

Управление образования Исполнительного комитета муниципального
образования г. Казани
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Центр дополнительного образования детей «Заречье»
Кировского района г. Казани

Принята на заседании
педагогического совета
МБУДО «ЦДОД «Заречье»
Протокол № 1
от «27» августа 2025 г.

«Утверждаю»
Директор МБУДО «ЦДОД «Заречье»
_____ Т.В. Сорокина
Приказ № 238
от «28» августа 2025 г.



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«Бадминтон»
Направленность: физкультурно-спортивная
Возраст обучающихся: 8 – 15 лет
Срок реализации: 3 года

Автор-составитель:
Гумеров Руслан Ринатович
педагог дополнительного образования

Казань, 2025

Информационная карта образовательной программы

1.	Образовательная организация	<i>Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Центр дополнительного образования детей «Заречье» Кировского района г. Казани</i>
2.	Полное название программы	<i>Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Бадминтон»</i>
3.	Направленность программы	<i>физкультурно-спортивная</i>
4.	Сведения о разработчике	
4.1.	ФИО разработчика	<i>Гумеров Руслан Ринатович</i>
4.2.	Должность	<i>педагог дополнительного образования</i>
5.	Сведения о программе:	
5.1.	Срок реализации	<i>3 года</i>
5.2.	Возраст обучающихся	<i>8-12 лет</i>
5.3.	Характеристика программы: <ul style="list-style-type: none"> - тип программы - вид программы - принцип проектирования программы Форма организации содержания и учебного процесса	<ul style="list-style-type: none"> - <i>дополнительная общеобразовательная общеразвивающая</i> - <i>принцип сознательности и активности;</i> - <i>принцип наглядности;</i> - <i>принцип доступности;</i> - <i>принцип систематичности;</i> - <i>принцип гуманности;</i> - <i>принцип демократизма;</i> - <i>принцип взаимодействия и обратной связи;</i> - <i>принцип интерактивного обучения;</i> - <i>принцип единства воспитания и обучения;</i> - <i>принцип личностного подхода;</i> - <i>принцип опоры на интерес;</i> - <i>принцип ориентации на достижение успеха;</i> - <i>принцип сохранения и укрепления здоровья.</i> Освоения содержания программы, организация образовательного процесса по учебным блокам (в соответствии с уровнями сложности теоретического и практического материала по годам обучения)
5.4.	Цель программы	<i>Создание условий для гармоничного физического развития и укрепления здоровья учащихся посредством занятий бадминтоном.</i>
6.	Формы и методы образовательной деятельности	<i>Фронтальные, групповые, практические, теоретические, наглядные</i>
7.	Формы мониторинга результативности	<i>- педагогические наблюдения; - сдача контрольных нормативов.</i>
8.	Результативность реализации	<i>Сохранность контингента обучающихся (не</i>

	программы	<p>менее 95%);</p> <ul style="list-style-type: none"> - укрепление здоровья и сформированность навыков здорового образа жизни обучающихся; - сформированность специальных знаний, умений и навыков; - сформированность самовыражения собственной индивидуальности; - личностный рост.
9.	Место проведения	МБУДО «Центр дополнительного образования детей «Заречье» Кировского района» г. Казани
10.	Дата утверждения и последней корректировки	27 августа 2025 год

Пояснительная записка

В эпоху цифровых технологий и сидячего образа жизни, дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа "Бадминтон" приобретает особую актуальность. Современные дети зачастую испытывают недостаток двигательной активности, что негативно сказывается на их физическом и психическом здоровье. Бадминтон, будучи динамичным и доступным видом спорта, предлагает увлекательный способ восполнить этот дефицит, мотивируя детей к активному досугу и формируя устойчивый интерес к занятиям спортом.

Программа "Бадминтон" является не просто спортивным объединением, но и ценным инструментом для формирования здоровой, активной и гармонично развитой личности ребенка, готового к вызовам современного мира.

Нормативно-правовые документы и материалы, с учётом которых составлена и реализуется программа.

1. Федеральный закон об образовании в Российской Федерации от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ (с изменениями и дополнениями, вступившими в силу с 5.12.2022 г.)
2. Федеральный закон от 31 июля 2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»
3. Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. №629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
4. Указ Президента РФ от 9.11.2022 №809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей»
5. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года от 31 марта 2022 г. №678-р
6. Целевая модель развития региональных систем дополнительного образования детей, утвержденная приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 3.09.2019 №467
7. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»
8. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 №816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения,

дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»

9. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 ноября 2015 г. №09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»

10. Письмо Министерства образования и науки Республики Татарстан №1068/22 от 28.01.2022 г. «О направлении методических рекомендаций по проектированию и реализации дополнительных общеобразовательных программ (в том числе адаптированных) в новой редакции».

Актуальность данной программы состоит в том, что она направлена на укрепление здоровья, приобретение учащимися теоретических знаний о бадминтоне, как о виде спорта, овладение приёмами техники и тактики игры, приобретение навыков организации самостоятельных занятий.

Отличительной особенностью данной программы является то, что при регулярных занятиях в выбранном виде деятельности улучшается глубинное и периферическое зрение, повышается способность нервно-мышечного аппарата к быстрому напряжению и расслаблению мышц. Игре бадминтон присущи высокая скорость передвижения игроков, их быстрые и внезапные действия, своевременная реакция на быстро меняющиеся игровые ситуации.

Цель программы: создание условий для всестороннего развития учащегося, расширение индивидуальных двигательных возможностей, формирование навыков здорового образа жизни посредством занятий бадминтоном.

Задачи:

обучающие:

- обучать жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- развивать необходимые физические качества (силу, выносливость, гибкость, координацию движения, быстроту реакции, меткость);
- обучать правильному выполнению упражнений.

развивающие:

- способствовать укреплению здоровья;
- содействовать гармоничному физическому развитию;
- развивать двигательные способности детей;
- создавать надёжную базу физического совершенствования и подготовленности для любых форм двигательных проявлений в различных областях физической культуры.

воспитательные:

- прививать любовь к спорту, навыки здорового образа жизни;
- воспитывать чувство ответственности за себя;
- воспитывать нравственные и волевые качества: волю, смелость, активность.

В соответствии с перечисленными задачами происходит распределение учебного времени. В учебных группах основное внимание уделяется физической и технической подготовке. Материал при планировании распределяется от простого к сложному.

