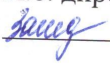


МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ ТАТАРСТАН
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ-
ДЕТСКИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНО - ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ (ПРОФИЛЬНЫЙ) ЦЕНТР
ТЮЛЯЧИНСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА РЕСПУБЛИКИ ТАТАРСТАН

Принята
на педагогическом совете
Протокол № 1
от 27 августа 2025 г.

И.о. директора МБУ ДО ДООЦ
 Л. Р. Загидуллина

Введена в действие
приказом № 41 от 27 августа 2025 г.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 5B7E72E23107D1F60958ECB30BA1A8CC
Владелец: Загидуллина Лейсан Рашитовна
Действителен: с 04.08.2025 до 28.10.2026

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«БАДМИНТОН»

Направленность: физкультурно-спортивная
Возраст обучающихся: 5-17 лет
Срок реализации: 8 лет

Составители:
педагог дополнительного образования
Заббаров А.Ф.
Галимзянов Р.Р.
Назмутдинов А.Т.
Мухаметова Р.Х.

с. Тюлячи, 2020

Содержание:

1.	Пояснительная записка	5
2.	Учебный план	8
3.	Содержание учебного материала	12
4.	Восстановительные мероприятия	25
5.	Инструкторская и судейская практика.....	26
6.	Психологическая подготовка	26
7.	Воспитательная работа.....	27
8.	Нормативы физической подготовленности юных бадминтонистов	27
9.	Перечень инвентаря и оборудования, необходимого для реализации программы по бадминтону.....	28
10.	Кадровое обеспечение	29
11.	Литература.....	29

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Бадминтон» физкультурно-спортивной направленности ориентирует деятельность обучающихся на изучение истории, техники и тактики избранного олимпийского вида спорта - бадминтона, на повышение мотивации к занятиям физической культурой и спортом, на сохранение здоровья, развитие двигательных качеств и способностей.

Актуальность и педагогическая целесообразность данной программы состоит в том, что она направлена на приобретение обучающимися теоретических сведений о бадминтоне, как о виде спорта, овладение приемами техники и тактики игры, приобретение навыков организации самостоятельных занятий. Бадминтон - увлекательная игра для детей школьного возраста, которая:

- 1) способствует повышению двигательной активности обучающихся, положительных эмоций;
- 2) развитию физических качеств: ловкости, гибкости, быстроты, специальной выносливости,
- 3) повышает функциональные возможности организма, развивает глазомер, точность, быстроту реакции;
- 4) не требуют больших материальных затрат для подготовки экипировки и инвентаря.

Профессионально-ориентированная - по созданию условий для овладения детьми определенной совокупности умений и способов деятельности. Тип программы - модифицированная, комбинированная составлена с учетом современных требований и с опорой на нормативные источники:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 04.09.2014 № 1726-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей»;
3. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015г. №996-р г. Москва «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025года».
4. Приказ Минпросвещения России от 27.07.2022 N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
5. Методические рекомендации по проектированию и реализации дополнительных общеобразовательных программ (в том числе адаптированных)- Казань-2022 г

Новизна занятий по бадминтону состоит в том, что раньше дети просто занимались в секции по бадминтону, а сейчас уже участвуют в районных, республиканских и всероссийских соревнованиях.

Практическая значимость состоит в том, чтобы увеличить режим двигательной активности школьников, содействовать развитию физических качеств: быстроты, силы, ловкости, выносливости.

Программа составлена для педагогов дополнительного образования и является основным документом учебно-тренировочной работы. Она охватывает всю систему подготовки бадминтонистов от новичков до спортсменов-разрядников.

В основу учебной программы заложены нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ и основополагающие принципы спортивной подготовки юных спортсменов.

Данная программа более полно раскрывает как нормативную, так и учебно-методическую части с учетом не только современных тенденций развития техники и тактики игры в бадминтон.

Отличительные особенности программы дополнительного образования “Бадминтон” базируется на современных идеях педагогики: концепции сотрудничества и концепции личностно - ориентированного обучения и персонализации подготовки.

На подготовительном этапе идёт подготовка и обучению техники и основным тактикам игры в бадминтон. На 2-ом этапе идёт базовое обучение техники и тактики игры в бадминтон, сузится практика и участие в открытых турнирах по бадминтону различного уровня.

На 3-ем этапе идёт дальнейшее совершенствование техники и тактики игры в бадминтон, идёт становление обучающегося как бадминтонистов-спортсменов.

Цель: создание условий для приобщения обучающихся к систематическим занятиям физической культурой, привитие навыков здорового образа жизни посредством обучения игре в бадминтон, повышение двигательной активности и уровня физической подготовленности, овладение техническими приемами и тактическими действиями в спортивной игре бадминтон, выполнение юношеских спортивных разрядов.

Задачи:

Обучающие (Обеспечение каждому ребёнку требуемого уровня образования):

- 1) ознакомление детей с историей развития бадминтона в России и в мире;
- 2) формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влияний физических упражнений на состояние здоровья, работоспособности и развития двигательных способностей;
- 3) овладение школой движений в бадминтоне;
- 4) развитие координационных и кондиционных способностей;
- 5) развитие физических качеств: силы, выносливости, быстроты, ловкости и гибкости;
- 6) обучение официальным правилам организации и проведения соревнований по бадминтону, технике судейства игр в одиночных и парных матчах;
- 7) обучение психической саморегуляции.

Воспитательные (Воспитание в соответствии с высокими морально-нравственными ценностями):

- 1) формирование общественной активности личности обучаемого;
- 2) воспитание культуры общения и поведения в коллективе, в команде;
- 3) воспитание любви к родине, и наследию предыдущих поколений и современников.

Развивающие (Обеспечение гармоничного, эстетического и физического развития):

- 1) развитие самостоятельности, ответственности, активности, аккуратности.
- 2) выработка навыков здорового образа жизни.
- 3) развитие игровых, эмоциональных и творческих способностей детей.
- 4) формирование адекватной оценки собственных физических возможностей.

5) формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировки.

6) выработка умений использовать физические упражнения для укрепления здоровья и противостояния стрессам.

Возраст детей, участвующих в реализации программы. Принимаются дети от 6 до 18 лет желающие, и не имеющие каких либо медицинских противопоказаний

Сроки и этапы реализации программы: программа рассчитана на 8 лет:

1-3 год обучения – 216 часов; 4-5 год обучения – 288 часов, 6-8 год обучения – 324 часа.

Формы занятий: Словесные: беседа, объяснение;

Наглядные: иллюстрации, демонстрации, презентация творческого проекта.

Практические: практические занятия; мастер классы.

Эвристический: продумывание будущей работы.

Режим занятий: 1-3 год обучения - 3 раза в неделю по 2 часа;

4-5 год обучения 3 раза в неделю по 2-3 часа,

6-8 год обучения 3 раза в неделю по 3 часа.

Используемые формы обучения:

1. Теоретические подготовка обучающегося: учебные занятия, лекции, семинары, экскурсии, учебные конференции, консультации.

2. Практическая подготовка обучающегося: практические учебно-тренировочные занятия, учебная и спортивная практика (игровая тренировка, контрольные игры, участие в открытых турнирах и соревнованиях по бадминтону, в одиночных, парных, командных).

Ожидаемые результаты реализации программы и способы их проверки.

Знания, умения и навыки, которые могут приобрести в процессе занятий по программе:

1. Гармоническое развитие личности, выработка умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления здоровья, противостояния стрессам.

2. Расширение двигательного опыта по средствам овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;

3. Развитие координационных и кондиционных способностей;

4. Знания о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировки, значение занятий бадминтоном для будущей трудовой деятельности;

5. Углублённое представление о виде спорта – бадминтон;

6. Закрепление потребности к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятием любимым видом спорта бадминтоном в свободное время.

