

**Муниципальное казённое учреждение  
дополнительного образования  
«Детско-юношеская спортивная школа» с. Дивное**

**Программа утверждена  
на педагогическом совете  
протокол № 1 от  
«31» августа 2017г.**

**Директор МКУ ДО ДЮСШ  
С.В. Чербилов**

**Дополнительная образовательная  
предпрофессиональная программа  
по бадминтону**

**Возраст обучающихся: 10 - 13 лет  
Срок реализации программы- 3 года**

**Составители программы:  
Чирва О.В. – тренер-преподаватель  
Методическое сопровождение  
методист Чербилова Т.В.**

**Апанасенковский район.  
Год разработки программы: 2017 г.**

## **1. Пояснительная записка**

Дополнительная образовательная предпрофессиональная программа по бадминтону и разработана на основе нормативно-правовых документов и актов:

- Федерального закона Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273 ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федерального закона Российской Федерации от 14 декабря 2007 г. № 329 ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам, утверждённому приказом Минспорта России от 12 сентября 2013 г. № 730;
- Приказа Минобрнауки России от 29.08.2013 № 1008 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам";
- Приказа от 12.09.2013 N 731 "Об утверждении Порядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта";
- Приказа от 27.12.2013 N 1125 "Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта";
- Указа Президента РФ от 1 июня 2012 г. N 761 "О Национальной стратегии действий в интересах детей на 2012-2017 гг.»
- Концепцией развития образования РФ до 2020 г.
- Стратегией развития физической культуры и спорта в Российской Федерации до 2020 года;
- Стратегией развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года;
- ФССП по виду спорта бадминтон (приказ Минспорта России от 18 июня 2013 г. N 400)
- Устава МКУ ДО ДЮСШ.

### **1.1. Характеристика вида спорта - бадминтон**

Бадминтон - одна из древнейших игр нашей планеты. Современный бадминтон развился из древней игры в волан, в которую более 2000 лет назад играли в странах Европы и Азии. Название игры берет свое происхождение от предместья Лондона – города Бадминтон, где английскими офицерами, служившими в Индии, был образован первый бадминтонный клуб «Фолькстоун». Первые правила бадминтона были опубликованы в 1860 году в Англии, в их основу легли правила индийской игры "роопа". Некоторые пункты сохранились и до настоящего времени. В марте 1898 года в Англии состоялся первый официальный турнир по бадминтону. В 1934 году образована Международная федерация бадминтона. В настоящее время ее

членами являются 179 национальных федераций. Бадминтон включен в программу летних Олимпийских Игр с 1992 года.

Личные соревнования в бадминтоне проводятся в следующих игровых разрядах (дисциплинах):

- мужской одиночный;
- женский одиночный;
- мужской парный;
- женский парный;
- смешанный парный.

Командные соревнования проводятся среди:

- мужских команд;
- женских команд;
- смешанных команд.

Количественное соотношение мужчин и женщин в командных соревнованиях регламентируется положениями о проведении.

В бадминтон играют в закрытых помещениях на размеченной линиями площадке (специализированном корте) перебывая волан через сетку ракетками.

Бадминтон - как вида спорта, помогает решать основную задачу, физического воспитания: формирование устойчивых мотивов и потребностей учащихся в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Занятия бадминтоном позволяют разносторонне воздействовать на организм человека, развивают силу, выносливость, координацию движения, улучшают подвижность в суставах, способствуют приобретению широкого круга двигательных навыков, воспитывают волевые качества.

Бадминтон развивает точность зрительного восприятия, быстроту движений и пространственное представление о своём теле на площадке. Помимо развития физических качеств, на тренировках необходимо сообщать учащимся соответствующие знания о правилах игры в бадминтон, формировать у них представление о физической подготовке и физических качествах необходимых для игры в бадминтон, и ее влияния на развитие организма. Бадминтон относится к игровым ациклическим сложно-координационным видам спорта. К отличительным особенностям бадминтона относятся следующие признаки:

- взрывной характер и быстрота передвижений;
- скоростно-силовой характер выполнения технических приемов с максимальным сокращением подготовительных действий;
- высокий уровень зрительной концентрации на действиях соперника и

движении волана;

- быстрота мышления и принятия игровых решений.

- высокий уровень развития двигательных и координационных навыков и умений, физических качеств и способностей.

С учетом отличительных особенностей вида спорта бадминтон определяется следующая специфика предпрофессиональной подготовки:

- комплектование групп, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития;

- в зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка по виду спорта бадминтон осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих предпрофессиональную подготовку.

Специфика осуществления предпрофессиональной подготовки по бадминтону учитывается при:

- составлении планов предпрофессиональной подготовки, начиная с тренировочного этапа;

- составлении плана спортивных мероприятий.

В процессе образовательной деятельности осуществляются следующие виды подготовки:

- общая физическая подготовка;

- специальная физическая подготовка;

- техническая подготовка;

- тактическая подготовка;

- соревновательная подготовка;

- психологическая подготовка;

- интегральная подготовка;

- другие виды подготовки.

Основой образовательной деятельности в бадминтоне является тренировочная работа на бадминтонной площадке (корте) с применением ракетки и воланов.

При проведении групповых тренировочных занятий на каждом 4-х занимающихся необходимо не менее одной бадминтонной площадки (корта), при проведении индивидуальных тренировочных занятий на каждом 2-х занимающихся не менее одной бадминтонной площадки (корта).

Место проведения занятий должно быть хорошо освещено и соответствовать нормам, установленным правилами соревнований по бадминтону, свет должен быть равномерным, без прямого попадания света в глаза играющих.