В объединение «Бадминтон» принимаются учащиеся в возрасте 8-12 лет, желающие обучаться данным видом спорта, не имеющих медицинских противопоказаний.

Программа рассчитана на 144 часа в год (72 занятия) на три года обучения, что составляет 432 часа (216 занятий) на весь период реализации курса обучения.

Основные формы проведения занятий: групповые, практические, комбинированные (беседа, инструктаж).

Формы организации деятельности учащихся – фронтальная (беседа, показ, объяснение), групповая, индивидуальная.

Периодичность и продолжительность занятий соответствуют санитарно-эпидемиологическим правилам и нормативам СанПиН 2.4.4.3172-14.

Данная программа направлена на приобретение учащимися теоретических сведений о бадминтоне, овладение приёмами техники и тактики игры, приобретения навыков участия в ней и организации самостоятельных занятий.

В ходе изучения данной программы учащиеся приобретают знания о месте и значении игры в системе физического воспитания, о структуре рациональных движений в технических приёмах игры, изучают взаимодействие игрока с партнёрами в групповых действиях для успешного участия в игре.

Практический раздел программы предусматривает:

- овладение техникой основных приёмов нападения и защиты;
- формирование навыков деятельности игрока индивидуально и совместно с партнёрами (игра в паре) на основе взаимопонимания и согласования;
- приобретения навыков организации и проведения самостоятельных занятий по бадминтону;
- содействие общему физическому развитию и направленное совершенствование физических качеств применительно к данному виду спорта.

В процессе занятий по общей физической подготовке используются средства, в основном знакомые учащимся по урокам физической культуры.

Основными задачами общей и специальной физической подготовки

игрока в бадминтоне являются:

- приобретение элементарных умений в выполнении физических упражнений;
- всестороннее гармоническое физическое развитие, связанное с совершенствованием таких жизненно необходимых навыков, как: умение хорошо и правильно бегать, прыгать, метать;
- овладение техникой ударов по волану;
- освоение новых движений различной координации средствами игры в бадминтон и совершенствование специальных физических качеств – быстроты, ловкости, выносливости, гибкости, необходимых для игры в бадминтон.

Специальная физическая подготовка непосредственно связана с обучением детей технике и тактике игры в бадминтон. Кроме средств бадминтона, составной его частью являются специальные упражнения (подготовительные), играющие важную роль на начальном этапе обучения.

Обучение правильной хватки ракетки: классическая, открытой стороной, закрытой стороной. Основная стойка бадминтониста. Держание волана. Жонглирование воланом. Правильное перемещение по площадке: к сетке, к боковым линиям, на заднюю линию. Имитация упражнений без ракетки и без волана; с ракеткой и без волана; без ракетки и с воланом, с ракеткой и воланом. Обучение основной стойке при подаче, при приеме подачи. Обучение подачам: высокой - далекой, короткой. Обучение ударам: открытой стороной ракетки сверху, снизу, сбоку. Имитация ударов справа, слева.

Обучение тактическим действиям начинаются с первых же занятий. По мере овладения техникой бадминтона учащиеся изучают тактические действия, связанные с ней.

Программа предусматривает изучение избранного вида спорта по следующим разделам:

- общие основы бадминтона;
- основы техники и тактики бадминтона;
- методика обучения техники игры;
- методика обучения основам тактики игры;
- основам физической подготовки в бадминтоне;
- организация и методика проведения занятий по бадминтону.

В 1-ый год обучения учащиеся изучают технику игры и методику обучения основным приёмам игры. Знакомятся с организацией и проведением соревнований, правилами игры.

На 2-ой и 3-ий года обучения изучаются более сложные приёмы игры, индивидуальная тактика, методика воспитания физических качеств. На практике осваиваются упражнения по общей и специальной физической подготовке и методика преподавания игры.

Планируемые результаты освоения программы.

Личностные результаты:

- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний средствами физической культуры, в частности бадминтона;
- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности в бадминтоне;
- умение планировать свой режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических и тактических действий в бадминтоне, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по бадминтону.

Метапредметные результаты:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий по бадминтону, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из бадминтона, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий по бадминтону.

Предметные результаты:

- знание основных направлений развития бадминтона в области физической культуры, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте бадминтона в организации здорового образа жизни;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований по бадминтону.

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
- способность организовывать самостоятельные занятия по бадминтону разной направленности, обеспечивать сохранность спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды.

В процессе реализации программы используются следующие **формы контроля**: текущий контроль – осуществляется на каждом занятии с помощью метода наблюдения и итогового контроля в виде сдачи контрольных нормативов.

Учебно-тематический план 1-го года обучения

№	Наименование тем	Всего часов	Количество часов	
			Теория	Практика
1	Техника безопасности на занятиях	2	2	-
2	Правила игры	2	2	-
3	Инвентарь и оборудование	2	2	-
4	Общефизическая подготовка	32	2	30
5	Специальная физическая подготовка	30	2	28
6	Техническая подготовка	32	4	28
7	Тактическая подготовка	20	2	18
8	Подвижные игры	20	2	18
9	Итоговое занятие	4	2	2
Всего		144	20	124

Содержание тем учебного курса 1 год обучения

1. Техника безопасности на занятиях. Правила поведения в спортивном зале во время занятий. Основные причины травматизма. Техника безопасности на занятиях физической культурой и спортом. Основные причины травматизма, профилактика травматизма.

2. Правила игры. Правила игры и ведения счета. История возникновения и развития бадминтона, как вида спорта. Современное состояние бадминтона. Терминология в бадминтоне.

3. Инвентарь и оборудование. Знакомство с оборудованием и инвентарём. Обращение с оборудованием и инвентарём. Виды воланов: перьевой, пластмассовый, определение разницы. Ракетки. Определение разметки площадки в спортивном зале. Сетка для тренировочного занятия.

4. Общефизическая подготовка. Значение ОФП в подготовке бадминтонистов. Общеразвивающие упражнения, направленные на развитие всех физических качеств.

Строевые упражнения. Расчёт по порядку номеров, шеренга, марш на месте, повороты направо, налево, кругом. Перестроения в две шеренги.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения с собственным весом (подтягивание, отжимание). Упражнения со скакалкой (прыжки на скорость, выносливость, координацию). Вращения кистями рук. Сгибание и разгибание рук. Вращение и махи руками. Рывки одновременно обеими руками и одновременно, во время ходьбы и бега.

