
2.	<i>Общая физическая подготовка</i>	110
2.1.	Комплексы общеразвивающих упражнений для всех групп мышц.	5
2.2.	Упражнения на гибкость	3
2.3.	Упражнения на мышцы брюшного пресса	2
2.4.	Упражнения из раздела “Лёгкая атлетика”	4
2.5.	Силовая гимнастика	3
2.6.	Упражнения на мышцы брюшного пресса	3
2.7.	Силовые упражнения на мышцы ног	2
2.8.	Силовые упражнения на мышцы спины и плечевого пояса	2
2.9.	Развитие общей выносливости	3
3.	<i>Специальная физическая подготовка</i>	88
3.1.	Упражнения для воспитания ловкости бадминтониста	4

3.2.	Упражнения для развития внимания	3
3.3.	Специальная силовая подготовка	3
3.4.	Специальная скоростная подготовка	3
3.5.	Специальная выносливость	3
3.6.	Специальные упражнения для руки и кисти	3
3.7.	Специальные упражнения на растягивание мышц.	3
3.8.	Специальные упражнения для мышц ног и таза	3
3.9.	Специальные упражнения на равновесие	4
3.10.	Специальные упражнения для мышц туловища и шеи	3
3.11.	Специальные упражнения на расслабление	4
4.	<i>Техническая подготовка</i>	86
4.1.	Совершенствование техники подач.	10
4.2.	Совершенствование техники атакующих ударов	10
4.3.	Совершенствование техники защитных ударов	10
4.4.	Совершенствование техники ударов у сетки	10
4.5.	Совершенствование техники передвижений	10
4.6.	Совершенствование техники выполнения плоских ударов	10
4.7.	Совершенствование техники выполнения высоко-далеких ударов	10
4.8.	Совершенствование техники выполнения укороченных ударов, техника передвижения.	12
4.9.	Проведение подготовительной части занятия (разминки)	4
5.	<i>Тактическая подготовка</i>	32
5.1.	Защита. Контратака.	6
5.2.	Подача. Взаимодействие игроков.	6
5.3.	Подачи, защита, нападение. Взаимодействие партнёров.	6
5.4.	Тактика одиночных игр. Подачи.	4
5.5.	Тактика одиночных игр. Нападение.	4
5.6.	Взаимосвязь тактики с технической и физической подготовкой бадминтониста.	6
6.	<i>Интегральная подготовка, в т.ч. контрольные игры</i>	16

6.1.	Учебные двусторонние игры с индивидуальными и групповыми заданиями в парных и смешанных матчах	4
6.2.	Учебные двусторонние игры с индивидуальными и групповыми заданиями в парных и смешанных матчах	4
6.3.	Целостно – игровые занятия с индивидуальными, групповыми и командными заданиями на переключение	2
6.4.	Целостно- игровые занятия с индивидуальными, групповыми и командными заданиями на переключение.	2
6.5.	Обобщение и анализ учебных игр, соревновательной деятельности бадминтонистов	2
6.6.	Психологическая подготовка бадминтониста, её значение для повышения спортивного мастерства	2
7.	Учебная и судейская практика	6
7.1.	Методы контроля и оценки результатов подготовленности бадминтонистов. Обобщение и анализ учебных игр, соревновательной деятельности бадминтониста	2
7.2.	Судейская практика	4
8.	Контрольные испытания и соревнования	8
	Всего часов	352

2.10. Содержание Программы 4 года обучения / базовый уровень

Раздел 1. Теоретическая подготовка (6 ч.).

Форма проведения: ознакомительное занятие

Взаимосвязь тактики с технической и физической подготовленностью бадминтониста. Судейство: порядок проведения встречи, терминология, жестикауляция. Общая и специальная психологическая подготовка.

1.1. Взаимосвязь тактики с технической и физической подготовленностью бадминтониста. (2ч.).

1.2. Общая и специальная психологическая подготовка бадминтониста. Психологическая характеристика личности спортсмена. Средства психологической подготовки (4ч.): (проблема, мотивация, проблемы личности игрока).

Форма контроля: опрос

Раздел 2. Общая физическая подготовка (110 ч.).

Форма проведения: учебно-тренировочное занятие

Обучение различным комплексам и общеразвивающим упражнениям, комплексам упражнений для разминки с различными предметами и без предметов, работа на выносливость.

2.1. Комплексы общеразвивающих упражнений для всех групп мышц (5 ч.).
Упражнения для разминки.

2.2. *Упражнения на гибкость (3 ч.):* Наклоны в разные стороны; размахивание в висе на перекладине или гимнастической лестнице; Упражнения в полу-шпагате, шпагате.

2.3. *Упражнения на мышцы брюшного пресса (2 ч.):* поднимание ног в висе на перекладине или гимнастической стенке;

Опускание и поднимание туловища из различных исходных положений.

2.4. *Упражнения из раздела "Лёгкая атлетика" (4 ч.):* спринтерский бег от 30 до 60 м; Бег на длинные дистанции до 2 км; Специальные упражнения метателя (с теннисными мячами, волейбольными, баскетбольными, набивными мячами (1 кг)).

2.5. *Силовая гимнастика (3 ч.):* подтягивания, опускание, поднимание туловища из положений сидя, лёжа; Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.

2.6. *Упражнения на мышцы брюшного пресса (3ч.):*

2.7. *Силовые упражнения на мышцы ног (2 ч.):* различные приседания без отягощения и с отягощением; выпрыгивания из глубокого приседа и многоскоки; Прыжки в длину, в высоту, со скакалкой.

