

Муниципальное бюджетное учреждение  
дополнительного образования «Спортивная школа»  
Тукаевского муниципального района Республики Татарстан

Рассмотрено  
педагогическим советом МБУ ДО  
«Спортивная школа» Тукаевского  
муниципального района РТ  
от « 27 » мая 2025 года

Протокол № 2 от 2025 года



Утверждено  
Директором МБУ ДО «Спортивная школа»  
Тукаевского муниципального района РТ

/ Сафаргалин Р.Н.

Приказ № 404 от 30.08.2025

**Дополнительная общеразвивающая программа по бадминтону  
для детей (от 6 до 18) лет**

Разработана в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки  
по виду спорта бадминтон

Срок реализации программы на этапах:

спортивно-оздоровительная – 2 года

Разработчик: Инструктор - методист Фаррахова Ф.Ф.

Тукаевский район  
2025 г.

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка .....	3
1.1. Цели .....	3
1.2. Задачи .....	4
1.3. Результаты освоения программы.....	4
1.4. Контингент.....	5
2. Учебный план.....	6
3. Календарный учебный график .....	6
4. Рабочие программы изучаемых разделов .....	9
5. Оценочные материалы .....	1
6. Организационно-педагогические _ и материально-технические условия реализации программы.....	1
7. Методические материалы .....	1
8. Перечень информационного обеспечения программы.....	2

## 1. Пояснительная записка

Настоящая дополнительная общеобразовательная программа – дополнительная общеразвивающая программа «БАДМИНТОН» разработана на основе:

- Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее – Закон);
- Приказа Минспорта РФ от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Устава Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Спортивная школа» Тукаевского муниципального района РТ - (далее Учреждение);
- Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007г. № 329-ФЗ
- Федерального закона «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 30.04.2021 г. № 127-ФЗ
- Приказа Министерства спорта РФ «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта» № 1125 от 27.12.2013г.
- Приказа Министерства образования и науки РФ «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» № 196 от 09.11.2018г.

Дополнительное образование определяется как вид образования, который направлен на всестороннее удовлетворение образовательных потребностей человека в интеллектуальном, нравственном, физическом и (или) профессиональном совершенствовании, который не сопровождается повышением уровня образования.

В соответствии с Законом цели и задачи дополнительного образования отражают гуманистическую направленность и вариативность содержания дополнительного образования, которое призвано обеспечить здоровье и его сбережение, организацию содержательного досуга, формирование культуры, развитие способностей, личностное и профессиональное самоопределение обучающихся – детей и взрослых.

**Бадминтон** – это игра мячом с перьями (воланом). В игре могут участвовать двое (одиночная игра) или четверо (парная игра). Местом для игры служит ровная закрытая от ветра площадка с установленной посередине сеткой, верхний край которой натянут на высоте 155 см от уровня пола. Площадка представляет собой прямоугольник с размерами: 13,4 м x 5,18 м – для одиночных игр и 13,4 м x 6,1 м – для парных игр. Ширина всех линий 2,8 см (входит в размеры площадки). Игроки занимают противоположные стороны площадки и выполняют поочередно удары по волану с помощью ракетки, стремясь послать волан через сетку в сторону противника. Цель – приземлить волан на стороне противника, попав в размеры площадки.

**Основным принципом**, положенным в основу Программы, является постепенное развитие от простого к сложному. Данная Программа направлена на такие необходимые человеку качества, как самостоятельность, решительность, целеустремленность, настойчивость при достижении цели, умение владеть собой, эффективное мышление в условиях физических нагрузок.

**Актуальность Программы** состоит в удовлетворении потребностей детей в активных формах двигательной деятельности, обеспечивание гармоничного физического развития личности. Программа также актуальна в связи с популярностью и доступностью вида спорта бадминтон.

**Педагогическая целесообразность Программы** заключается в использовании таких методических подходов, которые позволяют работать с каждым обучающимся индивидуально. Развивать личностные качества, способствовать формированию культуры отношений к своему здоровью, друг к другу, развивать познавательную сферу, и способствовать повышению двигательной активности обучающихся, формировать знания и

умения, необходимые для игры в бадминтон. Обучать и поддерживать основы спортивных техник бадминтона, а также расширить имеющиеся у обучающихся двигательные навыки.

### **1.1. Цели Программы:**

- физическое образование и воспитание обучающихся посредством организации занятий по виду спорта бадминтон;
- формирование, развитие и поддержание творческих и спортивных способностей обучающихся;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;
- адаптация обучающихся к жизни в обществе;
- выявление одаренных детей;
- поддержание физической формы.

### **1.2. Задачи обучения:**

*обучающие:*

- сформировать основные знания о бадминтоне и его значении в жизни;
- сформировать потребность к занятиям спортом и ведению здорового образа жизни;
- обучить основам технике бадминтона;
- обучить новым двигательным действиям, уметь использовать их в прикладных целях;

*развивающие:*

- поддерживать сформированные навыки и умения.
- развить двигательную активность обучающихся;
- укрепить здоровье, содействовать правильному физическому развитию;
- развить психические процессы обучающихся (внимание, мышление, память);
- развить физические качества обучающихся (гибкость, быстрота, сила, ловкость, координация, выносливость).

*воспитательные:*

- воспитать устойчивый интерес и любовь к занятиям спортом, в частности к игре в бадминтон;
- восполнить дефицит общения и двигательной активности;
- воспитать морально-волевые качества (научить преодолевать трудности, владеть собой, быстро принимать решения);
- воспитать самостоятельность и организованность;
- привить стремление к взаимопомощи, трудолюбию;
- сформировать представление о влиянии физических нагрузок на организм.

**1.3. Результатом освоения Программы является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков:**

**в области теории:**

- история развития избранного вида спорта;
- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- начальные сведения о строении и функциях организма человека;
- гигиенические знания, умения и навыки;
- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
- основы питания;
- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
- требования техники безопасности при занятиях избранным видом спорта.

**в области общей и специальной физической подготовки:**

- освоение комплексов физических упражнений;
- развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, ловкости, координации, выносливости), гармоничное сочетание физических и интеллектуальных навыков применительно к специфике занятий бадминтоном;
- укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности, воспитание личностных качеств и нравственных чувств (взаимопомощь, коллективизм).

**в области избранного вида спорта:**

- овладение основами техники бадминтона;
- повышение уровня физической и функциональной подготовленности; освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности обучающихся тренировочных нагрузок. ОРУ);

**в области специальных навыков:**

- умение точно и своевременно выполнять задания;

**умение соблюдать требования техники безопасности при выполнении заданий**

**Обучающиеся должны знать:**

- основы выполнения физических упражнений;
- основы техники выполнения ударов в бадминтоне;
- о факторах, благоприятно действующих на здоровье;
- о необходимости заботы о своем здоровье;
- правила безопасного поведения во время занятия;
- правила выполнения базовых комплексов общеразвивающих упражнений (далее правила личной гигиены во время посещения занятий);
- основы спортивной терминологии;
- самоконтроль в процессе занятий физическими упражнениями.

**Обучающиеся должны уметь:**

- выполнять простые комплексы упражнений;
- применять правила техники безопасности на занятиях;
- выполнять основные удары и перемещения в бадминтоне;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития в бадминтоне;
- работать в группе и индивидуально.

**Обучающиеся смогут решать следующие жизненно-практические задачи:**

- применять знания в области физической культуры и спорта, для проведения самостоятельных занятий;
- самосовершенствоваться, вести здоровый образ жизни;
- применять полученные знания и навыки на практике, в том числе на учебных занятиях, социальных мероприятиях и в организации своего собственного досуга;
- применять опыт действий в группе, воспитывать личностные качества (дисциплинированность, ответственность, трудолюбие, коллективизм, взаимопомощь).