Укрепляющие упражнения для мышц спины, пресса, шеи. Наклоны туловища, повороты туловища, круговые вращения туловищем. Упражнения в парах (наклоны вперёд, назад, в стороны). Поднимание прямых и согнутых ног в положении сидя. Подъём ног в висе (лёжа). Одновременные подъёмы рук и ног. Вставание на мост. Упражнение «лягушка». Наклоны, вращения, повороты головы. Из положения лёжа на спине переход в положение сидя.

Упражнения для ног. Ходьба и бег. Стойка в приседе (желательно минуты три). Стационарные выпады со сменой ног. Выпады, пружинистые покачивания в выпаде. Каждый выпад следует удерживать более трёх минут. Подъёмы на носки. Сгибание ног в тазобедренных суставах. Приседания. Махи ногами в переднем, заднем и боковом направлениях. Прыжки. Подскоки из разных исходных положений (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой).

Упражнения для развития быстроты, силы, ловкости. Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Повторный бег по дистанции от 30 до 100 метров со старта и сходу. С максимальной скоростью. Выполнение общеразвивающих упражнений в максимальном темпе. Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперёд, назад, в стороны, с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперёд, в сторону, назад. Стойка на голове, руках, лопатках. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков и поворотов.

Упражнения для развития общей выносливости. Бег равномерный и переменный 1000, 1500, 2000 м.

5. Специальная физическая подготовка. Скоростно-силовая выносливость: упражнения в беге, прыжках, технико-тактические упражнения с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха. Игры учебные с удлинённым временем, с заданным темпом перехода от защиты к нападению и обратно.

Упражнения на развитие специальной ловкости. Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота, кувырков, падения, ловля мяча после кувырка с попаданием в цель. Броски мяча в стену, с последующей ловлей. Ловля мяча от стены после поворота, приседа, прыжка, перехода в положение сидя.

Прыжковые упражнения. Прыжки в глубину с последующим выпрыгивание вверх (одиночные, сериями). Многократные прыжки с ноги на ногу (на дальность при определённом количестве прыжков на количество

прыжков при определённом отрезке от 10 до 50 м). Прыжки на одной ноге, на месте и в движении. Прыжки в сторону (одиночные и сериями) на месте и передвигаясь вперёд, назад.

Быстрота и ловкость. Ускорения, рывки на отрезках от трёх до сорока метров, из различных положений (сидя, стоя, лёжа) лицом, боком и спиной вперёд. Бег с максимальной частотой шагов, на месте и перемещаясь.

Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах и круговые движения кистями. Отталкивание от стены ладонями и пальцами одновременно и попеременно правой и левой руками. Передвижения в упоре на руках лёжа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнёр.

Эстафеты с расстановкой и собиранием предметов, метание в цель.

6. Техническая подготовка. Виды площадок для игры в бадминтон: одиночные, парные, комбинированные. Сетка, ракетки, воланы, струны, форма. Правильное удержание ракетки.

Игровые стойки в бадминтоне:

- в зависимости от высоты стойки по отношению к уровню сетки: высокие, средние, низкие;
- в зависимости от нахождения игрока на площадке: правосторонние (правая нога впереди) и левосторонние (левая нога впереди);
- в зависимости от конкретной игровой ситуации: атакующие, универсальные, защитные.

В основном в бадминтоне различают три вида стоек: стойки при выполнении подачи, стойки при приёме подачи, игровые стойки.

Передвижения в бадминтоне. Передвижение начинается с игровой стойки. Передвижение по площадке в бадминтоне состоит из семи основных элементов: простой шаг (один шаг), приставной шаг, перекрёстный шаг, переменный шаг, прыжком, выпад, бег или прыжковые шаги. Так же есть возвратный шаг, который можно определить как возврат в точку начала движения в том же порядке.

Основные технические элементы игры:

- подача (высоко-далёкая, высоко-атакующая, плоская, короткая);
- техника выполнения подачи открытой стороной ракетки;
- техника выполнения подачи закрытой стороной ракетки.

Удары. Удары в бадминтоне делятся на два основных типа: фронтальные и не фронтальные. Удары, в соответствии с траекторией полёта волана делятся на: высоко-далёкие, высокие атакующие, атакующие, плоские и короткие (укороченные). Удары сверху открытой стороной ракетки. Удары сверху закрытой стороной ракетки. Удары сбоку. Удары снизу. Удары у сетки.

7. Тактическая подготовка. Понятие о тактике игры, её взаимосвязи с технической подготовкой. Средства, способы, форма ведения игры. Игровая дисциплина. Значение тактической подготовки в бадминтоне. Ознакомление с приёмами тактической борьбы. Тактика подач.

Тактика нападения. Индивидуальная тактика защиты. Функции нападающего (точность, сила, мощь удара ракеткой по волану), выбор

удобного момента для нанесения точного удара, использование «финтов» (отвлекающих моментов), простейшие тактические комбинации.

Тактика защиты. Правильное место игрока на площадке, функции защитника. Индивидуальная тактика защитника: занятие правильной позиции во время подачи игроков нападения, перемещения по площадке. Учебные игры по упрощённым правилам на уменьшенной площадке.

Учебные двусторонние игры с индивидуальными заданиями во время партии. Учебно-тренировочные и контрольные игры с тактическими заданиями в одиночной категории

8. Подвижные игры. Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол. Эстафеты с элементами игры бадминтон:

«Очисти свой сад от камней». Вариант 1. Учащиеся разделены на 2 команды и располагаются на своих половинах площадки. У каждого игрока имеется волан. На средней линии установлены гимнастические скамейки или натянута бадминтонная сетка. По сигналу игроки начинают бросать воланы на сторону противника, стараясь освободить от них свою половину. Волан можно бросать лишь с того места, где его подобрал или поймал. Побеждает команда, у которой после свистка учителя останется меньше воланов. Вариант 2. Все броски выполняются только с передней линии подачи или с трехметровой линии волейбольной площадки. Подбрав волан, игрок обязан подбежать к линии (в любом ее месте) и лишь оттуда бросать.