2.8. *Силовые упражнения на мышцы спины и плечевого пояса (2 ч.):* упражнения в сопротивлении с партнёром; Упражнения с предметами (с гантелями, резиновыми амортизаторами, набивными мячами, гимнастическими скамейками).

2.8. *Развитие общей выносливости (3 ч.). Кроссовая подготовка.*

Форма контроля: подвижная игра, эстафеты.

Раздел 3. Специальная физическая подготовка (88 ч.).

Форма проведения: учебно-тренировочное занятие

Обучение комплексам упражнений для разминки с ракеткой и воланом, упражнениям в движении на равновесие, упражнениям на растяжку мышц, упражнениям на расслабление и восстановление дыхания. Комплексам упражнений на развитие специальных физических качеств бадминтониста.

3.1. *Упражнения для воспитания ловкости бадминтониста (12 ч.).*

Специальные упражнения для рук и кисти, плечевого пояса (6 ч.).

Специальные упражнения на равновесие (4 ч.). Специальные упражнения для координации (2 ч.).

3.2. *Специальная силовая подготовка (22ч.):* имитация передвижений по площадке в усложнённых условиях; имитация ударных движений бадминтониста с использованием отягощений, амортизаторов; прыжки через препятствия, скамейку.

3.3. *Специальная скоростная подготовка (22 ч.):* ускорения с высокого старта до 30м; Челночный бег 6х5 м; маховые движения ногами и руками; имитация быстрых ударов.

3.4. *Специальная выносливость (22 ч.):* беговая имитация от 20 до 40 сек. до 8-10 повторений; Упражнения с использованием передвижений и ударов по волану.

3.5. *Специальные упражнения для рук и кисти (10 ч.)*

Форма контроля: подвижная игра, эстафеты.

Раздел 4. Техническая подготовка (86 ч.).

Форма проведения: учебно-тренировочное занятие

Общие правила рациональной техники, целесообразное использование активных и пассивных движущих сил и уменьшение действий сил тормозящих, правила эффективного использования мышечных сил, ошибки в технике, их причины и основные пути предупреждения и исправления.

Контроль за процессом овладения техникой, эволюция техники бадминтона, современное направление Механические свойства ракетки и их использование при различных ударах в технике бадминтона.

4.1. Совершенствование техники подач (10 ч.). Способы хватки ракетки. Совершенствование стоек бадминтониста. Передвижения бадминтониста. Основные условия, способы, техника передвижения.

4.2. Совершенствование техники атакующих ударов (10 ч.).

4.3. Совершенствование техники защитных ударов (10 ч.).

4.4. Совершенствование техники ударов у сетки (10 ч.).

4.5.. Совершенствование техники передвижений (10 ч.).

4.6. Совершенствование техники выполнения плоских ударов (10 ч.).

4.7. Совершенствование техники выполнения высоко-далеких ударов (10 ч.)

4.8. Совершенствование техники выполнения укороченных ударов, техника передвижения (12 ч.).

4.9. Проведение подготовительной части занятия (разминки) (4 ч.)

Форма контроля: учебно-тренировочная игра, подвижная игра, подвижные эстафеты.

Раздел 5. Тактическая подготовка (32 ч.).

Форма проведения: учебно-тренировочное занятие.

Тактическая подготовка. Цель и задачи тактической подготовки в одиночной и парной категориях. Применение и взаимосвязь ОФП, СФП, техники игры для тактических действий, выбора стратегий игрового стиля. Простейшие методы изучения соперников. Взаимосвязь тактики и спортивной техники. Основные направления и пути развития тактических действий

5.1. Тактика игры, ее характеристика, разновидности, схема изучения соперника (10 ч.)

5.2. Индивидуальные тактические действия в одиночных играх (12 ч.)

5.3. Взаимодействие игроков в парных и смешанных играх (10 ч.)

Раздел 6. Интегральная подготовка, в том числе контрольные игры (16 ч.).

Форма проведения: учебно-тренировочное занятие и соревнования

6.1. Учебные двусторонние игры с индивидуальными заданиями в одиночных матчах (4 ч.).

6.2. Учебные двусторонние игры с индивидуальными и групповыми заданиями в парных и смешанных матчах (4 ч.).

6.3. Целостно – игровые занятия с индивидуальными, групповыми и командными заданиями на переключение (2 ч.).

6.4. Характеристика методов объективного учёта игровой деятельности бадминтониста. Методы контроля и оценки результатов подготовленности бадминтонистов. (2 ч.).

6.5. Обобщение и анализ учебных игр, соревновательной деятельности бадминтонистов (2 ч.).

6.6. Психологическая подготовка бадминтониста, её значение для повышения спортивного мастерства (2 ч.).

Форма контроля: учебно-тренировочная игра, подвижная игра, подвижные эстафеты, контрольные игры.

Раздел 7. Учебная и судейская практика(10ч.).

Форма проведения: учебно-тренировочное занятие и соревнования.

8.1. Проведение подготовительной части занятия (разминка)(5ч.).

А) Отдельные упражнения; Б) Всей подготовительной части по конспекту.

8.2. Судейская практика (5ч.): А) в качестве судьи вышке; Б) в качестве судьи на линии; В) в качестве судьи на подаче; Г) в качестве судьи – счётчика очков.

Форма контроля: учебно-тренировочная игра, контрольные игры.

Раздел 9. Зачёты и контрольные испытания (12ч.).

Форма проведения: учебно-тренировочное занятие и соревнования

9.1. Правила игры в парных матчах (2ч.)

9.2. Основы тактика защиты, атаки, контратаки (3ч.)

