

Управление образования Исполнительного комитета
муниципального образования г.Казань
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Центр детского творчества «Танкодром»
Советского района г. Казани

Принята на педагогическом совете

Протокол № 1

от «16» 09 2022 г



«Утверждаю»

Директор МБУДО «ЦДТ «Танкодром»
Советского района
г. Казань
Д.Т.Изотова

Приказ № 132/1 от «16» сентября 2022 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Бадминтон»**

(стартовый, базовый уровень)

Направленность: физкультурно-спортивная

Возраст учащихся: 8 - 16 лет

Срок реализации: 5 лет (720 часов)

Автор-составитель:
Киямов Айнур Айратович
педагог дополнительного образования

г. Казань – 2019 г.

Оглавление

1. Пояснительная записка	3
2. Учебно-тематический план 1 год обучения	5
3. Учебно-тематический план 2,3,4 год обучения	6
4. Учебно-тематический план 5 год обучения	7
5. Содержание программы 1 года обучения	8
6. Содержание программы 2 года обучения	11
7. Содержание программы 3-5 года обучения	14
8. Учебно-методическое обеспечение	24
9. Материально-техническое обеспечение	25
10.Список литературы	26

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по бадминтону физкультурно-спортивной направленности рассчитана на обучающихся 8-16 лет. Программа «Бадминтон» предусматривает проведение теоретических и практических занятий, выполнение контрольных нормативов, участие в соревнованиях и инструкторскую практику. В группы обучающиеся распределяются по возрастным категориям и физической подготовленности.

Основной показатель работы дополнительного образования по бадминтону – выполнение программных требований по уровню подготовленности учащихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической и теоретической подготовленности.

Основной принцип работы в объединении «Бадминтон»– универсальность. Исходя из этого, ставятся следующие частные задачи: укрепление здоровья и 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 соответствии с перечисленными задачами происходит распределение учебного времени по видам подготовки при планировании. В этих группах основное внимание уделяется физической и технической подготовке. Материал при планировании распределяется от простого к сложному.

Основной принцип тренировочной работы в группах – всесторонняя подготовка обучающихся, 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.

В учебном процессе и дополнительном образовании бадминтон используется как важное средство общей физической подготовки детей.

Цели программы:

- сохранение и укрепление здоровья детей, привитие навыков здорового образа жизни посредством игры в бадминтон;
- воспитание моральных и волевых качеств воспитанников, содействие развитию чувства товарищества и взаимопомощи.

Достижению данных целей способствует решение следующих

задач:

образовательные:

- 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 двигательных способностей детей;

- создавать надежную базу физического совершенствования и подготовленности для любых форм двигательных проявлений в различных областях труда и спорта и т.п.

воспитательные:

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

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

В ходе изучения предлагаемой программы обучающиеся приобретают знания о месте и значении игры в системе физического воспитания, о структуре рациональных движений в технических приёмах игры, изучают взаимодействие игрока с партнерами 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 партнёрам (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.

Основные формы занятий

В процессе занятий по общей физической подготовке используются средства, в основном знакомые детям по урокам физической культуры. Целесообразно периодически выделять на общую физическую подготовку отдельные занятия.

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

Обучение тактическим действиям начинается с первых же занятий. По мере овладения техникой бадминтона юные спортсмены изучают тактические действия, связанные с ней.

Программа предусматривает изучение избранного вида спорта по следующим разделам:

1. Общие основы бадминтона.
2. Основы техники и тактики бадминтона.
3. Методика обучения технике игры.
4. Методика обучения основам тактики игры.
5. Основы физической подготовки в бадминтоне.
6. Организация и методика проведения занятий по бадминтону.

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

В 2-ой и 3-ий года обучения изучаются более сложные приёмы игры, индивидуальная тактика, методика воспитания физических качеств бадминтониста.

В 4-ый-5-ый года обучения на практике осваиваются упражнения по общей и специальной физической подготовке и методика преподавания игры

Весь учебный материал программы распределен в соответствии с возрастным принципом комплектования групп секции по бадминтон у и рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, практических умений и навыков.

Формы и режим занятий

Возраст от 8 до 16 лет

Оптимальная наполняемость групп 15 человек

Учебный процесс предполагает групповые формы учебных занятий

Нет отбора при поступлении в секцию

Продолжительность занятий: 2 раза в неделю по 2 часа

Ожидаемые результаты и способы их проверки:

К концу обучения дети будут

знать:

-правила игры в бадминтон

-теорию игры в бадминтон

-размеры площадки

- высоту сетки

-технику и тактику игры в бадминтон .

уметь:

-самостоятельно провести разминку

- правильно передвигаться на площадке

- имитировать удары с передвижением по площадке

-выполнять различные удары

-взаимодействовать в парной игре

обладать :

– умением выполнять точные и дифференцированные пространственные, временные и мышечные восприятия

-команда(парная игра) должна обладать коммуникативными способностями

-основами толерантного мышления

Формы подведения итогов реализации программы

Для обучающихся обязательна сдача зачетов по практической подготовке. Оценивается участие в районных, окружных и городских соревнованиях.

Два раза в год (сентябрь и май) проводятся контрольные зачеты по общефизической подготовке.

Примерный план – график распределения учебных часов для бадминтонистов

начальной подготовки (1-й год)

№	Наименование разделов	Общее кол-во уч. часов	
		теория	практика
1.	Техника безопасности на занятиях	2ч.	
2.	Правила игры	2ч	
3.	Гигиена	1ч	
4.	Режим дня	1ч	
5.	Общефизическая подготовка		48ч
6.	Специальная физическая подготовка		42ч
7.	Подвижные игры		28ч
8.	Спортивные игры		16ч
9.	Участие в соревнованиях		4ч

Итого: 144 часа.

Примерный план – график распределения учебных часов для бадминтонистов начальной подготовки (2-й год)

№	Наименование разделов	уч. Те	Общее кол-во учебных часов	
			теория	практика
	Техника безопасности на занятиях		2ч.	
1.	Уход за инвентарем		2ч	
2.	Гигиена		1ч	
4.	Режим дня		1ч	
5.	Общесфизическая подготовка			48ч
6.	Специальная физическая подготовка			42ч
7.	Подвижные игры			26ч
8.	Спортивные игры			16ч
9.	Участие в соревнованиях			6ч

Итого: 144 часа.

Примерный план – график распределения учебных часов для бадминтонистов начальной подготовки (3-й год)

№	Наименование разделов	уч.	Общее кол-во учебных часов	
			теория	практика
	Техника безопасности на занятиях		2ч	
1.	Режим дня		1ч	
2.	Гигиена		1ч	
4.	Уход за инвентарем		2ч	
5.	Общесфизическая подготовка			52ч
6.	Специальная физическая подготовка			46ч
7.	Подвижные игры			12ч
8.	Спортивные игры			20ч
9.	Участие в соревнованиях			8ч

Итого: 144 часа.