7. Формирование адекватной оценки собственных физических возможностей, содействию развития психических процессов и обучению психической саморегуляции.

8. Повышение спортивного мастерства в игре бадминтон.

9. Соблюдение нравственно-этических норм (культура речи и поведения)

10. Умение работать в команде (сотрудничество, взаимопомощь, взаимоуважение).

11. Адекватность восприятия оценки своей деятельности (умение достойно выигрывать и проигрывать, работать над ошибками).

12. Выполнение контрольных нормативов.

Формы подведения итогов реализации программы - участие в районных, республиканских, всероссийских соревнованиях по бадминтону «Бадминтонные надежды Татарстана», «Бадминтонист года», турниры по бадминтону разного уровня.

Результативность освоения детьми данной программы определяется с помощью использования разнообразных способов проверки:

Начальный контроль осуществляется при приеме детей в объединение. Детей просматривают по следующим категориям: физические возможности, психические особенности, внимание, проводятся беседы с родителями, что очень важно в работе коллектива. Обычно на первый год обучения принимаются все желающие.

Текущий контроль действует на протяжении всего учебного года: открытые уроки, соревнования. Контроль знаний в процессе устного опроса (индивидуального и группового); контроль умений и навыков в процессе наблюдения за индивидуальной работой;

Итоговый контроль осуществляется при переходе от одной ступени к другой. Контроль умений и навыков при сдаче нормативов.

Работа с родителями

Особенно большую роль играет совместное сотрудничество педагога с родителями. Серьезное, заинтересованное отношение родителей к занятиям своего ребёнка благотворно сказывается на результате обучения. Они становятся не только преданными помощниками детей и педагога в организации спортивной деятельности.

Формы работы с родителями:

- родительские собрания;
- индивидуальные консультации;
- совместное планирование и проведение мероприятий.

Учебный план(1 – й год обучения)

№ п/п.	Название раздела, тема	Количество часов			Формы аттестации, контроля
		Теор ия	Прак тика	Все- го	
1	Введение, специфика бадминтона как игрового вида спорта. Правила игры в бадминтон. Развитие бадминтона в России.	3	1	4	
2	Инструкция по технике безопасности на занятиях по бадминтону, по охране труда при проведении занятий по спортивным и подвижным играм.	2	-	2	
3	Теоретическая подготовка	6	0	6	групповая
4	Общая физическая подготовка	6	60	66	индивидуальная
5	Специальная физическая подготовка	10	44	54	групповая
6	Техническая подготовка	4	26	30	индивидуальная
7	Тактическая подготовка	4	18	22	текущая
8	Интегральная подготовка	2	12	14	
9	Контрольные нормативы	2	4	6	индивидуальная
10	Участие в соревнованиях по календарному плану		10	10	групповая

11	Инструкторская и судейская практика		2	2	
	Общее количество часов	39	177	216	

Учебный план (2 – й год обучения)

№ п/п.	Название раздела, тема	Количество часов			Формы аттестации, контроля
		Теория	Практика	Всего	
1	Введение, специфика бадминтона как игрового вида спорта. Правила игры в бадминтон. Развитие бадминтона в России.	3	1	4	
2	Инструкция по технике безопасности на занятиях по бадминтону, по охране труда при проведении занятий по спортивным и по подвижным играм.	2	-	2	
3	Теоретическая подготовка	6	0	6	групповая
4	Общая физическая подготовка	6	50	56	индивидуальная
5	Специальная физическая подготовка	10	54	64	групповая
6	Техническая подготовка	4	26	30	индивидуальная
7	Тактическая подготовка	4	18	22	текущая
8	Интегральная подготовка	2	12	14	
9	Контрольные нормативы	2	4	6	индивидуальная
10	Участие в соревнованиях по календарному плану		10	10	групповая
11	Инструкторская и судейская практика		2	2	индивидуальная
	Общее количество часов	39	177	216	

Учебный план (3 – й год обучения)

№ п/п.	Название раздела, тема	Количество часов			Формы аттестации, контроля
		Теория	Практика	Всего	
1	Введение, специфика бадминтона как игрового вида спорта. Правила игры в бадминтон. Развитие бадминтона в России.	3	1	4	
2	Инструкция по технике безопасности на занятиях по бадминтону, по охране труда при проведении занятий по спортивным и подвижным играм.	2	-	2	
3	Теоретическая подготовка	6	0	6	групповая
4	Общая физическая подготовка	6	60	66	индивидуальная
5	Специальная физическая подготовка	10	58	68	групповая
6	Техническая подготовка	6	24	30	индивидуальная
7	Тактическая подготовка	6	14	20	текущая
8	Контрольные нормативы	2	4	6	индивидуальная
9	Участие в соревнованиях по календарному плану	0	12	12	групповая
	Инструкторская и судейская практика	0	2	2	индивидуальная
	Общее количество часов	41	175	216	

Учебный план (4 – й год обучения)

№ п/п.	Название раздела, тема	Количество часов	Формы аттестации, контроля
--------	------------------------	------------------	----------------------------

		Тео- рия	Прак- тика	Все- го	
1	Введение, специфика бадминтона как игрового вида спорта. Правила игры в бадминтон. Развитие бадминтона в России.	1	1	2	
2	Инструкция по технике безопасности на занятиях по бадминтону, по охране труда при проведении занятий по спортивным и подвижным играм.	2	-	2	
3	Теоретическая подготовка	8	0	8	групповая
4	Общая физическая подготовка	12	76	88	индивидуальная
5	Специальная физическая подготовка	10	88	98	групповая
6	Техническая подготовка	6	38	44	индивидуальная
7	Тактическая подготовка	6	20	26	текущая
8	Контрольные нормативы	2	4	6	индивидуальная
9	Участие в соревнованиях по календарному плану	0	12	12	групповая
	Инструкторская и судейская практика	0	2	2	индивидуальная
	Общее количество часов	47	241	288	

Учебный план (5 – й год обучения)

№ п/п.	Название раздела, тема	Количество часов			Формы аттестации, контроля
		Тео- рия	Прак- тика	Все- го	
1	Введение, специфика бадминтона как игрового вида спорта. Правила игры в бадминтон. Развитие бадминтона в России.	1	1	2	
2	Инструкция по технике безопасности на занятиях по бадминтону, по охране труда при проведении занятий по спортивным и подвижным играм.	2	-	2	
3	Теоретическая подготовка	8	0	8	групповая
4	Общая физическая подготовка	12	66	78	индивидуальная
5	Специальная физическая подготовка	10	88	98	групповая
6	Техническая подготовка	6	38	44	индивидуальная
7	Тактическая подготовка	6	30	36	текущая
8	Контрольные нормативы	2	4	6	индивидуальная
9	Участие в соревнованиях по календарному плану	0	12	12	групповая
	Инструкторская и судейская практика	0	2	2	индивидуальная
	Общее количество часов	47	241	288	

Учебный план (6 – й год обучения)

№ п/п.	Название раздела, тема	Количество часов			Формы аттестации, контроля
		Тео- рия	Прак- тика	Все- го	
1	Введение, специфика бадминтона как игрового вида спорта. Правила игры в бадминтон. Развитие бадминтона в России.	1	1	2	