9.3. Специальная техническая подготовка (3ч.): А) Короткая подача из 10 подач; Б) Высоко-далёкая подача из 10 подач; В) “Смэш” из-за центра площадки из 10 ударов; Г) Приём “Смэша” коротким ударом из 10 ударов; Д) Укороченный удар из-за центра площадки из 10 ударов.

9.4. Специальная физическая подготовка (2ч.): А) Бег 30м с высокого старта (в сек.) Б) Прыжки через гимнастическую скамейку боком за 30 сек. (кол-во раз). В) Беговая имитация “Конверт”- троекратное пробегание, в сек.

9.5. Нормативные требования по физической подготовленности (2ч.).

- Прыжки на скакалке за 30 сек., кол-во раз.
- Бросок волана на дальность, в см.
- Метание набивного мяча двумя руками из-за головы из положения, сидя на полу, в см.
- Сгибание-разгибание рук в упоре о скамейку за 30 сек., кол-во раз.
- Броски теннисного мяча в стену одной рукой сверху, ловля двумя за 30 сек., кол-во раз.
- Челночный бег 6 раз по 5 метров, сек.
- Прыжки в высоту (20 см) за 30 сек., кол-во раз.

Форма контроля: учебно-тренировочные занятия, контрольные игры.

2.11. Планируемые результаты

Личностные результаты.

У учащихся будут сформированы:

- Подготовка к обучению технике;
- Навыки упражнения с воланом;
- Навыки упражнения с воланом;
- Трудолюбие и ответственность;
- Чувство уважения к сопернику.

Метапредметные результаты.

Регулятивные.

Учащийся научится:

- Планировать предстоящую игру с соперником;
- Выполнять приемы, руководствуясь инструкцией или наставлением тренера;
- Осуществлять контроль своих действий, используя многократное повторение упражнений;
- Анализировать и оценивать результаты собственных умений;

Познавательные результаты.

Учащийся научится:

- Анализировать работу, рисунок или схему, свойства материалов, видео урок;
- Сравнивать технику игры, опираясь на наглядный пример других учащихся.

Коммуникативные результаты.

Учащийся научится:

- Владеть специальной терминологией по профилю;
- Формировать собственный стиль игры, тактики, приемов;

Предметные результаты.

Учащийся приобретёт знания:

- О развитии бадминтона в России;
- О специфике бадминтона как игрового вида спорта;
- Основные правила игры в бадминтон;
- Правила ТБ, организацию рабочего места;

3. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

3.1. Условия реализации Программы

3.1.1. Материально-техническое обеспечение

Для занятий бадминтоном имеется игровой зал, раздевалки, душевые, туалеты.

Примерный перечень необходимого спортивного инвентаря и оборудования

- Стойки для бадминтона, комплект - 2 шт;
- Сетка для бадминтона, комплект - 2 шт;
- Ракетки для бадминтона - 12 шт;
- Воланы для бадминтона - 300 шт;

Медицин-болл - 7 шт;
Скакалки - 20 шт;
Мяч баскетбольный - 1 шт.
Жгуты (эспандеры) - 7 шт.
Скамейка гимнастическая - 3 шт;
Гантели переменной массой, комплект - 3 шт

3.1.2. Информационное обеспечение - схемы и плакаты освоения техники бадминтона, правила бадминтона, видеозаписи с соревнований различных уровней, видео-уроки по бадминтону. Рекомендации по организации безопасного поведения в спортивном зале.

3.1.3. Кадровое обеспечение

Программа реализуется тренерами – преподавателями МБУ ДО ДЮСШ. Уровень квалификации лиц, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203)

3.2. Методические материалы

Современные образовательные технологии, используемые в Программе:

Технология коллективной творческой деятельности – предполагает такую организацию совместной деятельности детей, при которой все члены коллектива участвуют в планировании, подготовке, осуществлении и анализе любого дела.

Здоровье сберегающая технология - позволяет равномерно во время занятия распределять различные виды заданий, чередовать мыслительную деятельность с активной частью урока, определять время подачи сложного учебного материала, выделять время на проведение самостоятельных работ, что даёт положительные результаты в обучении.

Личностно-ориентированная технология - предполагает тип взаимодействия «педагог-обучающийся». От командного стиля педагог переходит к сотрудничеству, ориентируясь на анализ не столько результатов, сколько процессуальной деятельности обучаемого.

Игровые и групповые технологии (технологии игры в группе) занимают важное место во многих учебных дисциплинах, так как сама игровая деятельность – это особая сфера образовательного процесса. Ценность игровой деятельности заключается в том, что она учитывает психолого-педагогическую природу ребенка и отвечает его возрастным особенностям, потребностям и интересам. Игра в группе формирует типовые навыки социального поведения, систему ценностей личности и группы, ориентирует на групповые и индивидуальные действия, поощряет стремление к успеху. Игры в команде, групповые технологии в тренировочном процессе дают возможность повысить интерес к виду спорта, сдружить коллектив, развить стремление к соревновательности,

способствовать воспитанию упорства, смекалки, чувства ответственности, поощряют желание выполнять свое дело хорошо, лучше всех, и желание достичь успеха. В групповой деятельности, так популярной на любых спортивных соревнованиях, можно моделировать развитие ситуации в зависимости от задач группы, распределение ролей, очередности выступления, поощрять творчество и взаимовыручку, находить ответы и решения на сложные ситуации и проблемы.