Примерный план – график распределения учебных часов для бадминтонистов учебно-тренировочных групп 4 год обучения

Виды подготовки	Всего за год	Месяцы									
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	
Теоретические занятия	10	1	1	1	2	1	1	1	1	1	
Общая физическая подготовка	42	6	4	6	4	4	6	4	6	2	
Специальная	38	4	6	2	5	6	2	5	4	6	

физическая подготовка										
Технико-тактическая подготовка	30		5	4	3	2	5	4	5	2
Восстановительные мероприятия	9	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Инструкторская и судейская практика	9	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Медицинский контроль	2	1	-	-	-	-	-	-	-	1
Контрольно-переводные испытания	4	2	-	-	-	-	-	-	-	2
Всего за месяц		16	18	16	16	12	16	16	18	16
Всего за год	144									

Примерный план – график распределения учебных часов для бадминтонистов учебно-тренировочных групп (2-ой год) 5 –ый год обучения

Виды подготовки	Всего за год	Месяцы									
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	
Теоретические занятия	10	1	1	1	2	1	1	1	1	1	
Общая физическая подготовка	42	6	4	6	4	4	6	4	6	2	
Специальная физическая подготовка	38	4	6	2	5	6	2	5	4	6	
Технико-тактическая подготовка	30		5	4	3	2	5	4	5	2	
Восстановительные мероприятия	9	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
Инструкторская и судейская практика	9	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
Медицинский контроль	2	1	-	-	-	-	-	-	-	1	
Контрольно-переводные испытания	4	2	-	-	-	-	-	-	-	2	
Всего за месяц		16	18	16	16	12	16	16	18	16	
Всего за год	144										

1. Введение в специализацию.
2. История бадминтона. Предпосылки возникновения, возникновение и этапы развития бадминтона в России.
3. Правила соревнований по бадминтону и их организация. Характеристика игры, инвентарь и место проведения, судейская коллегия, возрастная градация участников, собственно правила игры, положение о соревнованиях, организационный комитет, заседания судейской коллегии, организационные моменты проведения соревнований.
4. Техника безопасности в занятиях по бадминтону. Требования, предъявляемые к местам соревнований, инвентарю, костюму занимающегося, методы профилактики травматизма при занятиях бадминтоном.
5. Техника бадминтона. Понятие о технике физических упражнений, внешняя и внутренняя её структура действий спортсменов, определяющее звено техники, второстепенные детали техники и индивидуальные особенности. Техника и техническая подготовка в бадминтоне, их удельный вес в ряду других сторон подготовки спортсмена, критерии эффективности спортивной техники против "сбивающих" факторов. Общие правила рациональной техники, целесообразное использование активных и пассивных движущих сил и уменьшение действий сил тормозящих, правила эффективного использования мышечных сил, ошибки в технике, их причины и основные пути предупреждения и исправления. Контроль над процессом овладения техникой, эволюция техники бадминтона, современное направление в технике бадминтона.
6. Методика обучения. Задачи обучения. Основной путь обучения: от сообщения знаний к формированию умений и навыков. Двигательные умения и навыки в бадминтоне, положительный и отрицательный перенос навыков и его учет при построении обучения. Дидактические принципы при обучении: воспитывающий характер обучения, оздоровительная направленность, сознательность и активность обучаемых; доступность и индивидуализация, прочность.
7. Организация процесса обучения. Форма организации (групповая и индивидуальная, урочная и самостоятельная). Способы проведения занятий по обучению физическим упражнениям. Роль тренера в обучении и воспитании спортсмена, требования к обучаемым, обеспечение безопасности, гигиенические нормы, состояние мест занятий. Планирование процесса обучения. Контроль и оценка результатов обучения.

изучение вопросов теории и методики бадминтона, овладение техническими приемами и тактическими действиями, приобретение необходимых знаний и умений для игры в бадминтон.

1.2. Методика обучения .

1. Теоретические и методические основы системы физического воспитания.
2. Анатомо-физиологические особенности развития организма детей и влияние различных упражнений на развитие организма.
3. Технику и тактику игры, методы обучения.
4. Правила соревнований, методику организации и проведения соревнований различного уровня.
5. Методику проведения занятий с игроками .
6. Методику записи игр, обработки и анализа собранного материала.
7. Методические приемы обучения групповым и командным действиям.
8. Основы планирования учебно-тренировочных занятий и соревнований.
9. Методы врачебного контроля в процессе учебно-тренировочных занятий и соревнований.

Программный материал

Наименование тем, их содержание

1.История бадминтона. Правила соревнований по бадминтону
2. Техника игры в бадминтон.
а/ Просмотр кинофильмов по технике бадминтона с последующим обсуждением.

1 год
обуч
ения

1.
Цел
и и
зада
чи
дисц
ипл
ины

1.1.
Цел
ь
преп
одав
ания
дисц
ипл
ины
Прог
рамм
а
пред
усма
трив
ает

- | |
|--|
| б/ Анализ выполнения отдельных приёмов техники. |
| в/ Выявление ошибок в технике и методы их исправления. |
| 3. Методика обучения бадминтону. |
| а/ Этапы начального и углубленного разучивания. |
| б/ Этапы закрепления и совершенствования навыков. |

Тематика самостоятельной работы

- | |
|---|
| 1. Классификация, систематизация и терминология в бадминтоне. |
| 2. Правила соревнований. |
| 3. Организация и проведение соревнований по бадминтону. |
| 4. Спортивные площадки и инвентарь. |
| 5. Техника бадминтона: |
| а) способы хватки ракетки; |
| б) стойки бадминтониста; |
| в) техника ударов снизу; |
| г) техника ударов сверху; |
| д) техника подач; |
| е) техника выполнения плоских ударов; |
| ж) техника ударов у сетки; |
| з) техника передвижений. |
| 6. Методика начального обучения технике: |
| а) хватка ракетки; |
| б) подачам; |
| в) ударам снизу; |
| г) ударам сверху; |
| д) передвижениям по площадке; |
| е) ударам у сетки. |
| 7. Методика углубленного обучения технике бадминтона. |
| 8. Методика проведения подготовительной части занятия /разминки/. |

Практические и методические занятия

- | |
|--|
| 1. Специальная техническая подготовка: |
| а) совершенствование техники подач; |
| б) совершенствование техники атакующих ударов; |
| в) совершенствование техники защитных ударов; |
| г) совершенствование техники ударов у сетки; |
| д) совершенствование техники передвижений. |
| |
| 2. Проведение подготовительной части занятия (разминки): |
| а) отдельных упражнений; |

б) всей подготовительной части по конспекту;
3. Судейская практика:
а) в качестве судьи на вышке;
б) в качестве судьи на линии;
в) в качестве судьи на подаче;
г) в качестве судьи-счетчика очков.