2	Инструкция по технике безопасности на занятиях по бадминтону, по охране труда при проведении занятий по спортивным и подвижным играм.	2	-	2	
3	Теоретическая подготовка	8	0	8	групповая
4	Общая физическая подготовка	12	76	88	индивидуальная
5	Специальная физическая подготовка	10	88	98	групповая
6	Техническая подготовка	6	48	54	индивидуальная
7	Тактическая подготовка	6	40	46	текущая
8	Контрольные нормативы	2	4	6	индивидуальная
9	Участие в соревнованиях по календарному плану	0	18	18	групповая
	Инструкторская и судейская практика	0	2	2	индивидуальная
	Общее количество часов	47	277	324	

Учебный план (7 – й год обучения)

№ п/п.	Название раздела, тема	Количество часов			Формы аттестации, контроля
		Тео-рия	Прак-тика	Все-го	
1	Введение, специфика бадминтона как игрового вида спорта. Правила игры в бадминтон. Развитие бадминтона в России.	1	1	2	
2	Инструкция по технике безопасности на занятиях по бадминтону, по охране труда при проведении занятий по спортивным и подвижным играм.	2	-	2	
3	Теоретическая подготовка	8	0	8	групповая
4	Общая физическая подготовка	12	76	88	индивидуальная
5	Специальная физическая подготовка	10	78	88	групповая
6	Техническая подготовка	6	58	64	индивидуальная
7	Тактическая подготовка	6	40	46	текущая
8	Контрольные нормативы	2	4	6	индивидуальная
9	Участие в соревнованиях по календарному плану	0	18	18	групповая
	Инструкторская и судейская практика	0	2	2	индивидуальная
	Общее количество часов	47	277	324	

Учебный план (8 – й год обучения)

№ п/п.	Название раздела, тема	Количество часов			Формы аттестации, контроля
		Тео-рия	Прак-тика	Все-го	
1	Введение, специфика бадминтона как игрового вида спорта. Правила игры в бадминтон. Развитие бадминтона в России.	1	1	2	
2	Инструкция по технике безопасности на занятиях по бадминтону, по охране труда при проведении занятий по спортивным и подвижным играм.	2	-	2	
3	Теоретическая подготовка	8	0	8	групповая
4	Общая физическая подготовка	8	80	88	индивидуальная
5	Специальная физическая подготовка	6	82	88	групповая

6	Техническая подготовка	6	58	64	индивидуальная
7	Тактическая подготовка	6	40	46	текущая
8	Контрольные нормативы	2	4	6	индивидуальная
9	Участие в соревнованиях по календарному плану	0	18	18	групповая
	Инструкторская и судейская практика	0	2	2	индивидуальная
	Общее количество часов	47	277	324	

Содержание учебного материала 1-3 года обучения

Раздел 1 Введение в предмет.

Тема 1 “Вводное значение”. Знакомство с детьми, выявление их знаний, умений, навыков.

Тема 2 Специфика бадминтона как игрового олимпийского вида спорта.

Тема 3 Развитие бадминтона в России. Федерация бадминтона России.

Тема 4 Правила игры в бадминтон. Основные определения. Корт и его оборудование.

Волан. Жеребьевка. Система счета. Смена сторон. Поддача волана и приём волана.

Раздел 2 Инструкции по ТБ и ОТ.

Тема 1 Правила поведения обучающегося в спортивном зале и на спортивной площадке на занятиях по бадминтону.

Тема 2 Общие требования безопасности и охраны труда при проведении занятий по спортивным и продвинутым играм.

Раздел 3 Теоретическая подготовка.

Тема 1 Первые шаги на пути к увлекательной игре “бадминтон”. Сущность игры.

Тема 2 Подвижные игры и соревновательные упражнения с воляном и ракеткой.

Раздел 4 Общая физическая подготовка.

Тема 1 Общеразвивающие упражнения на все группы мышц. Упражнения для разминки.

Тема 2 Подготовительные упражнения для развития быстроты передвижения.

Тема 3 Подготовительные упражнения для развития быстроты реакции и ловкости.

Тема 4 Подготовительные упражнения для развития гибкости.

Тема 5 Подготовительные упражнения для развития прыгучести.

Тема 6 Подготовительные упражнения для развития силы.

Тема 7 Подготовительные игры: “Кто первый?”, “Воробы и вороны”, “Салки” для развития быстроты.

Тема 8 Подвижные игры: “Слушай сигнал!”, “Подхвати гимнастическую палку”, “Вокруг

стульев” для развития быстроты реакции и ловкости.

Тема 9 Подвижные игры: “Удочка”, “Прыжки по кочкам”, “Бой петухов” для развития прыгучести.

Тема 10 Подвижные игры: “Тяни в круг”, “Гонка тачек”, “Кто сильнее?” для развития силы.

Тема 11 Развитие общей выносливости. Кроссовая подготовка.

Раздел 5 Специальная физическая подготовка.

Тема 1 Упражнения для рук и плечевого пояса.

Тема 2 Упражнения на растяжение мышц.

Тема 3 Упражнения для мышц ног и таза.

Тема 4 Упражнения на равновесие.
Тема 5 Упражнения для мышц туловища и шеи.
Тема 6 Упражнения на расслабление.
Раздел 6 Техническая подготовка.
Тема 1 Подготовка к обучению технике.
Тема 2 Индивидуальные упражнения с воланом.
Тема 3 Индивидуальные упражнения с двумя воланами.
Тема 4 Парные упражнения с воланом.
Тема 5 Парные упражнения с двумя воланами.
Тема 6 Групповые упражнения и эстафеты.
Тема 7 Упражнения с ракеткой.
Тема 8 Имитационные упражнения с ракеткой.
Тема 9 Упражнения с воланом.
Тема 10 Индивидуальные упражнения с ракеткой и воланом.
Тема 11 Парные упражнения с одной ракеткой и воланом на двоих.
Тема 12 Парные упражнения с одной ракеткой и воланом на двоих.
Тема 13 Разминочные упражнения сразу после удара по волану. (комбинированные упражнения.)
Тема 14 Парные жонглирование воланом с выходом вперёд.
Раздел 7 Тактическая подготовка.
Тема 1 Ознакомление с тактическими действиями в бадминтоне.
Тема 2 Основы тактики для начинающих игроков.
Раздел 8 Интегральная подготовка.
Тема 1. Учебная двусторонняя игра с индивидуальными заданиями.
Тема 2 Целостно – игровые занятия с заданиями на переключение.
Тема 3. Игровые тренировки.
Раздел 9 Зачёты и контрольные испытания.
Тема 1 Основы правил игры в бадминтон.
Тема 2 Основы правил для начинающих игроков.
Тема 3 Правила поведения начинающих игроков в спортивном зале и на спортивной площадке.
Тема 4 Нормативные требования по физической подготовленности: (Мальчики и девочки).
1) Бег 30м. с высокого старта, в сек.
2) Бег с изменением направления, 6х5м., в сек.
3) Прыжок в длину с места, в см.
4) Метание набивного мяча (1 кг) из-за головы двумя руками сидя и стоя, в метрах.
5) Отжимания от пола, кол-во раз.
6) Поднимания туловища за 30 сек.
7) Гибкость, наклоны вперёд сидя, см.
8) Прыжки со скакалкой за 30 сек.
9) Кросс 1000 м, мин. сек.

Содержание программы на 4-5 года обучения.

Раздел 1 Введение в предмет.

Тема 1 “Вводное занятие”. Встреча с детьми, выявление их знаний, умений, навыков.

Тема 2 Мировые тенденции развития бадминтона. Современное состояние игры в бадминтон и тенденции к развитию в России.

Тема 3 Официальные правила игры в бадминтон. Одиночные матчи. Парные матчи.

Раздел 2 Инструкции по ТБ и ОТ.

Тема 1 Инструкция по охране труда при проведении занятий по спортивным и подвижным играм.

Тема 2 Инструкция по охране труда при проведении спортивных соревнований по бадминтону.