**Обучающиеся должны быть способны проявлять следующие отношения:**

- стабильное посещение занятий, дисциплинированность и трудолюбие.

**Направленность Программы – физкультурно-спортивная.**

Оценка качества образования по Программе включает в себя текущий контроль успеваемости, промежуточную аттестацию обучающихся.

Освоение обучающимися Программы завершается промежуточной аттестацией обучающихся, проводимой Учреждением.

Обучение по Программе ведется на русском языке.

**1.4. Контингент обучающихся:**

Контингент обучающихся, на который рассчитана данная Программа:

- лица в возрасте от 6 лет;
- лица не выполнившие требования дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «бадминтон»;
- лица имеющие спортивный разряд по другому виду спорта. Нормативный срок освоения Программы - 1(2) год.

Занятия проводятся в группах обучающихся разных возрастных категорий (разновозрастных группах) (П. 9 приказа Минспорта России от 27.07.2022 № 629).

Для комплектации групп по данной Программе не производится отбор детей по антропометрическим данным и другим показателям пригодности к данному виду спорта. Допускаются желающие заниматься бадминтоном по письменному заявлению поступающего и (или) родителей (законных представителей) несовершеннолетних

поступающих и не имеющие медицинских противопоказаний (медицинский допуск) к занятиям физической культурой и спортом.

**Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапе спортивной подготовки**

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Спортивно-оздоровительная группа	1-2	6-18	15

**Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «бадминтону»**

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки	
	Спортивно-оздоровительная группа	
	До года	Свыше года
Количество часов в неделю	4	4
Количество часов в год	208	208

**2. Учебный план**

Дополнительная общеобразовательная программа – дополнительная общеразвивающая программа «БАДМИНТОН» включает в себя учебный план сроком освоения 1 год, который является неотъемлемой частью Программы.

Учебный план Программы:

- определяет содержание и организацию образовательного процесса в Учреждении по дополнительной общеобразовательной программе – общеразвивающей программе по бадминтону;

- разработан с учетом преемственности материалов, индивидуального развития физических способностей и качеств, обучающихся определенного возраста.

Формами промежуточной аттестации обучающихся являются:

Раздел «Теоретическая подготовка» – устный опрос;

Раздел «Общая физическая подготовка» – сдача контрольных нормативов;

Раздел «Специальная физическая подготовка» – сдача контрольных нормативов;

Раздел «Техническая подготовка» – тестирование.

Форма проведения аттестации должна быть понятна обучающимся, отражать реальный уровень их подготовки.

№п/п	Наименование разделов	Количество часов	Формы промежуточной аттестации
1	Теоретическая подготовка	10	Устный опрос
2	Общая физическая подготовка	112	Сдача контрольных нормативов
3	Специальная физическая подготовка	39	Сдача контрольных нормативов

4	Техническая подготовка	27	Тестирование
5	Тактическая подготовка	10	
6	Контрольные тестирования	10	
	Итого часов	208	

### 3. Календарный учебный график

В целях реализации Программы Учреждение ежегодно разрабатывает и утверждает годовой календарный график из расчета 52 недель, предусматривающий:

- теоретические занятия в течение недели;
- занятия по общей физической подготовке;
- по специальной физической подготовке;
- технической подготовке;
- тактической подготовке;
- промежуточную аттестацию обучающихся.

Под расписанием учебно-тренировочных занятий понимается еженедельный график проведения занятий по группам, утвержденный приказом директора Учреждения. Расписание учебно-тренировочных занятий (тренировок) утверждается после согласования с тренерско-преподавательским составом в целях установления более благоприятного режима занятий, отдыха обучающихся, с учетом их обучения в образовательных организациях.

При составлении расписания учебно-тренировочных занятий продолжительность одного тренировочного занятия рекомендуется рассчитывать в академических часах.

#### Годовой календарный учебный график на текущий учебно-тренировочный год

Продолжительность учебно-тренировочного года:

Начало учебно-тренировочного года – 01 сентября; окончание учебного года 31 августа.

Учреждение организует работу с обучающимися в течение всего календарного времени, за исключением летних каникул, рассчитанного на 52 недели учебно-тренировочных занятий непосредственно в условиях спортивной школы. Утверждение контингента обучающихся, количества групп и годового расчета учебных часов производится ежегодно до 15 сентября.

#### Учебный график распределения учебных часов (40 недель)

Раздел/месяц		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	Итого
<b>Теоретический раздел</b>														
<b>1.</b>	<b>Теоретическая подготовка</b>	1	1	1	1	1				1	1	1	2	10
1.1.	История возникновения и развития бадминтона		1											1
1.2.	Техника безопасности при проведении занятий бадминтоном	1								1				2
1.3.	Краткие сведения о строении и функциях организма человека			1							1			2
1.4.	Питание, режим, гигиена, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена				1							1		2
1.5.	Правила игры в бадминтон					1							1	2
1.6.	Промежуточная аттестация по разделу «Теоретическая подготовка»												1	1
<b>Практический раздел</b>														

<b>2.1.</b>	<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>8</b>	<b>7</b>	<b>9</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>7</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>7</b>	<b>6</b>	<b>112</b>
2.1.1.	Гибкость	2	1	2	1	1	1			1	1	1	1	14
2.1.2.	Сила	1	1	1	1	1	1			1	1	1	1	10
2.1.3.	Быстрота	2	1	2	2	2	2			2	2	1	1	18
2.1.4.	Выносливость	1	2	2	2	2	2			2	2	1	1	18
2.1.5.	Подвижные спортивные игры и эстафеты	2	2	2	2	2	1			2	2	2	2	19
2.1.6.	Промежуточная аттестация по разделу «Общая физическая подготовка»											1		1
<b>2.2.</b>	<b>Специальная физическая подготовка</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>			<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>39</b>
2.2.1.	Развитие скоростно-силовых способностей	1	1	1	1	1	1			1	1	1	1	10
2.2.2.	Развитие координационных способностей	1	1	1	1	1	1			1	1	1	1	10
2.2.3.	Развитие специальной выносливости	1	2	2	2	2	2			2	2	2	2	19
2.2.4.	Промежуточная аттестация по разделу «Специальная физическая подготовка»											1		1
<b>2.3.</b>	<b>Техническая подготовка</b>	<b>6</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>3</b>				<b>3</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>30</b>
2.3.1.	Стойки и перемещение	2		1		1				1	1	1		7
2.3.2.	Хваты ракетки	2	1	1	1						1			6
2.3.4.	Удары	1	1	1	1	1				1	1	1	1	9
2.3.5.	Подачи	1	1	1	1	1				1	1			7
2.3.6.	Промежуточная аттестация по разделу «Техническая подготовка»						5					2	2	1
<b>2.4</b>	<b>Тактика</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>2</b>				1	1		10
	<b>ВСЕГО ЧАСОВ:</b>	<b>18</b>	<b>16</b>	<b>18</b>	<b>16</b>	<b>18</b>	<b>18</b>			<b>16</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>17</b>	<b>208</b>

#### 4. Рабочие программы изучаемых разделов

Рабочая программа разработана в целях более полного освоения программы обучающимися и подразделяется на несколько разделов: теоретическая подготовка, общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, техническая подготовка.

#### СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Учебно-тематический материал даётся с учётом развития тех качеств, которые пригодятся в жизни – мышление, память, внимание, трудолюбие, дисциплинированность, смелость, быстрота принятия решения.

Основной формой учебного процесса является групповые учебные занятия.