Специальная физическая подготовка (СФП)

1. Специальная силовая подготовка:
 - имитация передвижений по площадке в усложненных условиях;
 - прыжки через скамейку.
2. Специальная скоростная подготовка:
 - ускорение с в/старта до 30 м;
 - челночный бег – 5-8 м;
 - маховые движения ногами;
 - имитация быстрых ударов.
3. Специальная выносливость:
 - беговая имитация от 20 до 40 сек. до 10 повторений;
 - упражнения с использованием передвижений ударов по волану.

Специальная техническая подготовка (СТП)

1. Упражнения на технику выполнения ударов и приемов.
2. Упражнения на технику передвижения по площадке.

Учебно-практическая (профессиональная) подготовка

1. Проведение с группой занимающихся одного упражнения, серии упражнений, части занятия.
2. Проведение обучения техническим приёмам, выступая в роли тренера-преподавателя, с одним или двумя обучаемыми.
3. Судейство учебных или официальных игр.

Основные средства, применяемые на практических занятиях

Общефизическая подготовка /ОФП/

1. Л/А упражнения:
 - спринтерский бег от 30 до 100 м;
 - бег на длинные дистанции до 1 км;
 - специальные упражнения метателя (набивными мячами, теннисными мячами);
2. Упражнения на мышцы брюшного пресса:
 - поднимание ног в висе на перекладине или гимнастической лестнице;
 - опускание и поднимание туловища из различных исходных положений.
3. Упражнения на гибкость:
 - наклоны в разные стороны;
 - упражнения в парах;
4. Силовые упражнения на мышцы ног:
 - приседания с отягощением и без;
 - выпрыгивания из приседа и многоскоки;
 - прыжки в длину с места.
5. Силовые упражнения на мышцы спины и плечевого пояса:
 - упражнения в сопротивлении с партнёром;
 - упражнения с предметами (набивными мячами, гимнастическими скамейками).

6. Силовая гимнастика (подтягивание, отжимание, поднимание туловища из положения лёжа).

Нормативы по развитию физических качеств

№	Наименование норматива	Мальчики	Девочки
1.	Выполнить нормативы		
2.	Специальная физическая подготовка:		
	а) бег 30 м с в/старта (в сек.)	5,6	6,0
3.	Специальная техническая подготовка:		
	а) короткая подача из 10 подач	5	5
	б) высоко-далекая подача из 10 подач	6	5
	в) "смеш" из центра площадки из 10 ударов	4	3
	г) прием "смеша" коротким ударом из 10 ударов	4	3
	д) укороченный удар из центра площадки из 10 ударов	5	4

2 год обучения.

Программный материал

Наименование тем, их содержание

1. Развитие бадминтона в России. Популярность бадминтона.
2. Физическая подготовка бадминтониста. Характеристика основных физических качеств бадминтониста, связь физической подготовки с особенностями в современной игре. Специальная физическая подготовка. Особенности воспитания физических качеств на начальном этапе, углубленном и совершенствовании.
3. Тактика игры, её характеристика, разновидности. Применение и взаимосвязь ОФП, СФП, техники игры для тактических действий, выбора стратегий игрового стиля. Простейшие методы изучения соперников. Методы обучения тактическим действиям.
4. Проведение контрольных тестов.
5. Тактическая подготовка. Цель и задачи тактической подготовки у начинающих и в группах учебно-тренировочных в одиночной, смешанной и парной категориях.
6. Организация и проведение соревнований по бадминтону. Значение спортивных соревнований и их место в учебно-тренировочном процессе. Виды соревнований.
7. Теоретическая подготовка. Значение теоретической подготовки в процессе тренировки на разных этапах обучения.
8. Организация планирования и учета работы бадминтонной секции. Формы планирования: учебный план, учебная программа, рабочий план. Учет работы секции и основные требования, формы учета.

Тематика самостоятельной работы

1. Общефизическая подготовка.
2. Специальная физическая подготовка:
а) упражнения на развитие специальных силовых качеств;
б) упражнения на развитие специальной выносливости.

3. Специальная техническая подготовка:
а) совершенствование техники подач;
б) совершенствование техники атакующих ударов;
в) совершенствование техники защитных ударов;
г) совершенствование техники ударов у сетки;
д) совершенствование техники передвижений.
4. Классификация, систематизация и терминология в бадминтоне.
5. Правила соревнований.
6. Организация и проведение соревнований по бадминтону.
7. Спортивные площадки и инвентарь.
8. Техника бадминтона:
а) способы хватки ракетки;
б) стойки бадминтониста;
в) техника ударов снизу;
г) техника ударов сверху;
д) техника подач;
е) техника выполнения плоских ударов;
ж) техника ударов у сетки;
з) техника передвижений.
9. Методика начального обучения технике:
а) хватка ракетки;
б) подачам;
в) ударам снизу;
г) ударам сверху;
д) передвижениям по площадке;
е) ударам у сетки.
10. Методика углубленного обучения технике бадминтона.
11. Методика проведения подготовительной части занятия(разминки)
12. Методика проведения занятий по обучению техническим приемам:
а) удар сверху открытой стороной ракетки;
б) удар сверху закрытой стороной ракетки;
в) удар сбоку открытой стороной ракетки;
г) выполнение ударов на сетке;
д) техника защитных ударов.
13. Методика обучения тактическим действиям при игре в бадминтон:
а) атакующие действия;
б) защитные действия;
в) тактические действия в парных играх.
14. Техническая подготовка:

- | |
|---|
| а) совершенствование техники подач; |
| б) совершенствование техники ударов сверху открытой стороной ракетки; |
| в) совершенствование техники ударов сверху закрытой стороной ракетки; |
| г) совершенствование ударов на сетке; |
| д) совершенствование техники защитных ударов. |

Практические и методические занятия

- | |
|--|
| 1. Упражнения для воспитания ловкости бадминтониста: с элементами акробатики, с баскетбольными мячами, на подкидном мостике, с теннисными мячами. Упражнения для развития внимания, периферического зрения, ориентировки, переключения внимания. |
| 2. Комплексные упражнения игрового характера для совершенствования технико-тактических действий. |
| 3. Товарищеские турниры. |
| 4. Организация и проведение контрольного тестирования по технике. |

Практические занятия

- | |
|--|
| 1. Проведение подготовительной части занятия (разминки): |
| А) отдельных упражнений; |
| Б) всей подготовительной части по конспекту. |
| 2. Судейская практика: |
| А) в качестве судьи на вышке; |
| Б) в качестве судьи на линии; |
| В) в качестве судьи на подаче; |
| Г) в качестве судьи – счетчика очков. |
| 3. Проведение учебно-тренировочных занятий в группах. Совершенствование техники выполнения ударов: |
| А) сверху открытой стороной ракетки; |
| Б) сверху закрытой стороной ракетки; |
| В) сбоку открытой стороной ракетки; |
| Г) на сетке; |
| Д) в защите; |
| Е) совершенствование техники перемещения по площадке. |

3-5 года обучения.