«Салки с воланами». Выбирается 2–3 и более водящих, в зависимости от количества играющих. Все водящие с воланами в руках. Бросая волан в игроков, водящие стараются осалить их. Бросив волан, водящий, в случае промаха, бежит за ним, подбирает его и опять бросает, и.т.д. Броски выполняются с того места, где подобрали волан. В случае попадания игрок меняется ролями с водящим.

Вариант. Можно всех участников разделить на две группы: например, на мальчиков и девочек, которые будут играть отдельно, но на одной площадке. В этом случае каждая группа должна иметь воланы разного цвета.

«Гонка волана». Все участники разделены на 4–5 команд. Каждая из них располагается за лицевой линией волейбольной площадки, в колонну по одному. В руках у первых игроков в колоннах – воланы. По сигналу первые игроки бросают воланы как можно дальше вперед. Бегут за ними, подбирают их и опять бросают вперед, и так до тех пор, пока волан не коснется противоположной лицевой стены зала. Затем аналогично гонят волан в обратном направлении, но не до касания стены, а передают вторым игрокам в своих колоннах. Второй игрок не имеет права подбирать волан, если он не залетел за лицевую линию, у которой располагается команда. Подбрав или поймав волан, второй игрок выполняет гонку волана. Аналогичным образом выполняют упражнение все игроки команды. Как только волан окажется в руках у первого игрока, он поднимает его вверх. По поднятым вверх воланам определяют места каждой команды.

«Убеги от водящего». Первые номера – водящие, вторые – убегающие. Игроки располагаются лицом друг к другу, на расстоянии одного метра, при этом водящие находятся за боковой линией. Между игроками лежат воланы. Каждая пара играет самостоятельно. Убегающий выполняет разнообразные упражнения, не сходя с места, а водящий повторяет как можно быстрее. Выбрав момент, убегающий бежит к противоположной боковой линии и, останавливаясь, касается ее рукой. Игрок может бежать только по прямой. Водящий, выполнив последнее показанное упражнение, подбирает волан и с того же места бросает его в убегающего игрока. В случае попадания водящий получает очко. В случае промаха очко получает убегающий. Попадание в убегающего, после касания им боковой линии, не засчитывается. Затем игроки меняются ролями и начинают сначала. Побеждает тот, кто набрал больше очков по окончании времени игры.

9. Итоговое занятие. Промежуточная аттестация учащихся в виде сдачи контрольных нормативов.

Требования к ЗУН учащихся

Учащиеся после первого года обучения могут знать:

- правила игры в бадминтон;
- теорию игры в бадминтон;
- основные приёмы игры;
- перечень инвентаря, необходимого для занятий.

Учащиеся после первого года обучения могут уметь:

- самостоятельно провести разминку;
- правильно передвигаться на площадке;
- имитировать удары;
- пользоваться спортивной терминологией;
- правильно держать ракетку.

Учебно-тематический план 2-го года обучения

№	Наименование тем	Всего часов	Количество часов	
			Теория	Практика
1	Техника безопасности на занятиях	2	2	-
2	Развитие бадминтона в России	2	2	-
3	Гигиена. Режим дня.	2	2	-
4	Общефизическая подготовка	26	2	24
5	Специальная физическая подготовка	28	2	26
6	Техническая подготовка	34	2	32

7	Тактическая подготовка	26	2	24
8	Подвижные игры	20	2	18
9	Итоговое занятие	4	2	2
Всего		144	18	126

Содержание тем учебного курса 2 год обучения

1. Техника безопасности на занятиях. Инструктаж по технике безопасности при выполнении игровых действий. Основные причины травматизма. Признаки утомления. Правила организации самостоятельных занятий. Требования безопасности перед началом и во время занятий.

2. Развитие бадминтона в России. Популярность бадминтона. Терминология в бадминтоне. Значение разминки и специальных упражнений.

3. Гигиена. Режим дня. Понятие о гигиене. Одежда и обувь игрока. Признаки утомления. Значение разминки и специальных упражнений. Личная гигиена школьника. Режим дня. Реакция организма на различные физические нагрузки. Роль обязательных занятий физической культурой и спортом в жизни человека. Гигиенические требования к одежде и обуви.

4. Общефизическая подготовка. Строевые упражнения. Расчёт по порядку номеров, шеренга, марш на месте, повороты направо, налево, кругом. Перестроения в две шеренги.

Упражнения для рук и плечевого пояса: одновременные, попеременные, и последовательные движения в плечах, 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 различных положениях и с движениями руками, дополнительные 30 пружинящие наклоны; круговые движения туловищем; пригибание туловища; лежа лицом вниз с различными положениями и движениями руками и ногами; переход из упора лежа в упор лежа боком, в упор лежа на спине, поочередное и одновременное поднятие и опускание рук и ног, поднятие туловища, не отрывая ног от пола, круговые движения ног (педалирование), движение ног ножницами.

Упражнения для ног: в положении стоя различные движения прямой и согнутой ногой, приседания на одной и обеих ногах, маховые движения, выпад с дополнительными пружинящими движениями, поднятие на носках, различные прыжки на одной ноге и обеих ногах на месте и в движении, продвижение прыжками на одной и обеих ногах на 10-20 метров.

Ходьба и бег: ходьба в разном темпе, на носках, пятках, на наружной и внутренней сторонах ступни, ходьба с выпадами и приставными шагами; ходьба и бег с различными движениями руками, бег в различном темпе, бег с изменением направления движения и скорости, пружинистый бег на носках,

постепенно ускоряющийся бег прыжками, бег с высоким подниманием бедра, бег с забрасыванием голени.

Общеразвивающие упражнения с предметами:

С короткой скакалкой: прыжки с вращением гимнастической скакалкой 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 по кругу.

Упражнения с теннисными мячами: броски и ловля мяча из положения стоя, сидя, лежа одной и двумя руками. ловля мяча, отскочившего от стенки, ловля мяча, отскочившего от стенки при броске мяча из-за спины, метание мяча в цель и на дальность, броски в цель соревновательного характера.

Упражнения с баскетбольным мячом: броски 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 рукой, двумя руками с места и в движении.

5. Специальная физическая подготовка. Применяются упражнения, характерные для игры в бадминтон, а именно: выполнение имитаций основных ударов (сверху, сбоку, снизу). Игры по характеру действий сходные с бадминтоном. Передвижения по площадке. Упражнения на развитие специальных силовых качеств. Упражнения, направленные на развитие прыгучести, быстроты реакции, специальной ловкости.