#### Методы организации и проведения учебного процесса:

##### Словесные методы:

- Рассказ
- Описание
- Объяснение
- Разбор

- Указание
- Команды и распоряжения

**Наглядные методы:**

- Показ упражнений
- Жестикуляции

**Практические методы:**

- Метод упражнений
- Метод разучивания по частям
- Соревновательный метод
- Игровой метод
- Метод круговой тренировки
- Непосредственная помощь тренера.

**Основные средства обучения:**

- Упражнения для изучения техники бадминтона
- Общефизические упражнения
- Специальные физические упражнения
- Игры.

Учитывая возрастные и индивидуальные особенности обучающихся, методики подачи учебно-тематического материала на разных ступенях обучения постоянно меняются.

**4.1. Рабочая программа раздела «Теоретическая подготовка»**

Целью теоретического раздела является овладение минимумом знаний, необходимых для понимания сущности спорта и его социальной роли. В соответствующей возрасту форме учащиеся должны ознакомиться с основными закономерностями тренировочных занятий, влиянием физических упражнений на организм.

Теоретические знания даются непосредственно в учебном процессе, а также в форме лекционных занятий, дискуссий, бесед.

п/п	Наименование темы	Кол-во часов
4.1.1.	История возникновения и развития бадминтона	1
4.1.2.	Техника безопасности при проведении занятий бадминтоном	2
4.1.3.	Краткие сведения о строении и функциях организма человека	2
4.1.4.	Питание, режим, гигиена, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена	2
4.1.5.	Правила игры в бадминтон	2
4.1.6.	Промежуточная аттестация по разделу	1

**Тема 1. История возникновения и развития бадминтона.**

Краткий исторический обзор развития физической культуры и бадминтона в мире и в России. Особенности спортивного бадминтона. Успехи и достижения российских и нижегородских бадминтонистов.

**Тема 2. Техника безопасности при проведении занятий бадминтоном.**

Поведение на улице во время движения к месту занятий и на учебно-тренировочном занятии. Снаряжение, одежда и обувь бадминтонистов. Техника безопасности на занятиях бадминтоном. О необходимости разминки. Понятия о травмах, краткая характеристика травм. Понятие спортивной дисциплины и поведения на тренировке.

**Тема 3. Краткие сведения о строении и функциях организма человека.**

Сведения о строении опорно-двигательного аппарата, костях, мышцах, связках, их функциях и взаимодействиях.

**Тема 4. Питание, режим, гигиена, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена.**

Понятие о гигиене, закаливании и режиме, гигиена физических упражнений и спорта. Гигиенические основы труда и отдыха.

Питание. Значение питания как фактора сохранения и укрепления здоровья.

Назначение белков, жиров, углеводов, минеральных солей и витаминов. Мышечная деятельность – основа поддержания здоровья и работоспособности. Физиологические закономерности формирования двигательных навыков. Тренированность и ее физиологические показатели.

Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля и самоконтроля при занятиях спортом. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение и работоспособность.

#### **Тема 5. Правила игры в бадминтон.**

Правила игры в бадминтон в одиночных и парных разрядах. Судейство соревнований.

### **4.2. Рабочая программа раздела «Общая физическая подготовка»**

**Общая физическая подготовка (ОФП)** является основой развития физических качеств, способностей, двигательных функций спортсмена и повышения спортивной работоспособности. Средствами общей физической подготовки служат общеразвивающие упражнения (ОРУ) и занятия другими видами спорта: легкой атлетикой, гимнастикой, плаванием.

Общая физическая подготовка проводится с целью всестороннего физического развития учащихся, укрепления костно-связочного аппарата, развития мышц, улучшения подвижности в суставах, совершенствования координации движений, повышения функциональных возможностей сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем.

Характер, дозировка и усложнение общеразвивающих упражнений определяется в зависимости от уровня физического развития и подготовленности учащихся.

Общеразвивающие упражнения выполняются на месте, в движении, без предметов и с предметами, индивидуально, группой или с партнером.

Основная задача обеспечить выработку базовых двигательных навыков, расширить количество двигательных возможностей и умений, компенсировать односторонность нагрузки, получаемой от основной спортивной деятельности (бадминтон).

Основной упор в тренировочном процессе делается на развитие уровня *общей физической подготовленности*, т.е. комплексное развитие физических качеств – выносливости, быстроты, координации, гибкости и силы. Причем, ведущим физическим качеством, являются координационные способности.

п/п	Наименование темы	Кол-во часов
4.2.	<b>ОФП</b>	
4.2.1.	Гибкость	14
4.2.2.	Сила	10
4.2.3.	Быстрота	18
4.2.4.	Выносливость	18
4.2.5.	Подвижные спортивные игры и эстафеты	19
4.2.6.	Промежуточная аттестация по разделу	1

**4.2.1. Развитие гибкости.** Упражнения в различных стойках, наклоны вперед, в стороны, назад; круговые движения туловищем; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; полушпагат и широкие стойки на ногах; прогибание лежа на животе с последующим расслаблением.

**4.2.2. Развитие силы.** Всевозможные упражнения с предметами; сгибание и разгибание рук в упоре сидя сзади, в упоре лежа; варианты прыжков на одной и двух ногах; комплекс упражнений с отягощенными мячами с партнером (передача различными способами); игры и упражнения с ракеткой с отягощением (тяжелые ракетки, чехлы).

**4.2.3. Развитие быстроты.** Пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; повторный бег в режиме максимальной интенсивности на дистанцию до 30 м;

упражнения с теннисными мячами с партнёром и без (набивания броски, ловля, с перемещениями и без); челночный бег; бег с изменением направления и темпа; старты из различных положений.

**4.2.4. Развитие общей выносливости.** Равномерный бег до 1,5 км в режиме умеренной интенсивности; равномерный бег, чередующийся с ходьбой, до 1,5 км; прыжкисо скакалкой.

**4.2.5. Подвижные спортивные игры и эстафеты.** Мини-футбол, мини-баскетбол, пионербол (игры проводятся по упрощенным правилам). Начальные навыки в технике спортивных игр. Эстафеты типа: «Веребочка под ногами», «Точно в мишень», «Вызов номеров», «Мяч соседу».

### 4.3. Рабочая программа раздела «Специальная физическая подготовка»

Специальная физическая подготовка (СФП) направлена на воспитание физических качеств, специфических для спортсменов-бадминтонистов.

п/п	Наименование темы	Кол-во часов
4.3.	<b>СФП</b>	
4.3.1.	Развитие скоростно-силовых способностей	10
4.3.2.	Развитие координационных способностей	10
4.3.3.	Развитие специальной выносливости	19
4.3.4.	Промежуточная аттестация по разделу	1

**4.3.1. Развитие скоростно-силовых способностей.** Многоскоки с преодолением препятствий высотой до 10-15 см; прыжки с продвижением поочередно на правой и левой ноге; прыжки вверх и вперед толчком одной и двумя ногами; метание набивных мячей массой до 1 кг из разных исходных положений (сбоку, снизу, сверху, от груди); метание волана на дальность и точность; прыжки с использованием различной разметки.

**4.3.2. Развитие координационных способностей.** Комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; воспроизведение поз по показу и словесному описанию; упражнения на переключение внимания и чувственного контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп, «выключение» и «включение» звеньев, полное расслабление всех мышц; разноски воланов по площадке, перемещения по определенным точкам площадки.

**4.3.4. Развитие специальной выносливости.** Равномерный бег до 1,5 км в режиме умеренной интенсивности; равномерный бег, чередующийся с ходьбой, до 1,5 км; прыжкисо скакалкой с учетом времени и максимальным количеством раз.