Программный материал

Наименование тем, их содержание

- | |
|--|
| 1. Технические средства в обучении и тренировке бадминтониста. |
|--|

2. Тактика игры в бадминтон. Взаимосвязь тактики, спортивной тактики и физической подготовки бадминтониста. Характеристика тактических действий (защита, атака, контратака). Взаимодействие игроков в парных и смешанных играх.

3. Техническая подготовка бадминтониста. Значение технической подготовки для повышения спортивного мастерства. Особенности проведения занятий со спортсменами второго разряда.

4. Физическая подготовка бадминтониста. Понятие о специальных качествах (выносливость, скоростные качества, силовая выносливость). Особенности физической подготовки в работе со спортсменами первых и вторых разрядов.

Техническая и тактическая подготовка

1. Техническая подготовка бадминтониста.

2. Физическая подготовка бадминтониста.

3. Тактика одиночных игр.

4. Тактика парных и смешанных игр.

5. Методика обучения тактическим действиям при игре в бадминтон:

а) атакующие действия;

б) защитные действия;

в) тактические действия в парных играх.

Теоретические и практические занятия

1. Тактическая подготовка. Психофизиологические особенности тактических действий. Роль и значение лидера в парной и категории.

2. Планирование, организация и учет спортивной тренировки. Построение и содержание тренировочных занятий. Контроль за физическим состоянием и уровнем специальной тренированности.

Методические занятия

1. Построение, специфика проведения занятий по физической подготовке в различные периоды учебно-тренировочной работы с бадминтонистами.

2. Построение и специфика проведения занятий по специальной подготовке в различные периоды учебно-тренировочной работы с бадминтонистами.

3. Совершенствование перемещений на площадке из центра к сетке и назад. Обучение. Подводящие упражнения, методика.

4. Совершенствование перемещений на площадке из центра в задний правый угол, задний левый угол и возврат в центр. Обучение. Подводящие упражнения, методика.

Практические занятия

Проведение учебно-тренировочных занятий в группах

1. Совершенствование точности игры у сетки.

2. Совершенствование защитных действий.

3. Индивидуализация тренировочного процесса.

4. Совершенствование устойчивости внимания.
5. Совершенствование специальной выносливости.
6. Совершенствование скоростно-силовой подготовки.
7. Совершенствование общей выносливости.
8. Совершенствование игры с задней линии.
9. Совершенствование тактики одиночных игр.
10. Совершенствование технико-тактических действий в парной категории;
11. Совершенствование приема подачи.
12. Совершенствование разновидностей сочетаний перехода от одного удара к другому.
13. Составление индивидуального плана спортсмена.

Тематика самостоятельной работы

1. Методика обучения новичков.
2. Техничко-тактическая подготовка - как единый процесс обучения.
3. Использование средств восстановления в тренировочном процессе.
4. Совершенствование технико-тактической подготовки.
5. Проблемы питания и витаминизации исходя из задач тренировочного процесса.
6. Физиологические основы бадминтона на различных уровнях мастерства.
7. Общефизическая подготовка бадминтониста.
8. Специальная физическая подготовка бадминтониста.
9. Теоретическая подготовка бадминтониста.

Практический норматив

1. Показать технику перемещения к сетке из центра влево, вправо, прямо. Из центра: вправо, влево к боковым линиям площадки. Из центра в задний угол площадки (правый, левый). Перемещения в связках из правого заднего угла выход вправо к сетке, из левого заднего угла к сетке влево, из левого заднего угла вправо у сетки. Из правого заднего угла влево у сетки. Примечание: во всех случаях необходим возврат в исходную точку. Правильность перемещений оценивается по пятибалльной системе.
2. Техника выполнения ударов ("смеш", укороченный, высоко-далекий, подставка, обманные удары у сетки, прием "смеша", плоская игра). Оценивается визуально по пятибалльной системе.
3. Переход от одних действий к другим. Высоко-далекие, "смеш", прием на сетку, подставка, откидка. Повтор не менее 2-х раз.
4. Плоская игра, «откидка» - «смеш» - прием, вновь плоская игра и т.д., не менее пяти раз.
5. Умение взаимодействовать с партнерами в парной категории.

Обучающиеся должны:

а) уметь

1. Умение пользоваться спортивной терминологией.
3. Провести судейство учебно-тренировочной игры.
4. Провести подготовительную часть занятия.
5. Участвовать в течение учебного года в соревнованиях.

б) знать

1. Задачи и значение бадминтона для физического воспитания.
2. История развития бадминтона.
3. Требования к месту занятий, костюму занимающегося, инвентарю.
4. Методы предупреждения травм.
5. Инвентарь, площадка для игры.
6. Судейская коллегия. Состав и обязанности.
7. Правила игры: подача, счет, ошибки.
8. Судейство: порядок проведения встречи, терминология, жестикация.
9. Способы проведения турниров по бадминтону.
10. Характеристика игры. Задачи игры и требования к физической и технической подготовленности игрока в бадминтоне.
11. Механические свойства ракетки и их использование при различных ударах.
12. Взаимосвязь тактики с технической и физической подготовкой бадминтониста.
13. Классификация ударов в бадминтоне.
14. Хватка ракетки.
15. Поддачи: разновидности, требования к ним, техника выполнения.
16. Удары сверху.
17. Удары снизу.
18. Удары сбоку.
19. Удары по волану перед собой.
20. Атакующие и защитные удары.
21. Игровые стойки бадминтониста.
22. Передвижения бадминтониста. Основные условия, способы, техника передвижений.
23. Дидактические принципы при обучении бадминтону.
24. Формы организации и способы проведения занятий по техническим приемам в бадминтоне.
25. Роль тренера-преподавателя в обучении и воспитании спортсмена.
26. Контроль и оценка результатов обучения.
27. Методика обучения передвижениям по площадке.
28. Методика обучения ударам (сверху, снизу, быстрым, медленным, ударам у сетки).
29. Удар сбоку закрытой стороной ракетки.
30. Тактика парных игр. Поддачи, защита, нападение. Взаимосвязь партнеров.
31. Значение и место тактики при игре в бадминтон.
32. Удар сверху открытой стороной ракетки.
33. Тактика одиночных игр.
34. Общая и специальная физическая подготовка бадминтонистов.
35. Удар сверху закрытой стороной ракетки.
37. Методика и средства воспитания специальных физических качеств бадминтониста.
38. Удар сбоку открытой стороной ракетки.