Групповые технологии – это выработка у учащихся острого желания действовать результативно. Групповые технологии на занятиях дзюдо несут ряд функций: обучающие, воспитательные, развивающие, психотехнические, коммуникативные, развлекательные, релаксационные. Эти технологии позволяют более действенно обеспечить гармоничное сочетание умственных, физических и эмоциональных нагрузок, общее комфортное состояние человека, дать заряд положительных эмоций, снять негативный настрой, дать общий эффект радости от общения к успешному преодолению трудностей. Групповые технологии помогают восстановить физические и духовные силы, рождают спортивный здоровый азарт, дух команды, дух стремления к победе, чувство гордости за удачно проведенные соревнования.

Рациональное увеличение тренировочных нагрузок является одним из основных условий роста тренированности. Но при этом, уровень нагрузки должен соответствовать степени работоспособности обучающегося. Тренировочные нагрузки надо подбирать индивидуально, и дифференцировать в группе бадминтонистов с учетом их состояния, уровня работоспособности на данном этапе.

Нужно ставить перед юными спортсменами такие задачи, решение которых не затруднит усвоение техники.

Выбор адекватных форм организации занятий способствует лучшей реализации тренировочных задач. Для каждого вида спорта характерны индивидуальная, групповая, фронтальная формы и круговая тренировка.

Индивидуальная форма тренировки облегчает индивидуальную дозировку нагрузки, обеспечивает коррекцию и контроль со стороны тренера, обеспечивает чувство ответственности. Такая форма тренировки позволяет исправлять ошибки при выполнении технических приемов, выполнять задания с большей интенсивностью, чем при других формах занятий.

Групповая форма тренировки позволяют заниматься в группе либо во время всего тренировочного занятия, либо в пределах отдельных его частей. Данная форма занятий имеет широкие возможности для коллективных взаимодействий, близких к условиям соревнований. Наиболее часто используется для совершенствования групповых взаимодействий в защите и нападении.

Фронтальная форма тренировки характеризуется одновременным выполнением одних и тех же упражнений всей группой. Тренер получает возможность хорошего обзора и одновременного инструктажа всех спортсменов. Основу круговой тренировки составляет серийное повторение

упражнений на «станциях» (место с соответствующим оборудованием и инвентарем), подобранных и объединенных в комплекс по тренирующему воздействию, выполняемых в порядке последовательного смены «станций».

Вышеперечисленные формы занятий реализуются в комплексных и тематических тренировках. Комплексные тренировки направлены на решение задач физической, технической и тактической подготовки; тематические — на овладение одной из сторон подготовки или одним из видов упражнений (физическая или техническая подготовка и др.).

На всех тренировочных занятиях широко применяются средства и упражнения общей и специальной физической подготовки. Занятия целиком посвященные общей и специальной физической подготовке проводятся во все периоды учебно – тренировочного процесса, в особенности подготовительном и основном этапах. Чтобы добиться технического мастерства, учебно-тренировочные занятия по бадминтону сочетают с занятиями других видов спорта: лёгкой атлетикой, гимнастикой, волейболом, баскетболом и т.д. На занятиях по бадминтону применяются следующие методы организации работы с занимающимися: фронтальный, групповой, круговой, индивидуальный. Методы выполнения физических упражнений в каждой части урока: поточный, поочерёдный, одновременный.

Характеристика методов, используемых в учебно-тренировочном процессе по бадминтону:

- ✓ Разновидности словесного метода;
- ✓ Разновидности методов показа;
- ✓ Применение методов практического разучивания: целостного, расчленённого и целостно – расчленённого упражнения.
- ✓ Применение методов предупреждения и исправления ошибок: метод подводящих упражнений, метод изменения техники(акцентирование, утрирование, замедление) и метод ориентиров.

По воспитанию физических качеств используются методы физического воспитания: повторный, переменный, соревновательный и игровой.

✓

4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ

С целью оценки результатов освоения программного материала, определения степени достижения цели и решения поставленных задач, а также влияния физических упражнений на организм учащихся осуществляется медико-педагогический контроль. Контроль должен быть комплексными, проводится регулярно и своевременно, основываться на объективных и количественных критериях.

Для учёта физической, технической и тактической подготовленности игроков проводятся:

- ✓ Наблюдения за занимающимися в процессе учебно – тренировочных занятий;
- ✓ Проверку выполнения отдельных приёмов техники игры;
- ✓ Выполнение установленных контрольных тестов и нормативов;

Для учёта теоретических знаний проводятся беседы с занимающимися по пройденному материалу. Обучающиеся знакомятся с методической литературой по тематике теоретической подготовки бадминтонистов.

Таблица 11

Зачетные требования к теоретической и технико-тактической подготовке

Критерии освоения теоретических знаний	- краткая история развития бадминтона; - судейство и правила бадминтона; - гигиена бадминтониста, врачебный контроль; - элементы самомассажа;
Критерии освоения технико-тактических действий (ТТД)	- хват ракетки; - жонглирование воланом; - удары (справа, слева); - удары (сверху, снизу) - удары сбоку и др.
Оценки:	
«неудовлетворительно»	Не назвал, не выполнил ни одного задания
«удовлетворительно»	Назвал частично, выполнил с грубыми ошибками
«хорошо»	Назвал почти все, выполнил с незначительными ошибками
«отлично»	Назвал все, выполнил все действия без ошибок

Систематический анализ игровой деятельности занимающихся

Контроль за состоянием здоровья, допуск к занятиям и участия в соревнованиях осуществляется медицинскими работниками медицинских учреждений.

Контроль за технической и физической подготовленностью осуществляется тренером-преподавателем. Контроль за эффективностью физической подготовки проверяется с помощью специальных контрольно-переводных нормативов по годам обучения, которые представлены тестами, характеризующими уровень развития физических качеств.