### 4.4. Рабочая программа раздела «Техническая подготовка»

Критериями технической подготовленности, с одной стороны, являются объем, разносторонность двигательных навыков и умений (что умеет учащийся), с другой – эффективность, освоенность, то есть критерии, характеризующие степень овладения учащимся техники движений (качество движений, освоенных учащимся).

Техническая подготовка бадминтонистов имеет огромное значение и включает в себя технику ударов и передвижений, движением рук, ног и согласованные движение руки ног. Обучая технике детей необходимо помнить об их быстрой утомляемости и, исходя из этого, чередовать упражнения с обучением бадминтону с подвижными играми, спортивными играми по упрощенным правилам, эстафетами.

п/п	Наименование темы	Кол-во часов
4.4.	<b>Техническая подготовка</b>	
4.4.1.	Стойки и перемещение	7

4.4.2.	Хваты ракетки	6
4.4.3.	Удары	9
4.4.4.	Подачи	7
4.4.7.	Промежуточная аттестация по разделу	1

**4.4.1. Стойки и перемещение.** Стойка игрока; передвижения игрока в стойке; приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка по звуковому сигналу (свистку); прыжок толчком двух ног.

**4.4.2. Хваты ракетки.** Хваты ракетки открытой и закрытой стороной.

**4.4.3. Удары.** Набивание волана открытой и закрытой стороной ракетки разными способами; удары в стену открытой и закрытой стороной, сверху и снизу; высокий- далёкий удар; смеш; укороченный; плоский; подставки; добивания; откидки.

**4.4.5. Подачи.** Короткие и высокие подачи открытой и закрытой стороной; подача в определённые точки площадки, с различной высотой и дальностью.

## **5. Оценочные материалы**

В процессе освоения Программы тренер-преподаватель осуществляет текущий контроль с целью проверки освоения обучающимися образовательной программы.

По окончании освоения образовательной программы проводится промежуточная аттестация.

### **5.1. Промежуточная аттестация**

Целью проведения промежуточной аттестации является оценка уровня освоения обучающимися дополнительной образовательной – дополнительной общеразвивающей программы по виду спорта «БАДМИНТОН» и соответствие этого уровня требованиям подготовки обучающихся, определенными в программе.

Задачами проведения промежуточной аттестации является:

- определение уровня подготовленности обучающихся (общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, техническая подготовка) за учебный год;
- определение уровня теоретической подготовки (проводится в форме устного опроса);
- определение необходимости внесения изменений в содержание и методику образовательной деятельности.

### **5.2. Организация процесса аттестации**

Промежуточная аттестация обучающихся проводится по каждому разделу. Сроки проведения промежуточной аттестации устанавливаются в соответствии с учебным календарным планом и графиком проведения аттестации.

Тренеры-преподаватели за месяц до аттестации должны быть осведомлены о графике проведения промежуточной аттестации, перечень контрольных нормативов и тестов доведен до сведения обучающихся.

Для проведения аттестации обучающихся создается аттестационная комиссия (не менее пяти человек).

Результаты проведения аттестации заносятся в протокол и заверяются членами аттестационной комиссии.

### **5.3. Формы проведения аттестации**

Формами проведения промежуточной аттестации обучающихся являются: Раздел «Теоретическая подготовка» – устный опрос;

Раздел «Общая физическая подготовка» – сдача контрольных нормативов;

Раздел «Специальная физическая подготовка» – сдача контрольных нормативов;

Раздел «Техническая подготовка» – техническое исполнение.

### **5.4. Текущий контроль**

Текущий контроль успеваемости осуществляется тренером-преподавателем самостоятельно во время проведения занятий.

### **5.5. Система и критерии оценок при проведении аттестации**

Система и критерии оценок при проведении аттестации должны быть едиными для

всех обучающихся.

Выполнение контрольного норматива определяется следующими оценками: положительное – «сдал»; отрицательное - «не сдал».

Итоговый результат прохождения промежуточной аттестации определяется в сводном протоколе «зачет» - «не зачет».

Для успешного прохождения аттестации обучающемуся необходимо набрать не менее 50% положительных оценок («сдал») и получить общий «зачет» по всем нормативам.

### 5.6. Итоги проведения промежуточной аттестации

Обучающиеся, показавшие неудовлетворительные результаты промежуточной аттестации или не прошедшие промежуточную аттестацию, при отсутствии уважительных причин признаются имеющими академическую задолженность.

Обучающиеся обязаны ликвидировать академическую задолженность.

Обучающиеся, имеющие академическую задолженность, вправе пройти повторно промежуточную аттестацию в сроки, определяемые тренерско-преподавательским советом.

Итоги проведения аттестации тренеры-преподаватели обязаны довести до сведения обучающихся и их родителей (законных представителей).

Обучающимся, успешно прошедшим аттестацию, выдается справка об окончании курса обучения по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе. Форма справки утверждается директором Учреждения.

### Формы проведения промежуточной аттестации обучающихся:

#### Раздел «Теоретическая подготовка» - устный опрос

#### **Примерные тестовые вопросы для проверки знаний и контроля обучающихся**

Какие требования к спортивной форме на тренировке? (Шорты, футболка, носки, кроссовки)

Назовите основные части тела (Голова, руки, ноги, туловище)

Из чего состоит опорно-двигательный аппарат человека? (Кости, связки, мышцы)

В какой стране зародился современный бадминтон? (Англия)

Разминка на тренировочном занятии нужна - (Для подготовки мышц к основной нагрузке)

Какова роль разминки в тренировочном процессе? (Снижается вероятность травм, подготавливает организм к нагрузкам)

Где подающий должен держать ракетку? (Ниже пояса)

Какие есть физические качества? (Координация, сила, скорость, выносливость, гибкость)

Какие вы знаете удары? (Подача, подставка, добивание, смеш, укорченный, плоский, защита, откидка)

Какие очки подают из правого квадрата? (Четные и 0)

№	Кол-во правильных ответов на теоретические вопросы	Результат
1.	5-10 ответов из 10	Сдал
2.	1-4 ответов из 10	Не сдал

#### Раздел «Общая физическая подготовка»

#### Раздел «Специальная физическая подготовка»

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные	Бег на 30 м (не более 7,2 с)	Бег 30 м (не более 7,5 с)
Координация	Челночный бег 6 x 5 м (не более 16 с)	Челночный бег 6 x 5 м (не более 16,5 с)
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места	Прыжок в длину с места

	(не менее 105 см)	(не менее 100 см)
	Метание волана (не менее 3 м)	Метание волана (не менее 3 м)
Специальная выносливость	Прыжки через скакалку за 30 сек. (не менее 30 раз)	Прыжки через скакалку за 30 сек. (не менее 20 раз)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (пальцами рук коснуться пола)	

Уровень физической подготовленности учащихся характеризует эффективность решения одной из важных задач физического воспитания, связанной с реализацией оздоровительной и прикладной направленности занятий, всесторонностью и гармоничностью развития. Он определяется с помощью двигательных тестов. Технология тестирования уровня физической подготовленности позволяет оценить учащихся любого возраста.

### 1. Бег 30 м

Обучающийся, находясь на линии старта, по условному сигналу начинает движение с максимальной скоростью. Одновременно с подачей сигнала включается секундомер. Преодолевая отрезок 30 метров, на линии финиша, секундомер останавливают и фиксируют время прохождения отрезка. Тест выполняется один раз. Результат фиксируется секундомером с точностью до 0,1 секунды.