Основы знаний игры в бадминтон

1. История бадминтона в мире, в России.
2. Методика обучения передвижениям в бадминтоне.
3. Инвентарь, площадка для игры в бадминтон. Правила соревнований. Судейская коллегия. Порядок проведения встречи, терминология, жестикация.
4. Особенности планирования на различных этапах процесса обучения и совершенствования.
5. Описание техники передвижения в бадминтоне. Классификация передвижений в бадминтоне.
6. Взаимосвязь тактики с технической и физической подготовленностью бадминтониста.

7. Подготовка и организация соревнований. Способы проведения соревнований по бадминтону. Классификация ударов в бадминтоне и их предназначение.
8. Методика и средства воспитания физических качеств бадминтониста. Характеристика физических качеств бадминтониста и их проявление в игровой деятельности.
9. Механические свойства инвентаря и их использование в ударных движениях в бадминтоне. Классификация ударов в бадминтоне и их предназначение.
10. Особенности психологической подготовки на этапе спортивного совершенствования.
11. Этапы процесса обучения в бадминтоне. Формы организации и способы проведения занятий по обучению техническим приемам в бадминтоне.
12. Развитие игрового внимания. Упражнения, методики.
13. Техника безопасности на занятиях и соревнованиях по бадминтону. Контроль и оценка результатов обучения.
14. Совершенствование умения перехода от одного удара к другому, разновидности и сочетания. Методика обучения.
15. Характеристика игры в бадминтон, задачи игры и требования к физической подготовке бадминтониста.
16. Особенности тактической подготовки на этапе спортивного совершенствования.
17. Характеристика тактических действий при игре в бадминтон, разновидности тактических вариантов одиночной категории.
18. Современное состояние и тенденции развития бадминтона в России и за рубежом.
19. Методика обучения ударам в бадминтоне.
20. Совершенствование игры на сетке.
21. Особенности тактики игры в парной и смешанной категории, средства тактической подготовки.
22. Совершенствование плоской игры и перемещений. Методика обучения.
23. Общая и специальная психологическая подготовка бадминтониста.
24. Индивидуализация тренировочного процесса. Методы.
25. Связь психологической подготовки с технической, тактической и физической подготовкой спортсмена.
26. Совершенствование игры у сетки и перемещений. Методики.
28. Выносливость бадминтониста, совершенствование этого качества в различных его проявлениях. Методы.
29. Совершенствование удара "смеш". Методика.
30. Совершенствование высоко-далеких ударов.
32. Гибкость бадминтониста. Методы развития.
35. Совершенствование перемещения по площадке в связках из задней зоны в переднюю и обратно. Методики.
36. Совершенствование ударов закрытой стороной ракетки.
37. Скоростно-силовая подготовка бадминтониста. Развитие и совершенствование этих качеств в различных её проявлениях.
39. Совершенствование короткого удара сверху. Методика.
40. Совершенствование технико-тактических действий в нападении в одиночной, парной категориях.
41. ОФП.
42. Развитие игрового мышления. Модельные схемы.
43. Совершенствование технико-тактических действий в защите в одиночной, парной категориях.

Игры с воланом и ракеткой

«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.

«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.

«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. Подобрал волан, игрок обязан подбежать к линии (в любом ее месте) и лишь оттуда бросать.

«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. Подобрал или поймал 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.

«Гонка волана подачей»

Игра аналогична предыдущей, но волан гонят подачей.

«Гонка волана ракеткой»

Игра подобна двум предыдущим, но игроки выполняют жонглирование с перемещением вперед. Вместо касания воланом противоположной стены игроки за лицевой линией посылают волан за голову, разворачиваются и без остановки начинают движение в обратном направлении. Следующий в колонне игрок должен поймать волан рукой и лишь затем, начинать упражнение. Игроки могут быть распределены на пары или тройки и выполнять упражнение поперек площадки (от боковой линии до боковой).

«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.

«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.

«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.

«Унеси волан»

Она аналогична предыдущей, но игрок, убегая, должен захватить волан, а водящий – догнать убегающего и осалить его рукой.

«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.

«Кто выше и быстрее?»

Игра проводится в парах. Один игрок с воланом в руках. Он бросает его как можно выше вверх и выполняет упражнение на быстроту, пока волан находится в воздухе. В момент касания воланом пола упражнение заканчивается. Игрок получает столько очков, сколько раз выполнит упражнение. Затем выполняет второй игрок. Побеждает тот, у кого будет больше очков. Ниже приводятся некоторые варианты упражнений:

1. Последовательно касается правой рукой пола и левого плеча. Учитывается количество касаний плеча.
2. Последовательно касается ладонями одноименных коленей и хлопает в ладоши. Учитывается количество хлопков.
3. То же, но касается разноименных коленей.
4. Имитирует прыжки со скакалкой. Учитывается количество прыжков.
5. Прыжки со скакалкой. Перед броском волана скакалка в противоположной руке. Учитывается количество прыжков.
6. Глубокие приседания с полным выпрямлением ног в стойке. Учитывается количество полных приседаний.
7. Бег на месте. Учитывается количество пар шагов.

«Кто выше и быстрее с ракеткой?»

Игра аналогична предыдущей, но вместо броска рукой выполняется удар ракеткой.

«Охота на волка»

Класс делится на группы по 3–4 человека, которые играют одновременно по всему залу. У каждой группы есть волан. Один играющий из группы – волк, остальные – охотники. Волк свободно бежит по залу в течение 30 секунд или 1 минуты. Охотники, передавая волан друг другу, стараются догнать волка и подстрелить его (попасть воланом). С воланом в руках можно сделать не более двух шагов, без волана передвижение свободное. При попадании в волка тот не выходит из игры, а лишь получает штрафные очки. По окончании времени волк меняется местами с одним из охотников, и такая смена проводится поочередно, пока каждый не побывает в роли волка. Выигрывает игрок набравший наименьшее число штрафных очков.

«Падающий волан»

Один игрок стоит в игровой стойке с воланом в левой руке, вытянутой вперед на уровне плеч. Второй игрок находится в 1–2 м от первого в игровой стойке. Первый отпускает волан, как при подаче, и он свободно падает. Второй игрок старается поймать волан, не дав ему коснуться пола. Если волан поймать не удалось, игрок получает штрафное очко. Игроки каждый раз меняются ролями. Если волан все время ловят, то расстояние между игроками постепенно увеличивают.