Раздел 3 Теоретическая подготовка.

Тема 1 Противостояние бадминтонистов физическому утомлению.

Тема 2 Приёмы и хитрости в игре бадминтон.

Раздел 4 Общая физическая подготовка.

Тема 1 Общеразвивающие упражнения для всех групп мышц. Упражнения для разминки.

Тема 2 Подготовительные упражнения для развития быстроты передвижения.

Тема 3 Подготовительные упражнения для развития быстроты реакции и ловкости.

Тема 4. Подготовительные упражнения для развития гибкости.

Тема 5 Подготовительные упражнения для развития прыгучести.

Тема 6. Подготовительные упражнения для развития силы.

Тема 7 Подвижные игры: “Салки с воланом”, “Отчисти свой сад от камней”, “Закинь волан” для развития быстроты передвижения..

Тема 8 Подвижные игры: “Землемеры”, “Наступление”, “Охотники и утки” для развития реакции и ловкости.

Тема 9 Подвижные игры: “Скакуны”, “Невод”, “Прыжки через препятствия” для развития прыгучести.

Тема 10 Подвижные игры: “Бой всадников”, “Переноска раненых”, “Кто устоит” для развития силы

Тема 11 Развитие общей выносливости. Кроссовая подготовка.

Раздел 5 Специальная физическая подготовка.

Тема 1 Упражнения для рук и плечевого пояса.

Тема 2 Упражнения на растяжение мышц.

Тема 3 Упражнения для мышц ног и таза.

Тема 4 Упражнения на равновесие.

Тема 5 Упражнения для мышц туловища и шеи.

Тема 6 Упражнения на расслабление.

Раздел 6 Техническая подготовка.

Тема 1 Обучение технике, хват ракетки.

Тема 2 Техника жонглирования воланом.

Тема 3 Обучение ударам открытой стороной ракетки. Удары справа сверху.

Тема 4 Обучение ударам открытой стороной ракетки. Удары справа снизу.

Тема 5 Обучение ударам открытой стороной ракетки. Удары сверху.

Тема 6 Обучение ударам закрытой стороной ракетки. Удары слева сверху.

Тема 7 Обучение ударам закрытой стороной ракетки. Удары слева снизу.

Тема 8 Обучение ударам закрытой стороной ракетки. Удары снизу.

Тема 9 Обучение приёму с удара сверху.

Тема 10 Обучение подачи открытой стороной ракетки.

Тема 11 Обучение подачи закрытой стороной ракетки.

Раздел 7 Тактическая подготовка.

Тема 1 Основы тактики в бадминтоне для начинающих игроков.

Тема 2 Обучение тактическим действиям. Тактика нападения.

Тема 3 Обучение тактическим действиям. Тактика защиты.

Раздел 8 Интегральная подготовка.

Тема 1 Учебная двусторонняя игра с индивидуальными заданиями.

Тема 2 Целостно-игровые занятия с заданиями на переключение.

Тема 3 Игровые тренировки.

Раздел 9 Зачёты и контрольные испытания.

Тема 1 Правила игры в одиночных матчах.

Тема 2 Основы тактики в бадминтоне.

Тема 3 Инструкции по технике бадминтона и охране труда на учебных занятиях и соревнованиях.

Тема 4 Нормативные требования по физической подготовленности:

1) Бег 30м. с высокого старта, в сек.

2) Бег с изменением направления, 6х5, в сек.

3) Прыжок в длину с места, в см.

4) Метание набивного мяча (1кг.) из-за головы двумя руками сидя и стоя, в метрах.

5) Отжимания от пола, кол-во раз.

6) Поднимание туловища за 30 сек., кол-во раз.

7) Гибкость в см. (наклоны вперёд сидя)

8) Прыжки со скакалкой за 1 мин.

9) Кросс 1 км, мин. сек.

Содержание программы на 6-8 года обучения.

Раздел 1 Введение в программу предмета.

Тема 1 “Вводное занятие”. Встреча с обучаемыми, выявление их знаний, умений, навыков.

Тема 2 Новые мировые тенденции развития бадминтона. Европейский и Азиатский стиль развития бадминтона.

Тема 3 Официальные правила игры в бадминтон. Ошибка поля подачи. Нарушения. Спорный. Волан не в игре.

Раздел 2 Инструкции по ТБ и ОТ.

Тема 1 Инструкция по ТБ и ОТ, при проведении учебно-тренировочных занятий по бадминтону.

Тема 2 Инструкция по ТБ и ОТ, при проведении спортивных соревнований по бадминтону.

Раздел 3. Теоретическая подготовка.

Тема 1 Классификация, систематизация и терминология в бадминтоне. Судейство: порядок проведения встречи, терминология, жестикуляция.

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

Раздел 4. Общая физическая подготовка.

Тема 1 Комплексы общеразвивающих упражнений для всех групп мышц.

Упражнения для разминки.

Тема 2 Упражнения на гибкость:

Наклоны в разные стороны; размахивание в висе на перекладине или гимнастической лестнице; Упражнения в полу-шпагате, шпагате.

Тема 3 Упражнения на мышцы брюшного пресса: поднятие ног в висе на перекладине или гимнастической лестнице; Опускание и поднятие туловища из различных исходных положений.

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

Тема 5 Силовая гимнастика: подтягивания, опускание, поднятие туловища из положений сидя, лёжа; Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.

Тема 6 Упражнения на мышцы брюшного пресса: поднятие ног в висе на перекладине или гимнастической лестнице; Опускание и поднятие туловища из различных исходных положений.

Тема 7 Силовые упражнения на мышцы ног: различные приседания без отягощения и с отягощением; выпрыгивания из глубокого приседа и многоскоки; Прыжки а длину, в высоту, со скакалкой.

Тема 8 Силовые упражнения на мышцы спины и плечевого пояса: упражнения в сопротивлении с партнёром; Упражнения с предметами(с гантелями, резиновыми амортизаторами, набивными мячами, гимнастическими скамейками).

Тема 9 Развитие общей выносливости. Кроссовая подготовка.

Раздел 5 Специальная физическая подготовка.

Тема 1 Специальная силовая подготовка: имитация передвижений по площадке в усложнённых условиях; имитация ударных движений бадминтониста с использованием отягощений, амортизаторов; прыжки через препятствия, скамейку.

Тема 2 Специальная скоростная подготовка: ускорения с высокого старта до 30м; Челночный бег 6х5 м; маховые движения ногами и руками; имитация быстрых ударов.

Тема 3 Специальная выносливость: беговая имитация от 20 до 40 сек. до 8-10 повторений;

Упражнения с использованием передвижений и ударов по волану.

Тема 4 Спец. Упражнения для рук и кисти, плечевого пояса.

Тема 5 Спец. Упражнения на растягивание мышц.

Тема 6 Спец. Упражнения для мышц ног и таза.

Тема 7 Спец. Упражнения на равновесие

Тема 8 Спец. Упражнения для мышц туловища и шеи.

Тема 9 Спец. Упражнения на расслабление и правильное дыхание.

Раздел 6 Техническая подготовка.

Тема 1 Обучение технике бадминтона. Способы хватки ракетки.

Тема 2 Обучение стойкам бадминтониста.

Тема 3 Обучение технике ударов снизу.

Тема 4 Обучение технике ударов сверху.

Тема 5 Обучение технике подачи.

Тема 6 Обучение технике выполнения плоских ударов.

Тема 7 Обучение технике ударов у сетки.

Тема 8 Обучение технике передвижений.

Тема 9 Динамика силы, действующей на волан.