Для определения общефизической подготовленности обучающихся, используются нормативы Всероссийского комплекса ГТО (Готов к труду и обороне) <https://www.gto.ru/norms>

Спортивная школа самостоятельно в выборе системы форм и оценок занимающихся. Система нормативов последовательно охватывает весь период обучения в спортивной школе.

Таблица 12

Контрольно-переводные нормативы по физической подготовке по годам обучения (девушки)

№ п/п	Контрольные нормативы	Годы обучения		
		1-й	2-й	3-й - 4-й
1.	Прыжок в длину с места (см)	155	165	175
2.	Бег 30 м (сек.)	6,3	6,0	5,7
3.	Челночный бег бх5м (сек.)	13,0	12,5	11,8
4.	Метание волана(м)	5,0	5,5	5,7

Таблица

Контрольно-переводные нормативы по физической подготовке по годам обучения (юноши)

№ п/п	Контрольные нормативы	Годы обучения		
		1-й	2-й	3-й -4-й
1.	Прыжок в длину с места (см)	165	175	187
2.	Бег 30 м (сек.)	6,0	5,5	5,3
3.	Челночный бег бх5 м (сек.)	12,0	11,5	11,2
4.	Метание волана (м)	5,0	5,5	6,0

Таблица

Контрольно-переводные нормативы по технической подготовке по годам обучения (юноши, девушки)

№ п/п	Контрольные нормативы	Годы обучения		
		1-й	2-й	3-й -4-й
1.	Высокая подача	3	5	8
2.	Короткая подача	3	5	7
3.	Укороченный удар	3	5	8
4.	Высокий удар	3	5	7

Педагогический контроль в виде аттестации проводится для определения уровня освоения программного материала, физической и спортивной подготовленности учащихся.

Промежуточная аттестация проводится ежегодно по всем разделам учебного плана в соответствии с этапом подготовки, итоговая — после освоения программы.

Основными формами аттестации являются:

- ✓ сдача контрольных нормативов (для определения уровня общей,

специальной и технической подготовленности);

✓ мониторинг индивидуальных достижений учащихся (определение уровня технической подготовленности и спортивной подготовки).

Контроль подготовленности бадминтонистов в учебно-тренировочных группах необходимо вести с учетом их биологического возраста, неодинакового развития детей с разным весом тела.

Участие в соревнованиях — является обязательным условием для обучения по общеразвивающей образовательной программе 4 года обучения.

Методические указания по организации промежуточной аттестации.

Промежуточная аттестация проводится ежегодно в конце учебного года (апрель-май), для этого создается аттестационная комиссия из представителей администрации и тренера-преподавателя отделения, утверждается план проведения промежуточной аттестации.

Практическая часть аттестации проводится в виде сдачи контрольно-переводных нормативов по ОФП и СФП. Нормативы принимаются во время тренировочного занятия в соответствии с планом проведения аттестации. Учащиеся, успешно выполнившие все требования, переводятся на следующий год обучения или зачисляются на следующий год обучения, этап подготовки (при условии прохождения обучения на предыдущем этапе в полном объеме).

Контрольные нормативы для физкультурно-оздоровительных групп выполняются учащимися в начале и конце учебного года, что позволяет отследить изменения индивидуальных показателей развития учащихся.

5. Методы выявления и отбора одаренных детей

Педагогические методы позволяют оценивать уровень развития физических качеств, координационных способностей и спортивно-технического мастерства юных спортсменов.

Педагогические контрольные испытания (тесты) позволяют судить о наличии необходимых физических качеств и способностях индивида для успешной специализации в бадминтоне. Среди физических качеств и способностей, определяющих достижение высоких спортивных результатов, существуют так называемые консервативные, генетически обусловленные качества и способности, которые с большим трудом поддаются развитию и совершенствованию в процессе тренировки. Эти физические качества и способности имеют важное прогностическое значение при отборе детей и подростков в учебно-тренировочные группы спортивных школ. К их числу следует отнести быстроту, относительную силу, некоторые антропометрические показатели (строение и пропорции тела), способность к максимальному потреблению кислорода, экономичность функционирования вегетативных систем организма, некоторые психические особенности личности учащегося.

В системе отбора контрольные испытания в ДЮСШ должны проводиться с таким расчетом, чтобы определить не столько то, что уже умеет делать занимающийся, а то, что он сможет сделать в дальнейшем, т.е.

выявить его способности к решению двигательных задач, проявлению двигательного творчества, умению управлять своими движениями. Одноразовые контрольные испытания в подавляющем большинстве случаев говорят лишь о сегодняшней готовности кандидата выполнить предложенный ему набор тестов и очень мало о его перспективных возможностях. А потенциальный спортивный результат спортсмена зависит не столько от исходного уровня физических качеств, сколько от темпов прироста этих качеств в процессе специальной тренировки.

Именно темпы прироста свидетельствуют о способности или неспособности спортсмена к обучению в том или ином виде деятельности. На основе медико-биологических методов выявляются морфофункциональные особенности, уровень физического развития, состояние анализаторных систем организма спортсмена и состояние его здоровья.

В спортивной практике выработались определенные представления о морфо типах спортсменов (рост, масса тела, тип телосложения и т.п.). Медико-биологические исследования дают оценку состоянию здоровья, физическому развитию, физической подготовленности занимающихся.