Упражнения для развития быстроты: бег из различных стартовых положений (сидя, лёжа на спине и животе, бега на месте); челночный бег с хода на 10-30м., бег с ведением мяча с максимальной скоростью, с обводкой препятствий; бег с остановками и изменением направлений до 180°; бег на перегонки (боком, спиной вперёд); бег с прыжками на 90° и 180°; бег по сигналу с выполнением определённых заданий (приставными шагами, в парах с высоким, подниманием бедра, забрасыванием голени назад и т.д.).

Упражнения для развития ловкости: акробатические упражнения в сочетании с перемещениями игрока, ловлей и передачей мяча, с бросками в движущуюся мишень (бегущий игрок, катящийся мяч); прыжки с поворотами, падениями (па пол, на маты). Преодоление полосы с четырьмя и пятью препятствиями.

Упражнения для развития прыгучести; прыжки вверх с предметами (типа «кенгуру», «лягушки»). Многоскоки на одной, двух ногах; прыжки в глубину, высоту и через препятствия; упражнения со скакалкой, броски в прыжке, с доставанием предмета (многократно). Разнообразные прыжки со скакалкой. Прыжки через барьер, толчком одной и двух ног.

6. Техническая подготовка. Значение технической подготовки в бадминтоне. Хват бадминтонной ракетки. Техника удара ракеткой по валану из различных положений. Правильный хват ракетки с помощью «работы» пальцев рук. Упражнения: различные жонглирования воланом открытой и закрытой стороной ракетки, подача высокая и короткая открытой стороной ракетки,

обучение удара сверху. Выполнение ударов (коротких, далёких, плоских). Приёмы и удары. Подачи.

Стойки. Стойка защитника. Способы перемещения. Перемещения в различных стойках и направлениях.

Техника нападения. Стойка нападающего во время подачи мяча для удара. Способы держания (хваток) ракетки во время удара. Способы ударов ракеткой: кистевой, локтевой, плечевой. Создание навыка удержания ракетки в верхнем положении (на уровне выше лица). Жонглирование воланом, теннисным шариков, теннисным мячом на разных сторонах ракетки. Соревнование на максимальное количество раз по жонглированию воланом на ракетке. Удары ракеткой по волану через сетку. Контроль за движением ракетки навстречу волану. Прямые нападающие удары. Обучение короткому, среднему, дальнему ударам по волану ракеткой. Удары «сверху», «сбоку», «свечой». Удары на точность приземления.

Защитные действия. Техника защиты. Стойка защитника. Техника передвижения (выход на свободное место приставными шагами (вправо, влево), бегом вперёд, бегом спиной вперёд, рывки, ускорения) с целью ловли волана. Ловля волана из положения лёжа, стоя, стоя спиной, боком, сидя на площадке.

Техника подающего, стойка подающего, подбрасывание волана.

7. Тактическая подготовка. Тактика приёма подач. Обучение основам тактики одиночной игры. Обучение умению видеть основные недостатки в игре противника.

Тактика нападения. Совершенствование изученных действий. Индивидуальные тактические действия: различные обманные действия во время игры; действия на различных местах игровой площадки (по краю, в центре), в игре в отрыв. Командные комбинации вдвоём, при парных встречах скрестные и параллельные перемещения. Помощь партнёру по команде, подстраховка.

Тактика защиты: дальнейшее совершенствование индивидуальной и командной тактики игры. Рациональное размещение игроков на игровой площадке, умение каждого действовать на своём игровом месте. Выбор нужной дистанции по отношению к нападающему игроку. Учебные игры с совершенствование индивидуальных, групповых и командных тактических действий.

Учебные двусторонние игры с индивидуальными заданиями во время партии. Учебно-тренировочные и контрольные игры с тактическими заданиями в одиночной категории и парной категории.

8. Подвижные игры. Подвижные игры: футбол, баскетбол, волейбол, игры с элементами игры бадминтон:

«Закинь волан». Площадка разделена бадминтонной сеткой или гимнастическими скамейками на две половины. Учащиеся разбиваются на 2 команды и располагаются в одну шеренгу на своих половинах площадки, на расстоянии 2 м – для начальной школы и 4–5 м – для всех остальных от сетки (скамеек). Игроки одной команды – с воланами в руках. По сигналу учителя

они выполняют бросок за сетку. Игроки другой команды подбирают воланы и выстраиваются аналогично первым игрокам. По сигналу вторая команда выполняет бросок. Команда, в которой было больше переброшено воланов, получает одно очко. Теперь игроки располагаются на расстоянии 3 м от сетки и повторяют броски. Так с каждым разом игроки отходят от сетки все дальше и дальше. Делают это до тех пор, пока никто не сможет перебросить волан или будут перебрасывать лишь отдельные игроки. Затем игра начинается сначала, но броски выполняют левой рукой.

«Закинь волан подачей». Вместо бросков волана выполняется подача.

«Бой с тенью». Игроки поочередно бросают волан, стараясь попасть друг в друга. Броски выполняются с расстояния 2,5–3 м. За каждое попадание игрок получает одно очко. Броски выполняются правой или левой рукой (по заданию). Побеждает игрок, который по окончании времени игры наберет больше очков.

«Четные и нечетные». Она похожа на игру «День и ночь», но добавляется метание воланов. Все игроки располагаются в две шеренги вдоль средней линии, на расстоянии 2–3 м друг от друга. Между ними лежат воланы на одинаковом расстоянии от игроков противоположных команд. Одна шеренга – четные, другая – нечетные. Учитель называет число (от 1 до 10). Если оно четное – четные подбегают к волану, берут его и метают в соперника, а нечетные убегают. Если нечетное – наоборот.

«Сбей волан». Играют в паре, у каждого игрока волан. Один игрок бросает волан вверх, а второй старается своим воланом сбить опускающийся волан первого. В случае касания одного волана другим бросающий игрок получает одно очко. Игроки каждый раз меняются ролями. Можно расположить игроков недалеко от стены, чтобы не бегать далеко за воланом.

9. Итоговое занятие. Промежуточная аттестация учащихся в виде сдачи контрольных нормативов.