Тема 10 Механические свойства ракетки и их использование при различных ударах.
 Тема 11 Классификация ударов в бадминтоне.
 Тема 12 Разновидности подачи, требования к ним, технике выполнения.
 Тема 13 Обучение ударам сбоку.
 Тема 14 Обучение ударам по волану перед собой.
 Тема 15 Атакующие и защищающие удары.
 Тема 16 Стойки бадминтониста. Передвижения бадминтониста. Основные условия, способы, техника передвижения.
 Раздел 7 Тактическая подготовка.
 Тема 1 Тактика игры в бадминтон.
 Тема 2 Взаимосвязь тактики, спортивной тактики и физической подготовке бадминтониста.
 Тема 3 Характеристика тактических действий: защита, атака, контратака.
 Тема 4 Индивидуальные тактические действия в одиночных играх: защита, контратака.
 Тема 5 Взаимодействие игроков в парных и смешанных играх. Поддачи, защита, атака, контратака.
 Раздел 8 Интегральная подготовка.
 Тема 1 Учебные двусторонние игры с индивидуальными заданиями в одиночных матчах.
 Тема 2 Учебные двусторонние игры с индивидуальными и групповыми заданиями в парных и смешанных матчах.
 Тема 3 Целостно – игровые занятия с индивидуальными, групповыми и командными заданиями на переключение.
 Тема 4 Характеристика методов объективного учёта игровой деятельности бадминтониста. Методы контроля и оценки результатов подготовленности бадминтонистов.
 Тема 5 Обобщение и анализ учебных игр, соревновательной деятельности бадминтонистов.
 Тема 6 Понятия специальной психологической подготовки бадминтониста, её значение для повышения спортивного мастерства.
 Тема 7 Психологическая подготовка к соревнованиям. Воспитание морально – волевых качеств.
 Раздел 9 Учебная и судейская практика.
 Тема 1 Проведение подготовительной части занятия (разминка).
 А) Отдельные упражнения;
 Б) Всей подготовительной части по конспекту.
 Тема 2 Судейская практика:
 А) в качестве судьи вышке;
 Б) в качестве судьи на линии;
 В) в качестве судьи на подаче;
 Г) в качестве судьи – счётчика очков.
 Раздел 10 Зачёты и контрольные испытания.
 Тема 1 Правила игры в парных матчах.
 Тема 2 Основы тактика защиты, атаки, контратаки.
 Тема 3 Специальная техническая подготовка:

- А) Короткая подача из 10 подач;
- Б) Высокодалёкая 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.

Тема 4 Специальная физическая подготовка:

- 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.

Тема 5 Нормативные требования по физической подготовленности.

- 1 Бег 60м с высокого старта, в сек.
- 2 Челночный бег 6х5м, в сек.
- 3 Прыжки в длину с места, в см.
- 4 Метание набивного мяча(1кг) из-за головы двумя руками сидя и стоя, в метрах.
- 5 Отжимания от пола, кол-во раз.
- 6 Поднимание туловища за 30сек, кол-во раз.
- 7 Гибкость, наклоны вперёд сидя, в см.
- 8 Прыжки через скакалку за 1 мин, кол-во раз.
- 9 Кросс 1000м, в мин. и сек.

Физическая культура и спорт

Успехи спортсменов на крупнейших международных соревнованиях.

Задачи физкультурных организаций в развитии массовости и повышении мастерства Российских спортсменов.

Краткий обзор развития бадминтона.

Характеристика игры в бадминтон. Место и значение бадминтона в российской системе физического воспитания.

Основные этапы развития бадминтона.

Краткие сведения о развитии международного бадминтона.

Участие российских спортсменов в Чемпионатах России, Европы, Мира.

Итоги развития детского и юношеского бадминтона по результатам Всероссийских, областных соревнований и матчевых встреч.

Краткие сведения о строении и функциях организма человека.

Влияние физических упражнений на организм занимающихся.

Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Костная система, связочный аппарат и мышцы их строение и взаимодействие. Кровообращение, состав крови. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Органы пищеварения. Обмен веществ. Органы выделения (кишечник, почки, легкие, кожа). Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности всего организма человека. Влияние физических упражнений на центральную нервную систему. Совершенствование функций мышечной системы, дыхания и кровообращения под воздействием физических упражнений. Влияние занятий спортом на обмен веществ.

Систематические занятия физическими упражнениями и спортом – важнейшее условие укрепления здоровья, развития физических способностей и достижения высоких спортивных результатов. Спортивная тренировка – процесс совершенствования функций организма.

Краткая анатомо-физиологическая характеристика игры в бадминтон.

Дозировка нагрузок процесса тренировочных занятий в зависимости от возраста. Пола и уровня физической подготовленности спортсменов.

Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.

Предупреждение спортивных травм.

Оказание первой помощи.

Гигиена. Общий режим дня. Режим питания и питьевой режим. Гигиена сна. Уход за кожей, волосами и ногтями. Гигиена полости рта. Уход за ногами. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, баня, купание). Водные процедуры утром и вечером (обтирание, обливание, душ). Гигиена одежды и обуви.

Использование естественных факторов природы (солнца, воздуха и воды) для закаливания организма. Гигиена жилища и мест занятий: воздух, температура, влажность, освещение помещений, вентиляция.

Понятие о заразных заболеваниях (передача и распространение).

Временные ограничения и противопоказания к занятиям бадминтоном.

Вред курения и употребления спиртных напитков.

Врачебный контроль, самоконтроль.

Значение и содержание врачебного контроля и самоконтроля спортсмена. Объективные данные самоконтроля: вес, динамометрия, спирометрия, пульс, кровяное давление. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, аппетит, работоспособность, сон, потоотделение.

Понятие о тренировке и «спортивной форме».

Утомление и переутомление, Меры предупреждения переутомления. Режим труда (учебы) и отдыха при спортивной тренировке.

Предупреждение спортивных травм.

Понятие о травмах. Особенности спортивного травматизма. Причины травм и их профилактика.

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).

Действие низкой температуры: озноб, обморожение, общее замерзание. Действие высокой температуры: ожог, солнечный удар, тепловой удар.

Первая помощь при обмороке, ранениях, переломах, вывихах, растяжениях и ушибах, при ударе в глаз и при попадании инородных тел в глаза и уши. Оказание первой помощи тонущему.

Способы остановки кровотечений, перевязки, наложения первичной шины; искусственное дыхание. Переноска и перевязка пострадавшего.

Основы спортивного массажа. Общее понятие о спортивном массаже. Основные приемы массажа (поглаживание, растирание, поколачивание, потряхивание). Вибрационный массаж. Самомассаж, Противопоказания к массажу. Массаж перед тренировкой, соревнованием и после них.

Основы техники и тактики игры.

Понятие о технике и тактике, их взаимосвязь и взаимозависимость. Общая характеристика игры сильнейших бадминтонистов страны.

Активная, наступательная, разнообразная, точная игра – основа мастерства в бадминтоне.

Техника. Рациональная техника – необходимое условие для достижения высоких спортивных результатов. Анализ техники зарубежного и отечественного бадминтона. Полет волана – международного перьевого, нейлонового, тренировочного, пластикового типа. Правильная натяжка струн ракетки. Способ держания (хватка ракетки). Основная стойка бадминтониста на площадке. Наблюдение бадминтониста за полетом волана и за противником по игре.

Анализ техники игры:

Удары – короткие, косые, высоко-далекие, плоские, плоско-далекие, укороченные, смеши, удар толчком;

Приемы – свеча высокая и низкая, атака «стрелой», подставка, подрезка;

Подачи – короткие, высоко-далекие, плоские.

Особенности техники парной (женской, мужской и смешанной) игры.

Недостатки технической подготовки российских бадминтонистов и пути их устранения.