В процессе медико-биологических исследований особое внимание обращается на продолжительность и качество восстановительных процессов в организме детей после выполнения значительных тренировочных нагрузок. Врачебное обследование необходимо и для того, чтобы в каждом случае уточнить, в каких лечебно-профилактических мероприятиях нуждаются дети и подростки. С помощью психологических методов определяются особенности психики спортсмена, оказывающие влияние на решение индивидуальных и коллективных задач в ходе спортивной борьбы, а также оценивается психологическая совместимость спортсменов при решении задач, поставленных перед спортивной командой. Сила, подвижность и уравновешенность нервных процессов являются в значительной мере природными свойствами центральной нервной системы человека. Они с большим трудом поддаются совершенствованию в процессе многолетней тренировки. Особое внимание обращается на проявление у учащихся самостоятельности, решительности, целеустремленности, способности мобилизовать себя на проявление максимальных усилий в соревновании, реакцию на неудачное выступление в нем, активность и упорство в спортивной борьбе, способность максимально проявить свои волевые качества на финише и др. Учитывается также спортивное трудолюбие.

Социологические методы позволяют получить данные о спортивных интересах детей, раскрыть причинно-следственные связи формирования мотиваций к длительным занятиям спортом и высоким спортивным достижениям. Социологические обследования выявляют интересы детей и подростков к занятиям тем или иным видом спорта, эффективные средства и методы формирования этих интересов, формы соответствующей

разъяснительной и агитационной работы среди детей школьного возраста. Отбор и ориентация в ДЮСШ тесно связаны со структурой многолетнего процесса спортивной подготовки спортсмена в современной организационной форме спортивных учреждений. В соответствии с этим и устанавливается основная задача отбора на каждом из его этапов.

6. Требования техники безопасности в процессе реализации образовательной программы

Для предотвращения травм на занятиях бадминтоном, необходимо учитывать основные причины травматизма:

- ✓ нарушение правил организации занятий и отсутствие сознательной дисциплины;
- ✓ нарушение методики и режима тренировки;
- ✓ плохое материально-техническое обеспечение занятий;
- ✓ нарушение врачебных требований и гигиенических условий.

К травматизму могут привести:

- ✓ проведение занятий без тренера;
- ✓ неправильное размещение или слишком большое количество занимающихся в зале;
- ✓ отсутствие сознательной дисциплины, чувства ответственности и серьезного отношения к занятиям.

6.1. Общие требования безопасности

1.1. К тренировочным занятиям допускаются учащиеся только после ознакомления с правилами техники безопасности и имеющие медицинский допуск к занятиям бадминтоном.

1.2. При осуществлении тренировочного процесса необходимо соблюдать правила поведения в спортивном зале, время тренировок в соответствии с расписанием учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

1.3. При проведении занятий возможно воздействие следующих опасных факторов: травмы при столкновениях, при нарушении правил проведения игры, при падениях на мокром, скользком полу или площадке.

1.4. Занятия должны проводиться в спортивной одежде.

1.5. О каждом несчастном случае с обучающимися пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить учителю (преподавателю, тренеру), который сообщает о несчастном случае администрации учреждения и принимает меры к оказанию первой помощи пострадавшему, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение.

1.6. В процессе занятий тренер-преподаватель и обучающиеся должны соблюдать правила вида спорта, ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены.

1.7. Лица, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к дисциплинарной ответственности и, при

необходимости, подвергаются внеочередной проверке знаний норм и правил охраны труда.

6.2. Требования безопасности перед началом занятий.

- 2.1. Тщательно проветрить спортивный зал.
- 2.2. Тренер-преподаватель должен проверить исправность и надежность крепления спортивного оборудования.
- 2.3. Вход в зал разрешается только в присутствии тренера-преподавателя.
- 2.4. Учащиеся допускаются к занятиям только в соответствующей спортивной форме. Перед занятием необходимо снять все украшения и предметы, способные привести к травме: браслеты, цепочки, часы, заколки и т.д.
- 2.5. Ногти на руках должны быть коротко подстрижены.
- 2.6. Провести разминку.

6.3. Требования безопасности во время занятий

- 3.1 Занятия в зале проходят согласно расписанию.
- 3.2. Тренер-преподаватель должен поддерживать дисциплину во время занятий и добиваться четкого выполнения своих требований и замечаний, постоянно осуществлять контроль за действиями учащихся.
- 3.3. При занятиях должно быть исключено:
 - ✓ пренебрежительное отношение к разминке;
 - ✓ не правильное обучение технике физических упражнений;
 - ✓ плохая подготовка инвентаря для проведения занятий (плохое крепление снарядов, не выявленные дефекты);
 - ✓ нарушение дисциплины, невнимательность, поспешность.
- 3.4. На занятиях запрещается:
 - ✓ находиться в зале и начинать учебно-тренировочные занятия без тренера-преподавателя;
 - ✓ брать инвентарь и выполнять физические упражнения без разрешения и присутствия тренера-преподавателя.

6.4. Требования безопасности в чрезвычайных и аварийных ситуациях

- 4.1. При возникновении неисправности спортивного оборудования и инвентаря, прекратить занятия и сообщить об этом администрации учреждения. Занятия продолжать только после устранения неисправности или замены спортивного оборудования и инвентаря.
- 4.2. При получении обучающимся травмы немедленно сообщить об этом руководителю учреждения, оказать первую помощь пострадавшему, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение.
- 4.3. При возникновении пожара в спортивном зале действия работников образовательного учреждения должны соответствовать требованиям инструкции по пожарной безопасности, действующей в учреждении.

6.5. Требования безопасности по окончании занятий

- 5.1. Убрать в отведенное место спортивный инвентарь.
- 5.2. Проветрить спортивный зал и провести влажную уборку.