Требования к ЗУН учащихся

Учащиеся после второго года обучения могут знать:

- задачи и значение бадминтона для физического воспитания;
- требования к месту занятий, спортивной форме учащегося, инвентарю;
- игровые стойки бадминтониста.

Учащиеся после второго года обучения могут уметь:

- выполнять основные удары;
- имитировать удары;
- провести подготовительную часть занятия.

Учебно-тематический план

3-го года обучения

№	Наименование тем	Всего часов	Количество часов	
			Теория	Практика
1	Техника безопасности	2	2	-
2	Оказание медицинской помощи	2	2	-
3	Сведения о строении и функциях организма	2	2	-
4	Общефизическая подготовка	24	-	24
5	Специальная физическая подготовка	32	2	30
6	Техническая подготовка	34	2	32
7	Тактическая подготовка	24	2	22
8	Подвижные игры	20	2	18
9	Итоговое занятие	4	2	2
Всего		144	16	128

Содержание тем учебного курса 3 год обучения

1. Техника безопасности. Правила безопасности на занятиях. Инструктаж по технике безопасности. Техника безопасности при выполнении упражнений.

2. Оказание медицинской помощи. Травмы, виды травм. Причины возникновения травм. Ушибы, растяжения, разрывы мышц, связок, сухожилий. Кровотечения, их виды и меры остановки. Способы оказания первой доврачебной помощи. Виды и способы наложения повязок. Телефоны экстренных служб.

3. Сведения о строении и функциях организма. Костная система, связочный аппарат и его функции, строение, работа мышц, их взаимодействие, сокращение, расслабление. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Реакция организма на различные физические нагрузки. Роль обязательных занятий физической культурой и спортом в жизни человека.

4. Общефизическая подготовка. Строевые упражнения. Расчёт по порядку номеров, шеренга, марш на месте, повороты направо, налево, кругом. Перестроения в две шеренги.

Общеразвивающие упражнения, направленные на развитие всех качеств в процессе ходьбы, бега, прыжков, метаний. Упражнения на гибкость.

Гимнастические упражнения. Упражнения для верхнего плечевого пояса и мышц рук. Упражнения с собственным весом (подтягивание, отжимание (различные)).

Упражнения со скакалкой (прыжки на скорость, выносливость, координацию), на гимнастических снарядах, гимнастических стенках.

Прыжковые упражнения (зашагивание, «марионетка»), прыжки, прыжки с приземлением на одну ногу, прыжки с касанием груди коленями, ходьба выпадами, прыжки в выпаде, запрыгивание на скамейку.

Упражнения для мышц туловища. Упражнения без предметов в парах (наклоны вперед, назад, в стороны).

Упражнения для мышц ног и таза, пресс. Приседания (без веса). Стойка в приседе. Нужно уметь оставаться в этом положении (стоя в приседе) хотя бы три минуты. Стационарные выпады. Важно выполнять это упражнение со сменой ног, несмотря на то, что для правил правая нога более важна в бадминтоне. Каждый выпад следует удерживать более трех минут. Подъемы икроножной мышцей. В каждой тренировке необходимо делать хотя бы 50 подъемов. Подъем на носки.

Пресс. Подъемы в сед, вероятно, наилучший путь для упражнения пресса, тем более, что существует много вариаций. Подъем в сед с касанием коленей. Подъем в сед со скрещенными ногами. Подъем в сед со скручиванием. Подъем ног в висе (лежа). Двадцать повторений рекомендуется проводить для этих 4-х упражнений. Подъемы рук и ног (одновременные). Ноги нужно держать вместе, и как руки, так и ноги держать прямо. Двадцать повторений.

Мост. Это положение нужно удерживать максимум 30 секунд. Лягушка.

Кисть. Вращение кистями рук – круговые движения, обе руки вместе сначала вправо, потом влево настолько далеко, насколько можно. Повторить десять раз. Такое упражнение улучшит диапазон движений кисти и усиливает ее в тоже время. Или кисть одной руки может быть оттянута назад другой рукой. Это упражнение может быть повторено несколько раз со сменой рук.

5. Специальная физическая подготовка. Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приёмов, скорости, прыгучести, специальной ловкости, выносливости, быстроты перехода от одних действий к другим.

Упражнения по развитию ориентирования в пространстве: повороты направо и налево с переступанием ног и прыжками. Поворот кругом, на 180* (при этом не теряя равновесия). Резкое изменение направления движения поворотом направо (налево) или кругом. Передвижения из центра площадки вперед, назад, вправо, влево с ракеткой. Ходьба (бег) в указанных направлениях. Разнообразные перемещения по площадке с положением рук вниз, вверх, вперед, в стороны, назад. То же самое с ракеткой.

Шаги, выпады, прыжки в длину с места на точно указанное расстояние, отмеченное чертой или полоской бумаги: 50, 75, 100 см. Определение расстояний до упавших воланов с последующим измерением их шагами или стопами. Ходьба по линиям и по разметкам с резкими поворотами на углах.

Упражнения по улучшению равновесия: ходьба по линиям обычным шагом, приставным шагом, поднимая бедро, на носках с открытыми и с закрытыми глазами. Ходьба по линиям приставными шагами правым (левым) боком вперед. То же с закрытыми глазами. Ходьба по линиям площадки спиной вперед. То же с закрытыми глазами. Передвижение прыжками (вприпрыжку), одна нога впереди, другая сзади, по линиям. То же спиной вперед. Сделать два шага вперед на носках, поворот кругом на носках, сделать

два шага назад на носках, поворот кругом на носках (так пройти до конца линий). То же, но при ходьбе руки в стороны, при повороте руки вниз. То же, но при повороте руки вверх. Ходьба (бег) по линиям с подбрасыванием и ловлей волана рукой или ракеткой.

Развитие ловкости и быстроты движений. Упражнения выполняются в быстром темпе, но при этом избегают излишнего напряжения. Если оно появляется, то темп снижают. Семенящий бег с продвижением вперед. Семенящий бег с переходом на свободный бег. В течение 5-8 с. Выполняют очень быстрый семенящий бег с продвижением вперед, после чего начинают бег вперед на расстояние 10-15м, стараясь сохранить тот же ритм в маховых шагах. Семенящий бег с переходом на бег с ускорением на дистанции 10- 15м. Бег на месте, высоко поднимая бедро, с упором руками в стенку. В исходном положении тело наклоняют вперед под углом к полу до 60*, при этом ноги и туловище образуют прямую линию. Бег выполняют сильным отталкиванием ногами с энергичным последующим сгибанием их коленями к груди (в максимальном темпе сериями продолжительностью по 10-15с.) Бег на месте с высоким подниманием бедра. В отличие от предыдущего упражнения руки предельно расслаблены и опущены. Бег, высоко поднимая бедро, через воланы, лежащие на площадке на определенном расстоянии друг от друга. Бег с высоким подниманием бедра.