Тактика одиночной игры. Тактический план одиночной игры, его составление и осуществление, борьба за инициативу действий в игре. Гибкий, творческий характер тактики. Центральная позиция бадминтониста. Игра по боковым линиям, с выходом к сетке, по задней линии и особенно по задним углам площадки с целью не дать противнику занять центральную позицию. Вызов противника к сетке с целью обмана его невысокой свечой на заднюю линию. Вызов противника на заднюю линию с целью лишить его возможности атаковать его с близкого расстояния около сетки. Использование тактических ошибок противника с целью вынудить его набросить волан на удар смешем.

Основные тактические комбинации в одиночной игре девочек, девушек, мальчиков и юношей.

Тактика парной игры. Основные тактические задачи партнеров (девочек, девушек, мальчиков и юношей) в парных играх. Особенности использования ударов и приемов в смешанных играх.

Основные принципы расстановки партнеров в парных играх: параллельные, передне-задние, циклические. Требования, предъявляемые к партнерам при различной их расстановке в игре. Тактика партнеров при своей подаче и при подаче противников. Центральная позиция и согласованность (психологическая совместимость) партнеров в парной игре.

Запись хода техники и тактики игры. Учет ошибок и сильных сторон игроков. Составление карточек на вероятных противников с указанием их сильных и слабых сторон, волевой и психологической подготовки.

Атакующая техника и тактика в сочетании с точной игрой у сетки, умелая защита как средство воспитания смелых, активных и волевых спортсменов.

Совершенствование техники при выполнении различных упражнений, контрольные нормативы. Многократность в выполнении упражнений с целью создания в кратчайший срок устойчивых навыков в технике. Совершенствование в одиночной и парной играх соревновательного характера. Обработка тактических комбинаций в одиночной и парной играх.

Основы методики обучения и тренировки

Понятие об обучении и тренировке. Обучение и тренировка как единый педагогический процесс. Применение основных педагогических принципов. Задачи,

характер и содержание обучения и тренировки. Методы обучения и их взаимосвязь. Последовательность и методы изучения основных технических приемов. Ошибки при изучении технических приемов и пути их устранения.

Значение и место всесторонней физической подготовки в процессе тренировки. Круглогодичность и систематичность процесса тренировки.

Урок как основная форма организации и проведения учебно-тренировочных занятий. Построение урока и его содержание, физическая нагрузка.

Тренировка как процесс всесторонней подготовки спортсмена – приобретения специальных навыков, совершенствования физических и психологических качеств.

Повышение общей тренированности и работоспособности организма игрока в бадминтон.

Средства тренировки: общеразвивающие и специальные упражнения, необходимые игроку в бадминтон, упражнения из других видов спорта. Контрольные упражнения и нормативы по общей и специальной физической подготовке.

Формы и методы тренировки. Принципы систематичности, повторности, постепенности и индивидуального подхода к занимающимся в процессе тренировки. Воспитывающее значение обучения и тренировки. Особенности построения учебно-тренировочных занятий перед соревнованиями.

Основные требования, предъявляемые к организации учебно-тренировочных занятий. Роль круглогодичной тренировки в повышении спортивного мастерства и сохранения спортивной формы спортсменов.

Методы сохранения спортивной формы в период между соревнованиями. Соревнования и их значение для повышения спортивного мастерства.

Индивидуальный план и график тренировочных занятий спортсмена. Режим тренировки: число занятий в неделю, объем и интенсивность тренировочной нагрузки и их регулирование.

Ежедневная гимнастика бадминтониста. Содержание и принципы ее построения в зависимости от периода тренировки и уровня физической подготовленности спортсмена.

Разминка. Значение и содержание разминки перед игрой.

Планирование тренировочных занятий. Дозировка в занятиях. Сочетание занятий по бадминтону с другими видами упражнений. Методика обучения новичков. Методика проведения тренировочных занятий с новичками и спортсменами младших разрядов. Обучение рациональной технике, основанной на биомеханической экономичности движений.

Правила игры. Организация и проведение соревнований.

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. Программа соревнований. Подготовка мест соревнований, их оформление. Порядок открытия и закрытия соревнований. Информация о ходе соревнований. Состав судейской коллегии. Права и обязанности каждого из членов судейской коллегии. Поведение судьи на соревнованиях. Воспитательная роль судьи. Порядок заполнения протокола.

Установка перед и во время соревнований. Разбор проведенных игр.

Значение предстоящих соревнований. Разработка индивидуальных заданий для каждого бадминтониста. Составление плана игры с учетом подготовленности игрока.

Предварительные сведения о противнике: разряд, возраст, особенности техники и тактики игры, волевые качества, физическая подготовленность, возможная нагрузка по дням соревнований.

Задачи, стоящие перед игроком во время соревнований: умение правильно оценить силу противника и быстро перестраивать тактический план игры в зависимости от создавшейся обстановки и указаний тренера, даваемых в перерыве между играми.

Разбор проведенных игр с указанием допущенных ошибок игроком и его противником. Изучение протоколов игр. Причины технических и тактических ошибок игрока.

Места занятий, оборудование инвентарь.

Устройство зала или открытой площадки для игры в бадминтон, гигиенические требования к их содержанию. Оборудование зала или площадки. Уход за площадкой. Естественное и искусственное освещение.

Сетки, воланы, тренировочная стенка или настенные мишени, подвесной волан, приспособление для метания воланов.

Спортивная одежда и обувь бадминтониста.

Практические занятия. Общая и специальная физическая подготовка (для всех групп занимающихся)

Общая физическая подготовка

Строевые упражнения. Общие понятия о строе и командах. Повороты на месте и в движении. Рапорт. Приветствие. Расчет на месте и в движении. Способы перестроения на месте и в движении. Размыкание и смыкание строя. Перемена направления движения. Остановка во время движения шагом и бегом. Изменение скорости движения.

Общеразвивающие упражнения без предметов.

Упражнения для рук и плечевого пояса: одновременные, попеременные и последовательные движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах (сгибание, разгибание, отведение и приведение, повороты, маховые и круговые движения), сгибание рук в упоре лежа.

Упражнения для туловища: упражнения для формирования правильной осанки: наклоны вперед, назад, в стороны с различными положениями и движениями руками, дополнительные пружинящие наклоны; круговые движения туловищем; прогибание лежа лицом вниз с различными положениями и движениями руками и ногами; переходы из упора лежа в упор лежа боком; в упор лежа на спине, поочередное и одновременное поднятие рук и ног, поднятие и медленное опускание прямых ног, поднятие туловища, не отрывая ног от пола, круговые движения ногами («педалирование»).

Упражнения для ног: в положении стоя различные движения прямой и согнутой ногой, приседания на одной и обеих ногах, маховые движения, выпады с дополнительными пружинящими движениями, поднятие на носки, различные прыжки на одной и обеих ногах на месте и в движении, продвижения прыжками на одной и обеих ногах на 30-60 м.

Упражнения для рук, ног и туловища: в положении сидя и лежа различные движения руками и ногами, наклоны и повороты туловища, круговые движения ногами, разноименные движения на координацию, маховые движения с большой амплитудой, упражнения для развития гибкости и на расслабление, комбинация вольных упражнений, упражнения для укрепления мышц кистей и сгибателей пальцев рук, отталкивания одной и обеими руками от стены, пола, земли с постепенным увеличением амплитуды сгибания и разгибания рук, те же упражнения с партнером, упражнения для рук, ног и туловища с партнером и с сопротивлением партнера.

Ходьба и бег: ходьба в различном темпе, на носках и пятках, высоко поднимая колени, выпадами, приставными шагами: ходьба и бег с различными движениями руками, бег в различном темпе, бег с изменением направления и скорости, высоко поднимая бедра, пружинистый бег на носках, постепенно ускоряющийся бег с прыжками, бросание и ловля мячей на ходу и на бегу.