5.3. Снять спортивную одежду и спортивную обувь, тщательно вымыть лицо и руки с мылом, по возможности принять душ.

Количество занимающихся не должно превышать норм установленных по технике безопасности. Тренировочные занятия должны быть методически продуманы с целью недопущения травм спортсменов при борьбе, отработке личной техники или работы на тренажёрах. При составлении спарринг-пар и формировании заданий на тренировку должны учитываться половые, возрастные и индивидуальные особенности спортсменов, адекватность уровня их готовности поставленным тренировочным задачам.

Для участия в соревнованиях тренер обязан подавать в заявке исключительно спортсменов, соответствующих по уровню квалификации, возрасту и требованиям отбора, указанным в официальном положении о проводимом соревновании, а так же обладающих достаточным текущим уровнем физической, моральной и тактико-технической готовности.

7. ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

Специфика воспитательной работы в ДЮСШ состоит в том, что тренер – преподаватель проводит её во время учебно-тренировочных занятий и дополнительно на тренировочных сборах и в спортивно-оздоровительных лагерях, где используется и свободное время.

Направление	Мероприятие	Сроки	Ответственные
1. Групповая и индивидуальная работа с учащимися	Викторины по правилам дорожного движения	ноябрь, январь, март	Тренер-преподаватель
	Индивидуальные беседы по профилактике правонарушений, суицидального поведения среди учащихся, дорожно-транспортного травматизма	в течение года	Тренер-преподаватель
2. Культурно-просветительское	Выставка «В мире профессий»	январь	Тренер-преподаватель
	Фотоконкурс «Спорт в объективе»	октябрь	Тренер-преподаватель
	Посещение музея, кино	ноябрь, февраль	Тренер-преподаватель
3. Работа с родителями	Лекторий «Роль семьи в правильном самоопределении»	февраль-март	Тренер-преподаватель

	Родительские собрания	раз в квартал	Тренер-преподаватель
	Анкетировании «Досуг моего ребенка»	октябрь	Тренер-преподаватель
	Встреча родителей и учащихся со специалистами в формате круглого стола «Выбираем свой путь»	В течение года	Тренер-преподаватель
Физкультурно-спортивное	День здоровья и спорта	сентябрь	Тренер-преподаватель
	Акция «Спорт-альтернатива пагубным привычкам»	декабрь	Тренер-преподаватель
	Участие в мероприятиях ко Дню защиты детей	июнь	Тренер-преподаватель
	Участие в фестивале ВФСК «Готов к труду и обороне»	Сентябрь май	Тренер-преподаватель
	Участие в неделе дополнительного образования	сентябрь, январь	Тренер-преподаватель

Главной задачей в занятиях с юными спортсменами является воспитание высоких моральных качеств, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании играют непосредственно спортивная деятельность, которая представляет большие возможности, для воспитания всех этих качеств. Развитие смелости и уверенности в себе. Формирования чувства ответственности перед коллективом, обществом, гражданской направленности и нравственных качеств личности спортсмена должно осуществляться одновременно с развитием его волевых качеств. Понимая психологическую подготовку как воспитательный процесс, направленный на развитие и совершенствование значимых свойств личности путем формирования соответствующей системы отношений. При этом

психологическая подготовка к продолжительному процессу осуществляется за счет непрерывного развития мотивов спортивной деятельности и благоприятных отношений к различным сторонам тренировочного процесса.

Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера, отличное поведение на тренировочных занятиях, в школе и дома - на все это должен постоянно обращать внимание тренер. Важно с самых первых занятий воспитывать спортивное трудолюбие и способность преодолевать специфические трудности, что достигается, прежде всего, систематическим выполнением тренировочных заданий.

На конкретных примерах нужно убеждать юного спортсмена, что успех в соревнованиях зависит от трудолюбия. Большое значение в тренировочном процессе уделяют интеллектуальному воспитанию, основными задачами которого являются: овладение учащимися специальными знаниями в области спортивной тренировки, гигиены и других дисциплин.

1. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Нормативные документы:

1. Закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» от 29.11.2012 N 273-ФЗ (с изменениями и дополнениями);
2. Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации (с изменениями и дополнениями);
3. Приказ Минспорта России от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» (с изменениями и дополнениями);
4. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
5. Приказ Минпросвещения России от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам.
6. Приказ Минспорта России от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации (с изменениями и дополнениями).
7. Устав МБУ ДО «ДЮСШ».

Литература, использованная при составлении Программы

1. Лихачева В.С. Базовые физкультурно-спортивные виды. Спортивные игры: теннис, настольный теннис, бадминтон: Учебное пособие. – Воронеж: Воронежский государственный педагогический университет, 2005 – 64 с.;
2. Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М., Савин В.П. Спортивные игры: техника, тактика обучения: / Под ред. Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова: учебник для студ. высш. пед. учеб. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2001. – 520 с.;
3. Щербаков Л.В., Щербакова Н.И. Игра бадминтон: учебно-методическое издание). — М.: ООО «Гражданский альянс», 2009. — 121 с.;
4. Костин В. А. Азы бадминтона: учебное пособие/ В. А. Костин: Федеральное агентство по образованию, Московский гос. индустриальный унт. - Москва: Изд-во МГИУ, 2007. - 75 с.: ил., табл.

Список литературных источников для обучающихся и родителей:

1. Готовский П.И., Дубровский В.И. Спортсменам о восстановлении./ П.И. Готовский, В.И. Дубровский – М.: Шаг, 1993.
3. Губа В.П. Основы распознавания раннего спортивного таланта /В.П. Губа – М.: Terra-Спорт, 2003.