6. Техническая подготовка. Технические средства в обучении и тренировке бадминтониста. Технический план игры и задания. Стойки и передвижения (остановки, повороты). Приёмы и удары на сетке. Подачи. Нападающие удары. Совершенствование изученных ранее ударов.

Обучение и закрепление нового материала, и дальнейшее совершенствование ранее изученного. Характеристика техники сильнейших бадминтонистов. Стойки и передвижения бадминтониста. Приёмы и удары. Подачи снизу, сверху и сбоку. Нападающие удары. Защитные действия. Совершенствование техники жонглирования. Упражнения: различные жонглирования воланом открытой стороной ракетки, обучение удара сверху, снизу. Обучение подачи закрытой стороной ракетки. Обучение техники бадминтон: способы хватки ракетки, техника ударов снизу, техника ударов сверху, техника подач, техника выполнения плоских ударов.

Техника нападения: совершенствование ранее изученных основных ударов по волану. Обучение высоко-далёкому удару, прямому, косому, диагональному. Пробивание волана справа-сбоку по нисходящей траектории (не ожидая снижения волана ниже уровня головы) по боковым линиям и задним линиям площадки. Оценка ударов по 3-х бальной системе.

Техника защиты: отбивание волана (летащего высоко, низка, справа, слева, катящегося). Совершенствование точности удара волана в цель. Товарищеские игры.

7. Тактическая подготовка. Тактика игры в бадминтон. Взаимосвязь тактики, спортивной тактики и физической подготовке бадминтониста. Характеристики тактических действий (защита, атака, контратака). Тактика

подач. Тактика защиты. Тактика нападающих ударов. Групповые и командные действия в нападении («крест», «волна»). Индивидуальные, групповые и командные действия в защите (одиночной игры, парной игры). Контрольные игры и внутренние соревнования.

Анализ тактических действий сильнейших бадминтонистов. Характеристика игровых действий в защите и нападении. Роль техники в развитии игры. Выполнение различных действий без волана и с воланом в зависимости от расположения на площадке.

Тактика приёма подач. Обучение основам тактики одиночной игры. Обучение умению видеть основные недостатки в игре противника.

Тактика нападения. Совершенствование изученных действий. Индивидуальные тактические действия: различные обманные действия во время игры; действия на различных местах игровой площадки (по краю, в центре), в игре в отрыв. Командные комбинации вдвоём, при парных встречах скрестные и параллельные перемещения. Помощь партнёру по команде, подстраховка.

Тактика защиты: дальнейшее совершенствование индивидуальной и командной тактики игры. Рациональное размещение игроков на игровой площадке, умение каждого действовать на своём игровом месте. Выбор нужной дистанции по отношению к нападающему игроку. Учебные игры с совершенствование индивидуальных, групповых и командных тактических действий.

8. Подвижные игры. Спортивные игры: футбол, баскетбол, бадминтон, спортивные эстафеты с элементами игры бадминтон:

«Парная гонка волана». Броски волана друг другу с перемещением к баскетбольному щиту и броском в щит. Выполнив бросок, перемещаются к противоположному щиту и выполняют бросок, и т.д. Перемещение выполняется без волана, а с воланом в руках игроки стоят на месте. Упражнение выполняют все участники одновременно. Попадание в щит дает паре одно очко. Побеждает пара, набравшая больше очков.

«Учебные игры с круговой сменой». Игроки, расположенные около одной сетки, объединены в одну группу. Учащиеся, расположенные на одной площадке, играют между собой на счет в течение 2 минут. Затем производится смена на одно место влево, и опять играют в течение 2 минут и т.д. По окончании 2 минут победивший игрок получает 2 очка, а проигравший – 1 очко. Когда закончится время, отведенное на игры, побеждает игрок, набравший больше очков. Если количество учащихся превышает 16, смена производится по кругу, но через скамейки.

«Школьный бадминтон». Данная игра используется на начальном этапе обучения бадминтону. Школьный бадминтон может с успехом использоваться в отборочных турах школьных соревнований. Игра проводится по правилам бадминтона, но имеет некоторые отличия. Игра проводится на время и состоит из одного или двух периодов одинаковой продолжительности (например, по 3, 5, 7 или 10 минут). Продолжительность периодов и их количество

определяются заранее и зависят от наличия свободного времени (на уроке или во внеурочное время) и возможностей игроков. Наиболее оптимальный вариант для школьных соревнований – два периода по 5 минут. В этом случае на каждую пару отводится по 15 минут соревновательного времени.

9. Итоговое занятие. Промежуточная аттестация учащихся в виде сдачи контрольных нормативов и итоговая аттестация по завершению реализации Программы.

Требования к ЗУН учащихся

Учащиеся после третьего года обучения могут знать:

- технику игры в бадминтон;
- подачи: разновидности, требования к ним, техники выполнения;
- классификацию ударов в бадминтоне;
- общая и специальная физическая подготовка бадминтонистов.

Учащиеся после третьего года обучения могут уметь:

- имитировать удары с передвижением по площадке;
- взаимодействовать в парной игре;
- выполнять технические действия в бадминтоне;
- соблюдать технику безопасности при выполнении физических упражнений.

Организационно-педагогические условия реализации программы

Практический раздел программы предусматривает:

- овладение техникой основных приёмов;
- формирование навыков деятельности игрока индивидуально и совместно с партнёром (игра в паре) на основе взаимопонимания и согласования действий;
- приобретения навыков организации и проведения самостоятельных занятий по бадминтону;
- содействие общему физическому развитию и направленное совершенствование физических качеств, применительно к данному виду спорта.

Специальная физическая подготовка непосредственно связана с обучением детей технике и тактике игры в бадминтон. Составной частью программы «Бадминтон» являются специальные подготовительные упражнения, играющие важную роль на начальном этапе обучения.