Упражнения с предметами.

С короткой скакалкой: прыжки с вращением скакалки вперед и назад, на одной и обеих ногах, с ноги на ногу, прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полуприседе, прыжки с двойным вращением скакалки, бег со скакалкой по прямой и кругу, эстафеты со скакалками.

С длинной скакалкой: набегание под вращающуюся скакалку, прыжки на одной и обеих ногах, без поворота и с поворотом, с различными движениями руками, вдвоем и втроем.

С гимнастической палкой: наклоны и повороты туловища, держа палку в различных положениях, маховые и круговые движения руками, переворачивание, выкручивание и вкручивание, переносы ног через палку, подбрасывание и ловля палки, упражнения вдвоем с одной палкой с сопротивлением, сочетание движения руками с движением туловища.

Упражнения с теннисными мячами: броски и ловля мяча из положения сидя, стоя, лежа одной и двумя руками; ловля мяча, отскочившего от стенки; перебрасывание его на ходу; метания мяча в цель, в мишень и на дальность, броски в цель соревновательного характера.

Упражнения с набивными мячами (вес мяча от 1 до 2 кг): сгибание и разгибание рук, круговые движения руками, сочетание движения руками с движением туловищем, маховые движения, броски вверх и ловля мяча с поворотом и приседанием, перебрасывание мяча по кругу и вдвоем из положения стоя, стоя на коленях, сидя, лежа на спине, Лежа на груди в различных направлениях и различными способами (толчком от груди двумя руками, толчком от плеча одной рукой, бросками двумя руками из-за головы, через голову, между ног), броски и подкидывание мяча одной и двумя ногами (в прыжке), эстафеты и игры с мячами, соревнования на дальность броска одной и двумя руками вперед и назад.

Упражнения с булавами (сначала с одной, затем с двумя): вынос булавы малыми кругами из основного положения (булавы на предплечьях), большие и малые дуги в лицевой и боковой плоскостях, руки вверх или вниз – большие круги внутрь и наружу, руки вверх или вниз – большие круги вперед и назад, руки в стороны – малые круги кверху и книзу за рукой и перед рукой, руки вперед –

средние круги кверху и книзу, последовательно круги за головой и малые круги перед лицом, мельница над головой и в горизонтальной плоскости.

Упражнения с баскетбольным мячом: броски мяча из различных положений: сидя, стоя, лежа, броски одной и двумя руками, броски из-за головы, сбоку, снизу, ведение мяча (дриблинг) с постепенным ускорением движения, броски в корзину одной и двумя руками с места и в движении, игровые упражнения, эстафета с мячами.

Упражнения на гимнастических снарядах.

Упражнения для девушек: опорные прыжки; упражнения в равновесии на бревне, на гимнастической скамейке. Упражнения на разновысоких брусьях. Элементарные акробатические упражнения, лазание на канате и шесте.

Упражнения для юношей: опорные прыжки; упражнения на перекладине, на параллельных брусьях, на кольцах, упражнения в равновесии. Элементарные акробатические упражнения, лазание на канате и шесте.

Упражнения на гимнастической стенке для девушек и юношей: в висе поднимание прямых и согнутых ног, разведение и сведение ног, круговые движения ногами, боковые раскачивания в висе спиной и лицом к стенке, лазание по стенке вверх, в стороны, стоя у 4 стенки наклоны и прогибания вперед, назад, в стороны; лежа, зацепившись ногами, наклоны вперед, повороты туловища; то же, сидя лицом к стенке, сидя на гимнастической скамейке и, зацепившись за стенку ногами, пригибания назад, касаясь затылком пола; то же, вращения туловищем с различными исходными положениями и движениями руками, стойка на голове и руках с касанием ногами стенки, упражнения в висе на стенке с утяжелениями для ног (набивные мячи).

Спортивные и подвижные игры. Эстафеты. Игры в баскетбол, ручной мяч, футбол или хоккей (по выбору), различные подвижные игры (летом и зимой), эстафеты.

Туризм. Походы, в том числе многодневные (велосипедные и пешеходные), на лыжах, велосипедах и лодках. Экскурсии и прогулки за город.

Специальная физическая подготовка

Бег: на короткие дистанции (30, 60, 100м); повторный бег 2 x 30, 5 x 30; 2 x 60м; бег 10-15 м туда – грудью вперед, обратно – спиной вперед; бег боком приставными шагами, бег спиной вперед – приставными шагами; бег в гору и под гору, по неглубоким местам в воде (по колено), по неглубокому снегу (с высоким подниманием голени); бег с мгновенной остановкой по зрительному сигналу, бег по ломаной линии.

Легкоатлетические прыжки: в высоту и длину, с места и с разбега, прыжки на невысокие ступени с мягким соскоком, прыжки вверх с отягощением (мешочек с песком, с диском и грифом от штанги), прыжки вверх с доставанием предмета, прыжки в глубину.

Ходьба в глубоком приседе; ходьба и бег с партнером на плечах.

Упражнения для кисти с эспандером, сжатие теннисного мяча в ладони. Вращательные движения кистью, медленные, максимально быстрые, с булавами, с ракетой для бадминтона и теннисной ракетой, с гимнастической палкой; восьмерка в горизонтальной и вертикальной плоскости с ракетой для бадминтона и теннисной ракетой.

Специальный комплекс упражнений для выработки скоростной выносливости: бег на месте с высоким подниманием голени и со сменой ног на боковых линиях одиночной и парной площадки; прыжки вверх с соединением ног в воздухе (первоначальное положение – одна нога на задней линии, другая – на линии задней зоны парной игры); бег поперек одиночной площадки, лицом к сетке, бег по площадке по треугольнику (первая точка треугольника – скрещение центральной линии с задней, вторая – боковая линия у сетки, третья – у сетки у второй боковой линии) со сменой воланов; скоростное отжимание от пола из упора лежа, вращение палки с подвешенным к ней на тесьме грузом 1 – 2 кг.

Имитация различных движений при ударах, применяемых в бадминтоне, Упражнения с подвесным воланом при ударах слева-сверху, на уровне головы и снизу, смешанная, смешанная-слева.

Имитационные упражнения на площадке без волана для тренировки внимательности при наблюдении за действиями противника (предугадывания намерений противника по замаху ракетки при ударе по воображаемому волану).

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

Удары на точность в плоскую стенку-мишень, размеченную в соответствии с траекторией полета волана при различных подачах и ударах.

Упражнения для выработки правильного подхода к подлетающему волану справа, слева и сверху и в правильном отбегании назад за пролетающим вверх воланом.

Упражнения в выполнении сильного удара справа-снизу при запоздалом выходе на высокую свечу в правый угол площадки и в правильном прогибании назад при запоздалом отражении высокой свечи.

Упражнения в точном выполнении отбивания сильного удара к сетке укороченным ударом и назад высокой свечой, в выполнении прыжка с ударом вниз и удара сверху с поворотом корпуса. Различные эстафеты с воланом.

Контрольные нормативы.

На каждом учебно-тренировочном занятии осуществляется текущий контроль.

Два раза в год проводится проверка физической и технической подготовленности обучающихся по следующим параметрам:

Примечание: для шестилетних зачеты по ОФП принимаются в игровой форме, и ставится «сдал», «не сдал».

Восстановительные мероприятия

Повышение объема и интенсивности тренировочных нагрузок характерно для современного спорта. Это нашло отражение и при организации работы в спортивных школах.

Профилактика травматизма всегда являлась неотъемлемой задачей тренировочного процесса.