«Падающий волан с ракеткой»

Игроки располагаются с разных сторон сетки. Один игрок стоит у сетки, второй – на расстоянии 2–3 м от нее. Игрок у сетки вытягивает руку с воланом за сетку и удерживает его на уровне головы или плеч. Второй игрок с ракеткой в руке в игровой стойке. Первый отпускает волан, как при подаче, и он свободно падает. Второй игрок старается подыграть волан ракеткой, не дав ему коснуться пола. Если волан упал на пол, игрок получает штрафное очко. Выполнив упражнение 3–4 раза, игроки меняются ролями. Если волан все время подыгрывают, то расстояние до сетки постепенно увеличивают.

Вариант. Игрок должен перебить волан за сетку.

«Делай, как я, с ракетками»

Два игрока располагаются напротив друг друга с ракетками в руках. Первый имитирует различные удары, а второй как можно быстрее повторяет. Через некоторое время игроки меняются ролями. Игра может выполняться и в зеркальном варианте, когда при выполнении удара справа (слева) одним игроком второй выполняет удар слева (справа).

«Имитационный бадминтон»

Два игрока располагаются напротив друг друга с ракетками в руках. Игра проводится без волана. Первый имитирует подачу. Второй, определив предполагаемое направление удара и высоту, имитирует ответный удар. Аналогичным образом поступает и первый. Таким образом, игроки имитируют игру. Она может быть произвольной или с заданиями. При игре с заданиями игроки имитируют определенные удары, например, справа и слева, или сверху и снизу, и т.п. Главное в этой игре – правильная имитация ударов.

Игра может выполняться в следующих вариантах:

- Без подсчета очков. В этом случае игра почти не прерывается. В случае предполагаемой ошибки опять выполняется подача, и игра продолжается.
- С подсчетом очков. В этом случае игра имитируется полностью.

«Вышибалы подачей»

Класс делится на тройки. Два игрока с ракетками располагаются в 9 м друг от друга, третий встает между ними. Он – водящий и должен по возможности оставаться на месте. Двое игроков стараются выбить водящего, выполняя подачу в направлении друг друга. Водящий уворачивается, а при попадании в него воланом получает штрафное очко, и игра продолжается. Через определенное время водящий меняется с одним из игроков по очереди. Побеждает игрок, получивший наименьшее количество штрафных очков.

«Вратарь»

Вариант 1. Игра проводится у стены, на которой мелом могут быть нарисованы ворота. Игроки в паре. Игрок с ракеткой встает в ворота, а другой выполняет броски волана с расстояния 4–5 м. Вратарь старается не пропустить в ворота волан, отбивая его ракеткой.

Выполнив 5–6 бросков, игроки меняются местами. Существует 2 варианта подсчета очков:

1) попадание в ворота дает одно очко бросающему;

2) попадание в ворота – два очка, а если вратарь не пропустил волан, но не отбил его бросающему – одно очко.

Вариант 2. Броски заменяются подачей с расстояния 5–6 м.

Вариант 3. То же, но подача заменяется ударом ракеткой сверху, со своего подбрасывания, с расстояния 5–8 м.

Вариант 4. То же, но волан набрасывает вратарь, подачей.

«Отгони мух»

Вариант 1. Подобна игре «Вратарь», но броски выполняют несколько игроков. Они располагаются в колонну по одному. Выполнив бросок, быстро отходят в сторону, подбирают волан и встают в конец колонны. Игроки колонны должны бросать воланы как можно быстрее, с минимальными интервалами. За каждый пропущенный волан водящий получает штрафное очко. Как только игроки колонны выполняют 2–4 круга, водящего заменяют.

Вариант 2. То же, но игроки располагаются в 2 колонны на расстоянии 2 м друг от друга. Водящий заменяется на каждом круге.

Вариант 3. Можно играть и в паре, но тогда бросающий игрок имеет несколько воланов в руках, и бросает их поочередно.

«БаскетВол»

Баскетбол с воланом. Игроки одной команды, передавая волан друг другу, стараются забросить его в кольцо противоположной команды. Перемещения с воланом в руках запрещены. Нельзя вырывать волан из рук соперника, можно только перехватывать.

Игра может проводиться одним или двумя воланами, в зависимости от количества игроков. Либо все участники разделены на две самостоятельные группы, которые одновременно играют на одной площадке.

«Бадминтон левыми руками»

Игра проводится по правилам бадминтона, но левой (слабейшей) рукой. Это могут быть игры на уменьшенных или обычных площадках.

«Двурукий бадминтон»

Игра проводится по правилам бадминтона, но левой рукой играют слева, а правой – справа, передавая ракетку из руки в руку. Или играют двумя ракетками.

Вариант. Левой рукой играют справа, а правой – слева. Другими словами, играют все время закрытыми сторонами.

«Учебные игры с круговой сменой»

Расположение учащихся показано на рисунке. 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.

Из-за слабого владения подачей вдвое увеличена зона подачи. Она представляет собой объединенные вместе правую и левую зоны подачи.

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. Если (при игре из двух периодов) игрок побеждает в каждом из двух периодов, то он выигрывает игру. Если игроки выигрывают по одному периоду, то проводится третий период, который по продолжительности вдвое меньше. Определение сторон, на которых играют команды, и того, кто начинает, производится, как в бадминтоне.

Если время периода закончилось, когда волан находился в игре, то разрешается доиграть.

Выигрывает период игрок, который наберет большее количество очков.

В случае равного количества очков по окончании времени назначается еще один розыгрыш. При этом игрок, выигравший очко или подачу, выигрывает период, и ему добавляется одно очко к счету.

Игра проводится на время из-за того, что на начальном уровне дети играют, как во дворе, набрасывая друг другу волан, вместо того чтобы играть по всей площадке и попадать в поле.

Вследствие этого розыгрыш каждого очка сильно затягивается, а подача нередко переходит от одного игрока к другому. Поэтому продолжительность игры сильно увеличивается. К этому не всегда физически готовы игроки, кроме того, сильно ограничивается количество встреч. Введение временного ограничения позволяет большему количеству учащихся принять участие в соревнованиях за тот же промежуток времени. Кроме того, можно точно составить расписание игр для каждого игрока.

Бывает и наоборот, когда встречи очень короткие из-за разного уровня игроков. В этом случае слабый школьник играет очень мало, что не способствует росту качества его игры. Это будет неправильно, так как в школьных условиях должны создаваться возможности для роста мастерства всех учащихся. В этом случае игра на время предоставляет такие возможности.

Вариант 2. Игра проводится на время, но с обычными зонами подачи.