4. Озолин Н.Г. Молодому коллеге./ Н.Г. Озолин – М.: Физкультура и спорт, 1998.

5. Платонов В.Н. Система подготовки в олимпийском спорте./В.Н. Платонов – М.: Советский спорт, 2005.

Интернет-ресурсы:

1. Национальная федерация бадминтона России <http://www.badm.ru/>
2. Федерация бадминтона Свердловской области <http://badm-svo.ru/>
3. Министерство физической культуры и спорта Свердловской области <https://minsport.midural.ru/>
4. Министерство спорта Российской Федерации <https://minsport.gov.ru/>

ИГРЫ И ЭСТАФЕТЫ С ЭЛЕМЕНТАМИ БАДМИНТОНА

Игра в бадминтон способствует развитию быстроты, ловкости, координации движений, выносливости, воли, настойчивости.

Игры с воланом и ракеткой для обучающихся возраста не преследует спортивных целей. Прежде всего, этими играми решаются задачи общей физической подготовки обучающегося. Обучающиеся получают элементарное представление об этих играх.

Игры и упражнения на равновесие

Приводимые ниже упражнения и игры совершенствуют функцию равновесия, способствуют общему развитию организма. Обучающиеся приобретают навык держать ракетку в различном положении, действовать ею свободно, уверенно.

Кроме того, в этих играх происходит соединение движений с действием двумя предметами волана и ракеткой. Игровые задания постепенно усложняются, это требует от обучающихся большого внимания, точности выполнения тех или иных движений. Игры расположены в порядке постепенного нарастания физической нагрузки на организм.

Игры с ракеткой, воланом. Обучающиеся действуют с двумя предметами, что создаёт некоторую трудность в управлении ими. Но прежде чем перейти к действию ракеткой, обучающиеся должны научиться правильно, держать её.

Игры с ракеткой, воланом на игровой площадке (через сетку). Несмотря на несложные задания, в играх на игровой площадке с сеткой является в какой-то мере упрощённой игрой. Иногда для отдельных игр и упражнений можно использовать обычные малые площадки. Вместо сетки можно использовать кубики, дощечку, верёвочку. Несмотря на достаточную сложность правильно ударять ракеткой по волану, обучающиеся сравнительно легко усваивают упрощённые правила игры. Игры могут проводиться с подгруппой, или отдельно с каждым обучающимся в свободное от занятий время.

Пройди с мячом

Цель игры. Правильно держать ракетку с мячом в движении.

Описание игры. Обучающиеся строятся в две колонны. На расстоянии 23 м от колонны проводится черта. У каждого играющего или у первых трёх ракетки с мячом. Положить мяч на ракетку (удержать ракетку чуть выше пояса), пройти до черты, не роняя мяча, и сесть на стул. Побеждает та подгруппа обучающихся, которая первая выполнит задание.

Методические приёмы. Педагог, стоя у черты, контролирует правильность выполнения задания, подсказывает, как держать ракетку.

Первое время разрешает поддерживать мяч свободной рукой. Впоследствии до черты; ускоряется теми передвижениями; ракетка держится двумя руками.

Удержание волана на ракетке при отбивании

Цель игры. Выбатывать навык равновесия при изменении положения ракетки с воланом.

Описание игры. Игра проводится с подгруппой обучающихся. У каждого волан и ракетка. Обучающиеся кладут волан на ракетку, резко поворачивая её влево, вправо, от себя к себе, пытаясь удержать волан на ракетке до определённого счёта. Побеждает тот, кто продержит дольше всех. Вначале разрешается придерживать волан свободной рукой.

Методические приемы. Педагог следит за действиями обучающихся. В зависимости от подготовленности обучающихся сокращает или увеличивает время на удержание волана на ракетке, предлагает новые варианты: выполнить задание, сидя на корточках; стоя на одном (двух) колене; то же левой рукой; то же, но продвигаясь по залу шагом (бегом).

С ракетки на ракетку

Цель игры. Совершенствовать умение передавать и принимать волан на ракетку.

Описание игры. В игре участвуют двое обучающихся. Один держит волан, другой – две ракетки. Первый кладёт волан на одну из ракеток второго обучающегося. Тот должен удержать волан на ракетке и отбить его на другую ракетку. Затем обучающиеся меняются местами.

Методические приёмы. Игру можно провести, распределив обучающихся на команды. Побеждает та команда, которая точно выполняла задания. Можно ещё более усложнить игру – отбивая волан с ракетки на ракетку, передвигаясь по залу шагом, в быстрой ходьбе.

Волан от стены на ракетку

Цель игры. Ловить волан, отскочивший от стены, на ракетку.

Описание игры. Обучающиеся выстраиваются в 2-3 колонны по одному в 2 м от стены, у первых волан и ракетка. Обучающийся подходит ближе к стене левой рукой бросает волан в стену. Ракеткой правой руке ловит, стараясь, не дать волану упасть, держит до определённого счёта, затем передаёт волан и ракетку следующему, а сам стаёт в конец колонны.

Побеждает та команда, которая лучше выполнила задание.

Методические приёмы. Педагог следит, чтобы обучающиеся при ловле волана не поднимали высоко ракетку, а держать чуть выше пояса, ноги должны быть слегка согнуты в коленях. Игра может проводиться в парах: один бросает волан в стену ракеткой, свободная рука слегка придерживает

волан, затем следует резкий замах ракеткой, волан ударяется о стену, ракетка отражает его и опять посылает в стену.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 589308906995863556254771095540604331751941992907

Владелец Мещерских Алексей Олегович

Действителен с 15.09.2025 по 15.09.2026