Обучение техническим приемам начинается с первых же занятий. По мере овладения техникой бадминтона учащиеся изучают и тактические действия, используемые в этой игре.

Весь учебный материал программы распределен в соответствии с возрастным принципом комплектования групп и рассчитан на

последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, практических умений и навыков.

На начальном этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа с акцентом на разностороннюю физическую подготовку и овладения основами техники и тактики игры в бадминтон. Она предусматривает проведение теоретических и практических занятий, выполнение контрольных нормативов, участие в соревнованиях. Для групп первого и второго годов обучения ставятся следующие частные задачи: укрепление здоровья, содействие правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности, гибкости, ловкости, обучение техники и тактики игры, умению передвигаться по площадке, выполнение контрольных нормативов, соответствующих данному возрасту. В этих группах основное внимание уделяется физической и технической подготовке. Основной принцип тренировочной работы в группах третьего года обучения – дальнейшая всесторонняя подготовка учащихся, а также знакомство с элементами игровой специализации.

Для игры в бадминтон характерны разнообразные чередования движений, быстрая смена ситуаций, изменение интенсивности и продолжительности игры.

Условия игровой деятельности приучают детей:

- подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели;
- действовать с максимальным напряжением своих сил и возможностей, преодолевать трудности в ходе спортивной борьбы;
- постоянно следить за ходом игры, мгновенно оценивать изменившуюся обстановку и принимать правильные решения.

Основной формой занятий по данной программе является тренировка. Также используются такие формы занятий как соревнования, эстафеты, турниры.

Способы передачи содержания образования и способы организации учебной деятельности являются:

- словесный (объяснение, разъяснение, рассказ, беседа, инструктаж,)
- практический (составление различных упражнений и комбинаций.);
- наглядный (демонстрация упражнений и техники);
- проблемный (беседа, создание проблемной ситуации, игра, обобщение);
- частично-поисковый (выполнение вариантных заданий);
- методы стимулирования и мотивации деятельности и поведения это: одобрение, похвала, порицание, поощрение, игровые эмоциональные ситуации).

Материально-техническое оснащение программы:

- спортивный зал,
- ракетки,
- воланы,
- мячи,
- скакалки,
- бадминтонная сетка.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Бадминтон: примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР, УОР и ШВСМ / А.Н. Горячев; А.А. Ивашин; Московская городская федерация бадминтона. – М.: Советский спорт, 2010. – 160 с.
2. 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.
3. Бадминтон на этапе начальной подготовки в вузах: учебное пособие / В.Г. Турманидзе. – Омск: Изд-во Ом. гос. ун-та, 2008. – 72 с.
4. Жбанков О.В. «Специальная и физическая подготовка в бадминтоне» М.: Изд-во МГТУ им. Н.Э.Баумана, 1997.
5. Игра бадминтон: учебно-методическое издание / А.В. Щербаков, Н.И. Щербакова. – М.: ООО «Гражданский альянс», 2010. – 121 с.
6. Книга тренера по бадминтону. Теория и практика. В.П. Помыткин. – ОАО «Первая Образцовая типография», филиал «УЛЬЯНОВСКИЙ ДОМ ПЕЧАТИ», 2000 г.
7. Лифшиц В.Я. «Бадминтон». Ступени мастерства. Й-Ола, 1994.
8. Рыбаков Д.Л., Штильман М.М. Основы спортивного бадминтона, - М., ФиС, 1978 г.
9. Скрипко А. «Бадминтон». Азбука спорта. «Советский спорт», №13-18, 1994.
10. Смирнов Ю.Н. «Бадминтон». Учебник для институтов физической культуры. М. ФиС, 1990.

Контрольно – переводные нормативы по ТП по годам обучения

№	Нормативы	Этапы подготовки		
		1-й год	2-й год	3-й год
1	Нападающий удар	1	1-2	3-5
2	Высокодалёкая подача	1-3	2-4	3-5
3	Короткая подача	4-6	6-8	8-10

Описание переводных тестов по технической подготовке

1. Нападающий удар (смеш). Волан летит по нисходящей траектории с высокой скоростью. Этот удар имеет две разновидности: *смеш* - удар определенной силы и скорости и *полусмеш* - удар со средней скоростью полета и силой. По длине полета, когда волан падает ближе к передней зоне, его называют коротким и, когда волан падает в задней части площадки, длинным. Выполняется этот удар в завершающей стадии атакующих действий, и, как правило, этим ударом заканчивается тактическая комбинация из других ударов.

2. Высокодалёкая подача. *Замах*. Центр тяжести равномерно распределен на обе ноги, левая впереди, головка ракетки у левого плеча. Поворачивая плечи вправо, центр тяжести переносится на правую ногу, рука поднимается чуть вверх и отводится назад, кисть с ракеткой также отводится назад. В этот момент выпускается волан чуть впереди себя. При ударе правое плечо и рука движутся с ускорением вниз-вверх-вперед. Центр тяжести переносится на левую ногу, кисть с ракеткой быстро разгибается и к моменту встречи с воланом образует прямую линию. Момент удара находится в нижней части уровня высоты.

3. Короткая подача. Для выполнения этого теста мишень размером 20x25 см рисуется или устанавливается в углу средней линии. Учащийся выполняет 5 подач из правого и 5 подач из левого угла площадки. Считается количество попаданий воланов в мишень. При этом уделяется пристальное внимание правильному (согласно правилам игры в бадминтон) выполнению подачи.

Лист согласования к документу № 43 от 02.04.2026

Инициатор согласования: Сорокина Т.В. Заведующий МБУ ДО "Центр дополнительного образования детей "Заречье"

Согласование иницировано: 02.04.2026 15:55

Краткое содержание: ДООП "Бадминтон"

ЛИСТ СОГЛАСОВАНИЯ		Тип согласования: последовательное			
№	ФИО	Поступило	Срок согласования	Результат согласования	Комментарии
Этап: Этап 1 Тип согласования: последовательное					
1	Сорокина Т.В.	02.04.2026 15:55		ЭП Согласовано 02.04.2026 15:55	-
Тип согласования: последовательное					
1.1	Сорокина Т.В.	02.04.2026 15:55		ЭП Подписано 02.04.2026 15:55	-