Техника безопасности на занятиях бадминтоном

1. Общие требования безопасности на занятиях по бадминтону. Для занятий бадминтоном спортивная площадка и оборудование должны соответствовать мерам безопасности: – стойки для игровой сетки надежно закреплены и находятся в устойчивом состоянии; – площадка должна быть чистой и освещаться согласно нормам, так чтобы свет не ослеплял обучающихся во время выполнения упражнений; – площадка должна быть расположена так чтобы расстояние от задней линии до стены или трибуны не менее 1,5 метра, а от боковой линии до стены или трибуны не менее 1 метра. Высота потолка не менее 7–8 метров. К занятиям допускаются обучающиеся: – прошедшие инструктаж по технике безопасности; – имеющие спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям проведения занятий. Обучающийся должен: – иметь коротко остриженные ногти; – волосы аккуратно подобрать с помощью резиночки; – заходить в спортзал, брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с

разрешения учителя; – бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию, не использовать его не по назначению; – знать и соблюдать простейшие правила игры; – знать и выполнять настоящую инструкцию.

2. Требования безопасности перед началом занятий по бадминтону. Обучающийся должен: – под руководством учителя подготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятий; – проверить надёжность крепления сетки и стоек для игры в бадминтон; – провести разминку под руководством учителя.

3. Требования безопасности во время занятий по бадминтону. – Не выполнять упражнения без предварительной разминки. – Не выполнять упражнения сломанной ракеткой и разорванным воланом. – При выполнении прыжков и соскоков с гимнастических скамеек приземляться мягко на носки ступней, пружинисто приседая. – Учитель должен стоять так, чтобы было обеспечено безопасное расстояние от его ракетки до учеников. – Во время разучивания ударов сверху и с боку, которые выполняют обучающиеся с ракетками или другими предметами, расстояния между ними должно быть не менее 2–2,5 метра в зависимости от антропометрических данных ученика. – Не выполнять упражнения с ракеткой при влажных ладонях. – При выполнении упражнений потоком (один за другим) соблюдать достаточные интервалы, чтобы не было столкновений. – Перед выполнением упражнений по метанию меча или волана необходимо следить, нет ли рядом людей в секторе метания. – Не производить метания без разрешения учителя, не оставлять без присмотра спортивный инвентарь. – Не находиться в зоне метания, не ходить за воланами или мячом без разрешения учителя.

4. При выполнении упражнений в движении обучающийся должен: – избегать столкновений с другими обучающимися, «перемещаясь спиной» смотреть через плечо; – исключать резкое изменение своего движения, если этого не требуют условия игры; – соблюдать интервал и дистанцию; – быть внимательным при перемещении по залу во время выполнения упражнений другими обучающимися; – по окончании выполнения упражнений потоком вернуться на своё место для повторного выполнения задания с правой или левой стороны площадки (зала).

5. Требования безопасности при несчастных случаях и экстремальных ситуациях. Обучающийся должен: – при получении травмы или ухудшения самочувствия прекратить занятия и поставить в известность учителя физкультуры; – с помощью учителя оказать травмированному первую медицинскую помощь, при необходимости доставить его в больницу или вызвать «скорую помощь»; – при возникновении пожара в спортзале немедленно прекратить занятие, организованно, под руководством учителя покинуть место проведения занятия через запасные выходы согласно плану эвакуации; – по распоряжению учителя поставить в известность администрацию учебного заведения и сообщить о пожаре в пожарную часть.

6. Требования безопасности по окончании занятий. Обучающийся должен: – под руководством учителя убрать спортивный инвентарь в места его хранения; – организованно покинуть место проведения занятия; – переодеться в раздевалке, снять спортивный костюм и спортивную обувь; – тщательно вымыть лицо и руки с мылом или принять душ.

Диагностический инструментарий

В течение учебного года используются следующие методы отслеживания (диагностики) успешности овладения учащимися содержанием программы:

- Педагогическое наблюдение.

- Педагогический анализ результатов тестирования, зачетов, выполнения нормативов, практических заданий, участия обучающихся во внутренних турнирах, соревнованиях и активности обучающихся на занятиях.

- Мониторинг (проверка усвоения пройденного материала учащимися на отдельных этапах реализации программы осуществляется сдача нормативов по спортивной направленности, выполнение контрольных заданий, самооценка обучающихся, диагностика личностного роста, по итогам учебного года. Заполнение карты определяется уровнем освоения программы.

Карта определения уровня освоения программы

Ф.И. обучающегося	Уровни освоения программы		
	М	С	В
Итого:			

Карта определения уровня освоения программы заполняется на каждую группу 2 раза в год: во время промежуточной диагностики учащихся (декабрь) и на конец учебного года, итоговая диагностика (май).

Описание уровней освоения программы:

М — минимальный уровень освоения программного содержания;

С — средний уровень освоения программного содержания;

В — высокий уровень освоения программного содержания, умение самостоятельно завершать свою работу.

Вид контроля	Цель проведения	Формы контроля
Предварительный	Выявления усвоения пройденного материала, оценка собственных умений, рекомендации педагога	зачёт, урок - соревнование
Текущий	Определение степени физического развития учащихся	Упражнение, зачет, соревнования
Итоговый	Выявления усвоения пройденного материала, оценка собственных умений, рекомендации педагога	зачёт, тест, соревнование

Методическое обеспечение образовательного процесса

Основными формами организации учебно-тренировочной работы в подготовке учащихся являются: теоретические, практические занятия, тренировочные игры на счёт, соревнования, профилактические и оздоровительные мероприятия.

Теоретические занятия проводятся в форме бесед, демонстрации наглядных пособий, просмотров соревнований и изучения учебных кино- и видеозаписей. Обучающимся теоретический материал преподносится в форме кратких популярных бесед.

В теоретических занятиях теннисист овладевает историческим опытом и теоретическими компонентами двигательной культуры настольного тенниса, осваивает методические основы (планирование, методы обучения, тактику), овладевает способами наблюдения, регистрации и обобщения тренировочных и соревновательных данных.

Практические занятия включают в себя общую и специальную физическую и техническую подготовку. Они предусматривают контроль за сохранением здоровья (медицинский осмотр, углубленное медицинское обследование, комплексное обследование), овладение двигательной культурой (показательные выступления, судейство соревнований), создание традиций коллектива (проведение общих собраний, спортивных вечеров, турниров).

Общая физическая подготовка чрезвычайно важна для создания базовых условий успешной специализации. Основной задачей занятий по общей физической подготовке является укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие занимающихся. Целесообразно развивать гибкость, ловкость, двигательные-координационные способности. Для этого применяются широкий комплекс общеразвивающих упражнений, подвижные игры, беговые и прыжковые упражнения.

Для развития специальных физических качеств (быстроты, игровая выносливость, скоростные, скоростно-силовые качества) применяется широкий комплекс упражнений, направленных на подготовку наиболее важных в настольном теннисе мышц туловища, ног, рук.