Во избежание травм рекомендуется:

- 1) выполнять упражнения только после разминки с достаточным согреванием мышц.
- 2) надевать тренировочный костюм в холодную погоду.
- 3) не применять скоростные усилия с максимальной интенсивностью в ранние утренние часы.

- 4) не бегать продолжительно по асфальту и другим сверхжестким покрытиям.
- 5) прекращать нагрузку при появлении болей в мышцах.
- 6) применять упражнения на расслабление и массаж.
- 7) освоить упражнения на растягивание – «стретчинг».
- 8) применять втирания, стимулирующие кровоснабжение мышц, но только по совету врача.

Освоению высоких тренировочных нагрузок способствуют специальные восстановительные мероприятия.

Восстановительные средства делятся на четыре группы: педагогические, психологические, гигиенические и медико-биологические.

Педагогические средства являются основными. Педагогические средства предусматривают оптимальное построение одного тренировочного занятия, способствующего стимуляции восстановительных процессов, рациональное построение тренировок в микроцикле и на отдельных этапах тренировочного цикла.

Специальное *психологическое* воздействие, обучение приемам психорегулирующей тренировки осуществляют квалифицированные психологи. В спортивных школах возрастает роль тренера-преподавателя в управлении свободным временем учащихся, в снятии эмоционального напряжения и т. д. Эти факторы оказывают значительное влияние на характер и течение восстановительных процессов.

Особо важное значение имеет определение психической совместимости спортсменов.

Гигиенические средства восстановления детально разработаны. Это требования к режиму дня, труда, учебных занятий, отдыха, питания. Необходимо обязательное соблюдение гигиенических требований к местам занятий, бытовым помещениям, инвентарю.

Медико-биологическая группа восстановительных средств включает в себя рациональное питание, витаминизацию, физические средства восстановления.

Медико-биологические средства назначаются только врачом и осуществляются под его наблюдением.

Инструкторская и судейская практика

В течение всего периода обучения педагог должен готовить себе помощников, привлекая учащихся к организации занятий и проведению соревнований. Инструкторская и судейская практика приобретает на занятиях и вне занятий. Все занимающиеся должны освоить некоторые навыки учебной работы и навыки судейства соревнований.

Психологическая подготовка

Психологическая подготовка юных спортсменов состоит из общепсихологической подготовки (круглогодичной), психологической подготовки к соревнованиям и управления нервно-психическим восстановлением спортсменов.

Общая психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, специализированных психических функций и психомоторных качеств.

Психологическая подготовка к соревнованиям состоит из двух разделов: общая психологическая подготовка к соревнованиям, которая проводится в течение

всего года, и специальная психическая подготовка к выступлению на конкретных соревнованиях.

В процессе управления нервно-психическим восстановлением спортсмена снимается нервно-психическое напряжение, восстанавливается психическая работоспособность после тренировок, соревновательных нагрузок, развивается способность к самостоятельному восстановлению.

Воспитательная работа

Личностное развитие учащихся – одна из основных задач учреждений дополнительного образования.

Специфика воспитательной работы состоит в том, что педагог дополнительного образования может проводить ее во время учебно-тренировочных занятий и дополнительно на тренировочных сборах и в СОЛ.

На протяжении многолетней спортивной подготовки педагог формирует у занимающихся прежде всего патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, аккуратность, трудолюбие).

Важное место в воспитательной работе должно отводиться соревнованиям.

Нормативы физической подготовленности юных бадминтонистов

№ п/п	Тесты	Возрастные группы				
		7-8 лет	9-10 лет	11-12 лет	13-14 лет	15-и старше
1	Дальность отката волана (м)	6	7	8	10	12
2	Бег по «восьмерке» (с)	43-32,6	32,7-27	26,7-21	20,8-16,2	16-11,2
3	Отжимание от пола, раз в минуту	15-20	20-30	30-40	40-50	50-60
4	Подъем в сед из положения лежа, раз в минуту	15-20	21-27	28-34	35-47	48-60
5	Прыжки со скакалкой одинарные, за 45 с.	65-75	76-94	95-114	115-127	128-140
6	Прыжки со скакалкой двойные, за 45 с.	25-35	36-54	55-74	75-87	88-100
7	Прыжок в длину с места, см	103-113	114-152	154-190	191-215	216-240
8	Бег, 60м	14,0-13,1	13,0-11,5	11,45-10,55	10,5-9,9	9,85-9,25

Нормативы физической подготовленности юных бадминтонисток

№ п/п	Тесты	Возрастные группы				
		7-8 лет	9-10 лет	11-12 лет	13-14 лет	15-18 лет
1	Дальность отката волана (м)	5	6	7	8	11
2	Бег по «восьмерке» (с)	47-37	36,7-31	30,7-25	24,7-17,8	17,6-12,8
3	Отжимание от пола, раз в минуту	10-20	21-30	31,5-40	40,5-52,5	53-65
4	Подъем в сед из положения лежа, раз в минуту	15-20	21-27	28-34	35-47	48-60
5	Прыжки со скакалкой одинарные, за 45 с.	65-75	76-94	95-114	115-127	128-140
6	Прыжки со скакалкой	25-35	36-54	55-74	75-87	88-100

	двойные, за 45 с.					
7	Прыжок в длину с места, см	106-116	117-136	137-155	156-180	181-205
8	Бег, 60м	14,0-13,1	13,0-11,5	11,45-10,55	10,5-9,9	9,85-9,25

Перечень оборудования и спортивного инвентаря, необходимого для реализации программы по бадминтону

N п/п	Наименование
1	Стойки для бадминтона
2	Сетка для бадминтона
3	Ракетка для бадминтона
4	Волан для бадминтона
5	Гантели переменной массы от 1,5 до 10 кг
6	Мяч набивной (медицинбол) весом от 1 до 5 кг
7	Перекладина гимнастическая
8	Стенка гимнастическая
9	Скамейка гимнастическая

Кадровое обеспечение

Педагог, знающий методику преподавания, имеющий высшее или среднее специальное педагогическое образование, занимающийся самообразованием и способный привлечь к занятиям детей.

Использованная литература

1. Глебович Б. В. Программа для внешкольных учреждений. Москва «Просвещение». 1986г.
2. Лифшиц В. Л. Бадминтон: ступени мастерства. Йошкар-Ола. 1994
3. Волков В. М., Филин В. П. Спортивный отбор. Москва. «ФиС». 1983
4. Бриль М. С. Отбор в спортивных играх. Москва. «ФиС». 1980
5. Федерация бадминтона. Правила соревнований. Москва. «ФиС». 1986
6. Единая Всероссийская спортивная классификация. Москва. «Советский спорт». 2002
7. ЕВСК. Г. Москва. «Советский спорт». 2008
8. В. Л. Лифшиц, А. Галицкий. Бадминтон. ФиС.
9. Бадминтон: Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ/А.П. Горячев; А.А.Ивашин; Московская городская федерация бадминтона.- М.: Советский спорт, 2010.
10. Турманидзе, В.Г. Физическая культура. Бадминтон. 5-9 класс: примерная программа (для учителей общеобразовательных учреждений)/
11. Громова О.Е. Спортивные игры для детей.-М.:ТЦ Сфера, 2009. (Серия «Здоровый малыш».)
12. Младшие школьники после уроков: 750 развивающих игр, упражнений, физкультминуток (1-4 классы)/В.И.Ковалько.-М Эксмо, 2007-(Мастер-класс для учителей).
13. Бадминтон: учебник для студентов вузов по направлению 032100 физ.культура / Ю.Н. Смирнов. - 2-е изд., исправ. и доп. - М.: Советский спорт, 2011 - 248 с.