### 2. Челночный бег 6х5 м

Для проведения испытания используется одиночная разметка бадминтонного корта. Стоя лицом к боковой линии, спортсмен по сигналу (одновременно с сигналом включается секундомер) начинает ускорение (бег с максимальной скоростью) до противоположной боковой линии корта. Фиксируя касание рукой линии, разворачивается и повторяет ускорение в противоположном направлении. Количество непрерывных ускорений - 6. После выполнения последнего ускорения, при пересечении боковой линии секундомер останавливают и фиксируют время прохождения упражнения. Тест выполняется один раз. Результат фиксируется секундомером с точностью до 0,1 секунды.

### 3. Прыжок в длину с места

При выполнении упражнения ноги спортсмена располагаются параллельно, носки ног не должны заходить за линию нулевой отметки. По команде спортсмен выполняет прыжок с отталкиванием двух ног одновременно и приземлением на две ноги. Упражнение выполняется с максимальным усилием. Замер делается от линии нулевой отметки до ближайшего края следа стопы испытуемого при приземлении. Тест выполняется дважды. Оценивается лучший результат. Результат измеряется в сантиметрах.

### 4. Метание волана на дальность

Стойка спортсмена при выполнении теста произвольная, ноги не должны заходить за линию нулевой отметки. По команде спортсмен выполняет бросок волана из-за спины с максимальным усилием. С помощью рулетки фиксируется результат от нулевой отметки до места приземления волана. Тест выполняется дважды. Оценивается лучший результат. Результат измеряется в сантиметрах.

### 5. Прыжки через скакалку

Выполняются одиночные прыжки на двух ногах. Каждому прыжку должен соответствовать оборот скакалки. Тест выполняется за 30 секунд. Подсчитывается максимальное количество прыжков.

### 6. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами

Упражнение выполняется стоя на полу, ноги стоят параллельно друг другу, носки на одной линии, туловище выпрямлено. Выполняя наклон вперед и не сгибая ноги в коленях, спортсмен должен коснуться пола пальцами рук или ладонями. Тест выполняется один раз.

### Раздел «Техническая подготовка»

1.	Жонглирование воланом открытой и закрытой стороной	10 раз без падения
----	--	--------------------

2.	Высоко-далекая подача	Уметь исполнять
3.	Короткая подача	Уметь исполнять
4.	Высоко-далекий удар	Уметь исполнять
5.	Имитация в статике	Уметь исполнять

Уровень технической определяется с помощью специальных тестов. Технология тестирования уровня технической подготовленности позволяет оценить учащихся любого возраста. Техника тестирования должна быть единой.

### 1. Набивание (жонглирование) волана

Испытуемый выполняет максимально возможное количество ударов без потери волана. Можно использовать удары открытой и закрытой стороной ракетки. Испытуемый не должен выходить за пределы площадки от сетки до задней линии. Попытка засчитывается при условии, что испытуемый выполнял удары с правильным хватом ракетки. Фиксируется количество ударов по волану, а также дается экспертная оценка техники выполнения упражнения.

### 2. Подачи открытой стороной ракетки

Испытуемый выполняет подачу открытой стороной ракетки в заданный коридор площадки. Фиксируются количество точных попаданий волана в пределы коридора. Испытуемый, находясь в зоне подачи, выполняет ее в указанную зону на противоположной половине площадки. Каждый испытуемый выполняет 6 подач. Фиксируется количество подач, отвечающих требованиям в испытании, а также дается экспертная оценка техники выполнения упражнения.

### 3. Удары в парах

Испытуемые располагаются в парах напротив друг друга через сетку. Выполняют удары в парах. Дается две попытки. Фиксируется количество ударов, отвечающих требованиям в испытании, а также дается экспертная оценка техники выполнения упражнения.

### 4. Имитация в статике

Испытуемый располагается в игровом центре, имитируя выполнение удара сверху. Каждый испытуемый выполняет 6 ударов. Дается экспертная оценка техники выполнения упражнения.

### Восстановительные мероприятия

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

Профилактика травматизма всегда являлась неотъемлемой задачей тренировочного процесса.

*Во избежание травм рекомендуется:*

- 1) выполнять упражнения только после разминки с достаточным согреванием мышц.
- 2) надевать тренировочный костюм в холодную погоду.
- 3) не применять скоростные усилия с максимальной интенсивностью в ранние утренние часы.
- 4) не бегать продолжительно по асфальту и другим сверхжестким покрытиям.
- 5) прекращать нагрузку при появлении болей в мышцах.
- 6) применять упражнения на расслабление и массаж.
- 7) освоить упражнения на растягивание – «стретчинг».
- 8) применять втирания, стимулирующие кровоснабжение мышц, но только по совету врача.

Освоению высоких тренировочных нагрузок способствуют специальные восстановительные мероприятия.

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

*Педагогические средства являются основными. Педагогические средства*

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

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

Особо важное значение имеет определение психической совместимости спортсменов.

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

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

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

### **Примерные упражнения для освоения основ технической подготовки**

#### **1. Примерные упражнения для обучения чувства волана и ракетки**

1.1. Стоя на месте, ракетка на уровне плечевого пояса. Удержание волана на открытой стороне струнной поверхности ракетки. Здесь и далее следить за правильным хватом ракетки, и после объяснения стойки игрока за тем, чтобы ноги были согнуты в коленях, и стоять на передней части стопы. Рука прямая. Удерживая волан на струнной поверхности ракетки, при этом поворачиваясь на  $360^\circ$  по часовой стрелке и против часовой стрелки.

1.2. Стоя, легким движением кисти невысоко подбросить волан и поймать на струнную поверхность, слегка опуская руку, чтобы волан остался на струнной поверхности ракетки.

1.3. Выполнение на месте легких подскоков с удержанием волана на струнной поверхности ракетки.

1.4. Жонглирование воланом открытой и закрытой стороной ракетки, стоя в игровой стойке.

#### **2. Примерные упражнения для обучения хвата ракетки**

2.1. На ракетку клеится скотч (на те точки, где должны быть пальцы), при выполнении упражнений учащийся самостоятельно или при помощи тренера-преподавателя контролирует правильность хвата.

2.2. Учащийся прокручивает ракетку между пальцами, по сигналу тренера-преподавателя останавливает в правильном положении.

2.3. Учащийся несильно перебрасывает ракетку из руки в руку, следя за правильностью хвата.

#### **3. Примерные упражнения для обучения основным стойкам**

3.1. Стойки при подаче и ее приеме: имитация; удары в стену; отработка с воланом подачи и приема.

3.2. Основная стойка: статическое удержание позы; учащийся выполняют невысокие подскоки и по сигналу тренера-преподавателя останавливаются в основной стойке; имитация по площадке с выходом из основной стойки; бегут по кругу и по сигналу тренера-преподавателя принимают основную стойку.

#### **4. Примерные упражнения для обучения подаче и ее приему**

4.1. Учащиеся становятся по обе стороны сетки и выполняют поочередно подачи. Стараться, чтобы волан попал на переднюю линию подачи или в заранее заданную игровую зону на площадке соперника.

4.2. Упражнение на точность попадания воланов. Например, волан должен попадать на центральную линию. Постепенно можно отрабатывать точность подачи до попадания в корзину, на лист бумаги и т. д.

4.3. Один учащийся тренирует подачу, другой отрабатывает прием подачи (открытой либо закрытой стороной ракетки).

4.4. Один учащийся выполняет подачи, другой отрабатывает прием волана с

попаданием в цель, расположенной на стороне соперника.

4.5. Подача с приданием волану определенной траектории полета, добиваясь отвесного падения волана на заднюю линию.

4.6. Поочередная подача на ближнюю и дальнюю линии.

4.7. Поочередная плоская и высокая подача.