На занятиях изучают различные элементы техники и тактики, исправляют ошибки, закрепляют знакомые двигательные действия, знакомятся с новыми техническими действиями. На занятиях многократно повторяются хорошо освоенные элементы техники и тактики, закрепляют их варианты в условиях различного объема и интенсивности их выполнения. В них осваивается новый учебный материал и закрепляется пройденный. Контрольные занятия проводятся с конкретной задачей проверки и оценки подготовленности юных теннисистов по разделам подготовки - технической, тактической, физической, волевой. Модельные занятия предусматривают соответствие содержания занятий с программой предстоящих соревнований, их регламентом и контингентом участников. Рекреационные занятия характеризуются малым объемом, интенсивностью, а также эмоциональностью - прогулки по лесу, посещение сауны, применение массажа, душа, ванн.

Для эффективной работы необходимо учитывать особенности возрастного и полового развития детей, возрастных стимулов и интересов:

- в 8 лет дети проявляют повышенный интерес к результатам своей деятельности, поэтому при занятиях с детьми этого возраста обязательно должны присутствовать домашние задания с конкретными задачами: какое упражнение, сколько раз и как его выполнить и т.д.; наибольшее внимание в этом возрасте уделяется развитию быстроты движений, игровой ловкости, координационных способностей, гибкости- подвижности в суставах.
- в возрасте 10-12 лет значительно изменяются весо-ростовые показатели, сужаются кровеносные сосуды, происходят половые изменения у девочек, в связи с чем при выполнении упражнений наступает быстрое утомление, тяжело выполняются сложные по координации движения, часты нервные срывы; при работе с занимающимися в этом возрасте преподавателю рекомендуется индивидуальный подход к планированию физических нагрузок и средств, применяемых для этого, наиболее тяжело переносятся учащимися этого возраста упражнения, направленные на развитие быстроты;
- в возрасте 12-13 лет занимающихся интересует достижение конкретного определенного результата занятий (укрепление здоровья, улучшение телосложения, увеличение силы мышц и т.п.); в 14-15 лет преподавателю следует ограничивать в занятиях упражнения на развитие быстроты движений; с 15 лет целесообразно увеличивать объем упражнений, направленных на развитие скоростно-силовых и силовых качеств, скоростной выносливости.

На возрастном уровне групп 1-го года обучения неправомерно требовать от детей четкого, технически безупречного выполнения конкретных заданий в упражнениях с мячом и ракеткой.

Основными педагогическими принципами работы тренера-преподавателя должны являться последовательность и преемственность заданий и упражнений, переход от простого к сложному, на занятиях используются:

- разнообразные упражнения по общей и специальной физической подготовке, эстафеты, подвижные игры, игры с элементами настольного тенниса;
- проведение урока в игровой форме с хорошим эмоциональным фоном и поддержанием интереса к занятию на всем его протяжении;
- изучение основ техники и тактики настольного тенниса.

Формы обучения

Основными формами обучения являются:

- лекции (изложение теоретического учебного материала),
- беседы,
- практические занятия (освоение и отработка практических знаний и умений),
- нестандартный урок (экскурсии, занятия-игры, уроки-соревнования),

- просмотр видео-записей,
- домашняя самостоятельная работа,
- зачеты и экзамены (форма проверки теоретических знаний и овладения практическими навыками).

Методы обучения, применяемые при реализации данной программы:

Словесные: рассказ, беседа, объяснение;

Наглядные: иллюстрации, демонстрации; наблюдение

Аудио-визуальные (сочетание словесных и наглядных методов);

Практические: упражнения Метод игры.

Методы стимулирования интереса к учению: познавательные игры, создание ситуации занимательности, создание ситуации успеха.

Условия реализации программы:

К реализации данной программы может приступить педагог, имеющий специальное педагогическое образование физкультурного профиля, желательно имеющий опыт работы с подростками и детьми.

Для реализации данной программы необходимо следующее техническое обеспечение:

- спортивный зал,
- площадка для бадминтона,
- сетки для бадминтона,
- воланы для бадминтона,
- ракетки для бадминтона,
- тренажеры-роботы,
- счетчики очков и судейские столики,
- скакалки,
- секундомер,
- гимнастическая скамейка.

Список литературы.

1. Бадминтон – наглядное пособие под ред. Бутакова Л.В.
2. Бадминтон. Правила соревнований.-2009.
3. Галицкий А., Лившиц В. Доступный, как бег трусцой. – М,ФиС,2005.
4. Галицкий А., Марков О. Азбука бадминтона.-М, ФиС, 1967.
5. Глебович Б, Постников А. – ФиС, 2004.
6. Лавшиц В., Голицкий А. Бадминтон-М, ФиС, 2004.
- 7.Лившиц В.Я., Штильман М.М. Бадминтон для всех.- 2004.
8. Рыбаков Д.Л., Штильман М.М. Основы спортивного бадминтона.-М.,ФиС,1978.
9. Марков Д.М. Бадминтон- 2000.
10. Смирнов Ю.П. Бадминтон/ Уч-к для ИФК. – 1990
11. Спортивные игры/ Уч-к под ред. Портных Ю.М.-ФиС, 2000.
12. Программа для ДЮСШ, ДЮШ Олимпийского резерва и ШВСМ./Комитет по ФК и спорту.-М., 2007.
13. Спортивные игры/ Уч-к под ред. Чумякова Л.А.-М., ФиС, 1966.

14.Окунев О. Р. "БАДМИНТОН. Спортивная игра" 2009 г.

Дополнительная литература.

1. Бадминтон. Программа для ДЮСШ. – 2007.
2. Бадминтон: программа для ДЮСШ. – 2006.
3. Волков В.Л., Филин Спортивный отбор. – 2006.
4. Рыбаков Д., Штильман М. Основы спортивного бадминтона. – М., ФиС,1982.

Учебно-методические материалы по бадминтону для обучающихся.

1. Азбука бадминтона – М, ФиС, 1999.
2. Бадминтон – М., ФиС, 2004.
3. Бадминтон – М., ФиС, 2006.
4. Бадминтон – М., ФиС, 2007.
5. Бадминтон – наглядное пособие под ред. Бутакова Л.В.,2001г.
6. Жбанков О.В. СФП в бадминтоне. – М.П., 1997.
7. Бадминтон. Правила соревнований. – 2003г.
- 8.Основы спортивного бадминтона – М., ФиС, 2005.
9. Галицкий А., Марков О. Азбука бадминтона. – М., ФиС., 1987.
- 10.Лившиц В., Голицкий А. Бадминтон. Азбука спорта.1984.
15. Рыбаков Д.Л., Штильман М.М. Основы спортивного бадминтона. – 1999г.
16. Программа для ДЮСШ, ДЮШ Олимпийского резерва и школ ВСМ.
17. Спортивные игры /Учебник под ред. Л.А.Чумякова – М., ФиС, 2003.