**5. Примерные упражнения для обучения и отработки удара справа и слева**

5.1. Поочередная имитация ударов справа и слева.

5.2. Выполнение ударов справа и слева с использованием подвешенного волана.

5.3. Выполнение отрабатываемых ударов с подбрасыванием волана партнером.

5.4. Отработка ударов в паре. Стараться подавать волан точно на партнера.

5.5. Отработка ударов в паре с поочередной подачей волана партнером на ближнюю и дальнюю линии.

5.6. Отработка ударов в паре с поочередной подачей волана партнером справа и слева.

5.7. Отработка ударов в игре.

**6. Примерные упражнения для обучения и отработки удара снизу**

6.1. Имитация удара снизу справа, слева и от проекции тела от себя.

6.2. Отработка ударов снизу с поочередной подачей волана партнером сосредней линии, около сетки справа, слева, от себя.

6.3. Отработка ударов снизу с выбеганием вперед к сетке от дальней линии.

6.4. Отработка ударов снизу с отбеганием назад от сетки к дальней линии.

6.5. Отработка ударов снизу в игре.

**7. Примерные упражнения для обучения и отработки ударов сверху**

7.1. Имитация удара без волана.

7.2. Обучение удару на подвешенном волане.

7.3. Удар по брошенному партнером волану.

7.4. Подача высоким ударом на среднюю линию партнеру, который отбивает высокой подачей на заднюю линию.

## **6. Организационно-педагогические и материально-технические условия реализации программы**

### **6.1. Организационно-педагогические условия**

Организационно-педагогические условия реализации дополнительной образовательной – дополнительной общеразвивающей программы «БАДМИНТОН» обеспечивают ее реализацию в полном объеме, качество подготовки обучающихся, соответствие применяемых форм, средств, методов обучения и воспитания возрастным, психофизическим особенностям, склонностям, способностям, интересам и потребностям обучающихся.

Форма обучения: очная.

Формы организации учебно-тренировочного процесса:

- тренировочные занятия с группой (подгруппой), сформированной с учетом избранного вида спорта «бадминтон», возрастных и гендерных особенностей обучающихся;

- участие в физкультурных и спортивных мероприятиях;

- текущий контроль и промежуточная аттестация обучающихся. Наполняемость группы: 15-30 человек.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия: 2 часа (2 x 60 мин, перерыв 5 минут).

Объем тренировочной нагрузки в неделю: 4 часа.

Возраст обучающихся	Продолжительность обучения, лет	Минимальная наполняемость группы	Максимальный количественный состав группы (чел.)	Недельная учебно-тренировочная нагрузка
---------------------	---------------------------------	----------------------------------	--	---

от 7 лет	1 год	15 чел.	30	4 часа
----------	-------	---------	----	--------

Учебно-тренировочный процесс в Учреждении проходит в соответствии с годовым учебно-тренировочным графиком.

Продолжительность одного занятия не должна превышать 2-х академических часов при недельной тренировочной нагрузке 4 академических часов.

## 6.2. Материально-техническое обеспечение

Тренировочные и теоретические занятия проводятся в оборудованных спортивных залах и помещениях с использованием следующих средств обучения:

### Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для проведения занятий по бадминтону

№ п/п	Наименование
1	Стойки для бадминтона
2	Сетка для бадминтона
3	Ракетка для бадминтона
4	Волан для бадминтона
5	Гантели переменной массы от 1,5 до 10 кг
6	Мяч набивной (медицинбол) весом от 1 до 5 кг
7	Перекладина гимнастическая
8	Стенка гимнастическая
9	Скамейка гимнастическая
10	Медицинбол
11	Гантели
12	Скакалка

## 7. Методические материалы

Многолетнюю подготовку от новичка до чемпиона целесообразно рассматривать как единый процесс, подчиняющийся определенным закономерностям, как сложную специфическую систему со свойственными ей особенностями с учетом возрастных возможностей обучающихся.

Учебно-тренировочное занятие обучающихся имеет ряд методических и организационных особенностей.

1. Учебно-тренировочные занятия с обучающимися не должны быть ориентированы на достижение высокого спортивного результата.

2. Нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям организма.

3. В процессе занятий необходимо соблюдать рациональный режим, обеспечить гигиену быта, организацию врачебно-педагогического контроля за состоянием здоровья, подготовленностью обучающихся и их физическим развитием.

4. Надежной основой успеха обучающихся в избранном виде спорта является приобретенные умения и навыки, всестороннее развитие физических качеств, решение функциональных возможностей организма.

Значительное омоложение, произошедшее в спорте в последние годы, создало

предпосылки для осуществления начальных занятий с 7 лет.

Для того чтобы значительно повысить работоспособность (физическую и умственную), создать надежные предпосылки к укреплению здоровья обучающихся, необходимо заниматься не менее четырех часов в неделю.

#### Основные средства тренировочных воздействий:

- 1) общеразвивающие упражнения (с целью создания школы движения);
- 2) подвижные игры и игровые упражнения;
- 3) элементы акробатики (повороты и др.);
- 4) всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
- 5) спортивно-силовые упражнения (в виде комплексов тренировочных заданий).

Основные методы выполнения упражнений: игровой; повторный; равномерный; круговой; соревновательный (в контрольных тренировках).

#### Основные средства и методы учебно-тренировочного занятия.

Главное средство в занятиях с обучающимися на этом этапе – подвижные игры. Для обеспечения технической и физической подготовки обучающихся лучше применять упражнения в комплексе, что дает возможность проводить занятия более организованно и целенаправленно. Комплексы желательно сочетать с проведением игр и игровых упражнений.

Выполнение упражнений, направленных на развитие быстроты, требует интенсивных движений и большого нервного напряжения. Их применяют в начале основной части занятия после разминки, когда степень возбуждения центральной нервной системы оптимальна и способствует усвоению двигательных навыков, наиболее трудных по координации. Вслед за комплексами на быстроту включают и игровые упражнения, способствующие закреплению этого качества.

Комплексы упражнений, направленные на воспитание силы, используют во второй половине занятия, так как к этому периоду наиболее полно проявляются функциональные возможности дыхания, кровообращения и других систем организма. Комплексы упражнений силовой направленности подкрепляют соответствующими силовыми играми и игровыми упражнениями.

#### Особенности обучения.

Обучение осуществляется на основе общих методических принципов. В большей степени используются методы обеспечения наглядности (показ упражнения, демонстрация наглядных пособий), методы упражнений – игровой и соревновательный. При изучении общеразвивающих упражнений, комплексов и игр показ должен быть целостным и образцовым, а объяснение – простым.

#### Содержание и методика работы по предметным областям, разделам (этапам, периодам) подготовки в рамках Программы.

Процесс подготовки обучающихся в рамках Программы строится в соответствии с задачами, стоящими перед каждой учебной группой.

Изучаемый материал Программы распределяется в определенной последовательности в соответствии с физической и технической подготовленностью обучающихся.

Учебно-тренировочный процесс в Учреждении планируется на основе учебных материалов. Планирование занятий и распределение учебного материала в группах проводится на основании учебного плана и годового графика распределения учебных часов.

#### Теоретические занятия.

На теоретических занятиях обучающиеся знакомятся с развитием физкультурного и спортивного движения, получают знания по анатомии, физиологии, врачебному контролю, гигиене, теоретические сведения по технике выполнения упражнений, методике судейства соревнований. Занятия по теории проводятся в форме лекций или бесед. Некоторые вопросы теоретической подготовки разбираются и на практических занятиях, на которые отводятся несколько минут для беседы.

При проведении теоретических занятий отдельные положения теории подкрепляются примерами из практики.

Теоретическая подготовка имеет немаловажное значение в подготовке обучающихся. Теоретическая подготовка проводится в форме бесед и лекций. Она органически связана с

технической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний.

### Практические занятия.

На практических занятиях наряду с разучиванием нового материала и закреплением пройденного, большое внимание уделяется повышению общей и специальной работоспособности обучающихся. Практические занятия различаются по цели (на учебные, учебно-тренировочные, тренировочные, контрольные и соревновательные); количественному составу обучающихся (индивидуальные, групповые, индивидуально-групповые); степени разнообразия решаемых задач (на однородные и разнородные).

Основной формой организации освоения практических навыков в рамках Программы является групповое занятие. Типовое групповое занятие состоит из трех частей: подготовительная, основная и заключительная. Для каждой части занятия определяются свои задачи и средства их решения.

### **Структура занятия**

#### ***Подготовительная часть***

Данная часть учебно-тренировочного занятия вводит обучающихся в работу, которая запланирована, организует их, устанавливает контакт между обучающимся и тренером-преподавателем. Организм обучающегося подготавливается к выполнению предстоящей физической нагрузке, т.е. к выполнению более сложных упражнений основной части занятия, создание благоприятного эмоционального состояния, а также постановка и решение воспитательных задач – укрепление дисциплины, концентрации внимания, позитивного отношения к занятиям, умение работать в коллективе. Она составляет 25-30% занятия.

#### ***Основная часть***

Задача основной части занятия – овладение главными, жизненно-необходимыми и специальными навыками, которые содействуют освоению вида спорта бадминтон. Также предусматривается развитие, реализация образовательных, развивающих и воспитательных задачи по оздоровлению, физическому развитию; развитие опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Формирование и совершенствование системы двигательных умений и навыков, умение управлять двигательным аппаратом, воспитание моральных и волевых качеств. Она составляет 55-65% занятия.

#### ***Заключительная часть***

Задачи этой части занятия - завершить работу постепенным снижением нагрузки на организм, привести обучающихся в более спокойное состояние для последующей функциональной деятельности. Снижение возбуждения сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем, излишнего напряжения отдельных групп мышц. Уборка инвентаря. Подведение итогов занятия, замечания и задания тренера-преподавателя.

Она составляет 10-15% занятия.

Помимо учебно-тренировочных занятий по расписанию обучающиеся должны ежедневно заниматься утренней зарядкой и самостоятельно выполнять задания тренера-преподавателя по развитию необходимых физических и моральных качеств.

При проведении занятий и в случае участия обучающихся в соревнованиях должны строго соблюдаться установленные требования к врачебному контролю, предупреждению травм, обеспечению должного технического и санитарно-гигиенического состояния мест занятий и соревнований, спортивного оборудования и инвентаря.

#### **Инструкторская и судейская практика**

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

Главной задачей в занятиях с обучающимися является воспитание высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании обучающихся играет непосредственно спортивная деятельность, которая представляет большие возможности для воспитания всех этих качеств. Формирование высокого чувства ответственности перед обществом, гражданской направленности и нравственных качеств личности обучающихся должно осуществляться одновременно с развитием его волевых качеств.

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

Психологическая подготовка обучающихся направлена на формирование свойств личности, позволяющих успешно адаптироваться к конкретным условиям вообще и к специфическим условиям в частности.

Психологическая подготовка здесь выступает как воспитательный и самовоспитательный процесс. Центральной фигурой этого процесса является тренер-преподаватель, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведения обучающихся во время учебно-тренировочных занятий. Успешность воспитания юных обучающихся во многом определяется способностью тренера-преподавателя повседневно сочетать задачи подготовки и общего воспитания.

Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий. Строгое соблюдение правил учебно-тренировочного занятия, четкое исполнение указаний тренера-преподавателя, отличное поведение на тренировочных занятиях, в школе и дома – на все это должен постоянно обращать внимание тренер-преподаватель. Важно с самого начала занятий воспитывать трудолюбие и способность преодолевать специфические трудности, что достигается, прежде всего, систематическим выполнением тренировочных заданий. На конкретных примерах нужно убеждать юного обучающегося, что успех в современном спорте зависит от трудолюбия.

#### Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
-------	--------------------	-------------	------------------

1.	Здоровьесбережение		
	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта;	В течение года

	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, Восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета).	В течение года
2.	Патриотическое воспитание обучающихся		
	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися.	В течение года
	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях, и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно- массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно- спортивных	В течение года
3.	Развитие творческого мышления		
	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов;	В течение года

### **Техника безопасности в процессе реализации Программы:**

- при осуществлении учебно-тренировочного процесса необходимо соблюдать правила поведения на занятиях, установленные режимы занятий и отдыха;
- для предотвращения травм на занятиях необходимо учитывать основные причины травматизма - организационные недостатки при проведении занятий, неудовлетворительное санитарно-гигиеническое состояние залов и площадок, неподходящая обувь или одежда, недостаточная тренированность и форсированная (чрезмерная) нагрузка, низкий уровень воспитательной работы, который приводит к нарушению дисциплины, невнимательности, отсутствие медицинского контроля и нарушение врачебных требований и т.д.

### **Требования безопасности во время проведения занятий:**

- не выполнять упражнения без предварительной разминки;
- не выполнять упражнения без команды тренера-преподавателя;
- при выполнении упражнений потоком (один за другим) соблюдать достаточные интервалы, чтобы не было столкновений;
- перед выполнением упражнений по метанию мяча или волана необходимо следить, нет ли рядом людей в секторе метания;
- не оставлять без присмотра спортивный инвентарь.

### **К занятиям допускаются обучающиеся:**

- не имеющие медицинских противопоказаний (наличие медицинского допуск к занятиям физической культурой и спортом);
- прошедшие инструктаж по технике безопасности;
- имеющие спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую условиям проведения занятий.

### **План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним**

В соответствии с ч.2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организации, осуществляющие спортивную подготовку, обязаны реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятия, на которых до ответственности за нарушение антидопинговых правил; знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующим виду или видам спорта.

Меры, направленные на предотвращение применения допинга в спорте и борьбе с ним, включают следующие мероприятия: - проведение ежегодных семинаров/лекций/уроков/викторин для спортсменов и персонала спортсменов, а также родительских собраний;

- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в организациях, осуществляющих спортивную подготовку;
- ежегодная оценка уровня знаний. Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Спортсмены принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать. Допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил. К нарушениям антидопинговых правил относятся:

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.
5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг контроля со стороны спортсмена или иного лица.
6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.
7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или

запрещенного метода спортсменом или иным лицом.

8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.

9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.

10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.

11. Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам. В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке.

Для создания среды, свободной от допинга, и поддержания уровня образованности спортсменов и персонала спортсменов, на постоянной основе, необходимо реализовывать образовательные программы со спортсменами и персоналом спортсменов на обязательной основе в соответствии с ежегодным планом-графиком антидопинговых мероприятий в организации, осуществляющей спортивную подготовку.

Определения терминов: Антидопинговая деятельность - антидопинговое образование и информирование, планирование распределения тестов, ведение Регистрируемого пула тестирования, управление Биологическим паспортом спортсмена, проведение тестирования, организация анализа проб, сбор информации и проведение исследований, обработка запросов на получение Разрешения на терапевтическое использование, обработка результатов, мониторинг и обеспечение исполнения применяемых последствий нарушений, а также иные мероприятия, связанные с борьбой с допингом, которые осуществляются антидопинговой организацией или от ее имени в порядке установленном Всемирным антидопинговым кодексом и (или) международными стандартами.

#### План - график антидопинговых мероприятий

Спортсмены	Вид программы	Тема	Ответственный за проведение мероприятия	Сроки проведения
Спортивно-оздоровительный	1. Веселые старты	Честная игра	Тренеры - преподаватели	июнь-август
	2. Антидопинговая викторина	Играй честно	Ответственный за антидопинговое	по назначению
	3. Онлайн обучение на сайте		Лица проходящие спортивную	Январь

#### Примерное содержание программы:

##### Тема №1. Строение организма человека

*Теория 1 ч.* Строение организма человека. Влияние физической нагрузки на состояние организма.

##### Тема №1. Инструктаж по охране труда

*Теория 1 ч.* Правила техники безопасности во время занятий спортивными играми.

##### Тема №3. История развития игры в бадминтон

*Теория 1 ч.* Истоки возникновения игры. Современное движение в бадминтоне.

##### Тема №4. Правила игры в бадминтон, судейство

*Теория 2ч.* Судейская терминология. Правила игры в бадминтон. Судейские жесты, правила игры.

*Практика 2 ч.* Выступление в роли судьи.

##### Тема №5. ОФП

*Практика 2ч.* Выполнение упражнений общей физической подготовки направленные на развитие двигательных качеств: выносливости, быстроты, силы, гибкости, координации. Подвижные игры: футбол, волейбол, баскетбол и др. Контрольное тестирование уровня физической подготовки занимающихся в секции.

##### Тема №6. Обучение способа хвата ракетки

*Теория 2ч.* Показ и обоснование оптимального положения хвата ракетки.

*Практика 2ч.* Демонстрация и практическое закрепление правильного положения хвата ракетки.

**Тема №7. Обучение и совершенствование стоек на подаче и приеме**

*Практика 3ч.* Стойка игрока, положение рук, ног, корпуса при приеме и других игровых действиях.

**Тема №8. Жонглирования воланом на различной высоте**

*Практика 3ч.* Обучение чувству управления траекторией полета волана. Жонглирование воланом без ракетки и с ракеткой. Контроль за силой удара и правильным движением ракетки.

**Тема №9. Передвижения на площадке**

*Практика 2ч.* Перемещения вперед, назад, в сторону. Перемещения по разметке игровой площадки с ракеткой и без ракетки. Изучение способов перемещения: ходьба, шаг – прыжок, приставной шаг,

бег, прыжок. Возможные ошибки: недостаточно согнутые ноги.

**Тема №10. Обучение техники выполнения подач**

*Практика 2ч.* Обучение основным типам подачи в бадминтоне. Короткая подача. Открытой закрытой стороной ракетки. С замахом, без замаха. Исходное положение. Применение в игре. Возможные ошибки: высокая траектория полета волана. Плоская подача. Открытой, закрытой стороной ракетки. Исходное положение, замах, удар, проводка. Возможные ошибки: неправильный замах. Высоко-далекая подача. Исходное положение, проводка. Набрасывание волана. Применение в игре. Основные ошибки: отсутствие проводки.

**Тема №11. Обучение навыкам приема подачи**

*Практика 3ч.* Техника эффективного приема разных типов подачи.

**Тема №12. Ознакомление и обучение основным ударам в бадминтоне** *Практика*

1. Короткие удары. Открытой, закрытой стороной ракетки сверху, снизу, сбоку. Ложный замах; проводка. Применение в игре. Типичные ошибки: отсутствие ложного замаха.

2. Высокие удары. Открытой, закрытой стороной ракетки. Исходное положение, замах, движение кисти. Применение в игре. Типичные ошибки: неправильное положение ног.

3. Плоские удары. Положение волана, замах, работа ног, удар, проводка. Применение в игре. Основные ошибки: несвоевременность удара; неточная проводка.

4. Атакующие удары (смеш, полусмеш). Открытой и закрытой стороной ракетки. Положение волана. Замах; удар; проводка; работа ног на месте, в прыжке. Применение в игре. Возможные ошибки: незаконченное движение кистью.

**Тема №13. Тактические действия игрока в бадминтоне**

*Теория 4ч.* Основы и правила применения тактических действий игроков в бадминтон.

Проработка вариантов применения тактических схем игры. Работа над устранением тактических ошибок.

*Практика*

1. Тактика одиночной игры. Позиция при подаче соперника и в ходе игры. Способы подачи. Способ и направление ударов. Игра на задней линии, в центре площадки, у сетки.

2. Тактика парной игры. Расстановка игроков на площадке. Взаимодействия игроков. Подача.

**Тема №14. Совершенствование игровых навыков. Одиночные игры на счет**

*Практика* . Проведение одиночных встреч до 5, 11, 21 очков. Применение наработанных навыков и совершенствование их в игре. Устранение ошибок. Проведение занятий в зоне соревновательной интенсивности.

**Тема №15. Парные игры в бадминтон на счет**

*Практика* Проведение парных встреч до 5, 11, 21 очков. Применение наработанных навыков и совершенствование их в игре. Устранение ошибок. Проведение занятий в зоне соревновательной интенсивности.

**Тема № 16. Мероприятия по популяризации ЗОЖ среди подростков**

*Теория.* Беседы по теме «Влияние бадминтона и других видов физкультурно-спортивной деятельности на формирование здорового образа жизни». Просмотр развивающих видеороликов.

*Практика* Игры на свежем воздухе. Поход выходного дня оздоровительной направленности.

### Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	<b>Здоровьесбережение</b>		
	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта;	В течение года
	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, Восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета).	В течение года
2.	<b>Патриотическое воспитание обучающихся</b>		
	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися.	В течение года

	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях, и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно- массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно- спортивных	В течение года
3.	<b>Развитие творческого мышления</b>		
	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов;	В течение года

#### **4.2. Кадровые условия реализации Программы**

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, соответствует требованиям, установленным нормативными документами:

— профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203);

— или профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615);

— или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

В целях непрерывности профессионального развития тренеры- преподаватели каждые 3 года направляются на курсы повышения квалификации в сроки, установленные планом повышения квалификации в учреждении. Аттестация тренеров-преподавателей в целях установления квалификационной категории или соответствия занимаемой должности проводится в соответствии с действующим законодательством.

#### **Перечень информационного обеспечения программы** **Список литературы:**

1. Рыбаков Д.П., Штильман М.И. Основы спортивного бадминтона. – Москва:ФК и Сп, 1982.
2. Гришин В.Г. Игры с мячом и ракеткой. – Москва: Просвещение. 1982.
3. Гутко А.В., Кузьмин В.Г., Азбука бадминтона. – Н.Новгород, 1999.
4. Помыткин В.П., Ивашин А.А. Книга тренера по бадминтону. Теория и практика. ч.2 – Москва: ООО «Буки Веди», 2015.
5. Галицкий А.В., Марков О.М. Азбука бадминтона: учебное пособие –Москва: ФК и Сп, 1967.

6. Барчукова Г.В., Ивашин А.А. Бадминтон - типовая программа спортивной подготовки по виду спорта «БАДМИНТОН»: методическое пособие – Москва: ФГБУ «Федеральный центр подготовки спортивного резерва», 2021.

**Интернет-ресурсы:**

1. Министерство спорта РФ <http://www.minsport.gov.ru>
2. Министерство образования и науки РФ <http://www.mon.gov.ru>
3. Национальная федерация бадминтона России <https://www.badm.ru/>
4. Всемирное антидопинговое агентство <http://www.wada-ama.org/>
5. Российское антидопинговое агентство [http:// www.rusada.ru/](http://www.rusada.ru/)
6. Федерация бадминтон РТ <https://www.badmintonrt.ru/>