Помещение должно быть хорошо проветриваемым, а на случай жаркой погоды должен функционировать кондиционер (вентиляция), воздушный поток при проветривании ни в коем случае не должен влиять на полет волана. Пол в спортивном зале, используемый для занятий, должен иметь деревянное или специальное покрытие.

Бадминтонный волан, в виду особенности строения и специфики использования, является спортивным инвентарем краткосрочного использования. Обеспечение процесса образовательной деятельности необходимым количеством ракеток и воланов - одно из главных условий её осуществления. Для подготовки занимающихся используются только перьевые воланы.

Для повышения эффективности тренировочных занятий в процессе образовательной деятельности по бадминтону рекомендуется использование электронных роботов (тренажеров) для автоматического выброса. Подготовка бадминтонистов – многолетний целенаправленный процесс, представляющий собой единую организационную систему, обеспечивающую преемственность задач, средств, методов, форм подготовки спортсменов всех возрастных групп.

Программа рассчитана на обучение детей и подростков в возрасте от 8 до 13 лет. Срок обучения - 3 года.

Программа начальной подготовки реализуется в два этапа спортивной подготовки:

- первый этап группы начальной подготовки (1-ый года обучения). Учебная нагрузка составляет 276 часа в год, в неделю – 6 часов. Занятия проходят 3 раза в неделю по 2 учебных часа (1 час равен 40 мин.). Количество обучающихся в группе не менее 15 человек.
- второй этап (2 ой – 3-ий год обучения). Учебная нагрузка на втором этапе составляет 414 часов в год, в неделю – 8 часов. Периодичность занятий – 4 раза в неделю по 2 учебных часа. Количество обучающихся в группе составляет максимум 20 человек.

Образовательная организация имеет право реализовывать Программу в сокращенные сроки.

Основными задачами реализации Программы являются:

- формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья учащихся;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной

ориентации;

- выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в бадминтоне.

Программа направлена на:

- отбор одаренных детей;
- создание условий для физического образования, воспитания и развития детей;
- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в бадминтоне;
- подготовку к освоению этапов предпрофессиональной подготовки;
- организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

Особенностями осуществления образовательной деятельности являются следующие формы организации тренировочного процесса:

- тренировочные занятия с группой (подгруппой), сформированной с учетом возрастных особенностей учащихся;
- индивидуальные тренировочные занятия, проводимые согласно учебным планам с учащимися, объединенными для подготовки к выступлению на спортивных соревнованиях в команду;
- самостоятельная работа учащихся по индивидуальным планам;
- участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- текущая, промежуточная и итоговая аттестация учащихся.

Допускается проведение тренировочных занятий одновременно с обучающимися из разных групп, при этом необходимо соблюдать все перечисленные ниже условия:

- разница в уровне подготовки обучающихся не превышает двух спортивных разрядов;
- не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;
- не превышен максимальный количественный состав объединенной группы.

Группы учащихся для прохождения тренировочного процесса комплектуются с учетом планирования участия учащихся, формирования команды игроков в спортивных мероприятиях и соревнованиях, включенных в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных спортивных мероприятий в соответствии с положением (регламентом) об их проведении.

Тренировочные занятия в организациях дополнительного образования начинаются не ранее 09.00 часов утра и заканчиваются не позднее 20.00

часов.

Набор (индивидуальный отбор) учащихся осуществляется в соответствии с учебным планом.

В случае выбытия лица из группы, необходимо в месячный срок доукомплектовать группу.

В одну группу учащихся объединяют мальчиков и девочек.

**Режим занятий и наполняемость учебных групп**

### **НАПОЛНЯЕМОСТЬ ГРУПП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ И РЕЖИМ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОЙ РАБОТЫ**

Год обучения	Возраст учащихся	максимальное количество учащихся	Количество учебных часов в неделю (академических)	Требования по спортивной подготовке на конец учебного года
1-й	8-9 лет	20	6	Выполнить контрольно-нормативные требования программы
2-й	9-11 лет	20	8	
3-й	12-13 лет	16	9	

#### **Ожидаемые результаты и способы их проверки**

##### Задачи первого года обучения:

1. Укрепление здоровья и закаливание организма.
2. Овладение основами техники основных упражнений избранного вида спорта и подвижных игр.
3. Повышение уровня координационных, скоростных возможностей, гибкости, ловкости для успешного овладения навыками игры.
4. Обучение основным приемам техники игры и тактическим действиям.
5. Формирование коллектива, поднятие интереса к тренировочным занятиям.
6. Привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами бадминтона.

##### Тренировочные нагрузки:

Общий объем 1 года обучения – 276 часов

##### Требования к спортивной подготовленности.

- умение выполнять основные упражнения, приемы по программе;
- сдача вступительных и переводных нормативных требований по ОФП;
- сдача нормативных требований по СФП.

##### Задачи второго- третьего года обучения:

1. Расширение владения техникой специальных и общих упражнений, подвижных спортивных игр.

2. Повышение гибкости, координационных и скоростных возможностей.
3. Освоение объема технико-тактических действий согласно программы.
4. Создание условий для сознательного отношения к тренировочным занятиям в спортивной школе.
5. Участие в соревнованиях по ОФП, СФП, подвижным и спортивным играм.

Тренировочные нагрузки:

Общий объем годовой нагрузки: 2 год обучения – 368 часов  
3 год обучения – 414 часов

Требования к спортивной подготовленности:

1. Умение выполнять специальные и общие упражнения, приемы, согласно программ по видам спорта.
2. Сдача переводных нормативных требований по ОФП.
3. Сдача нормативных требований по СФП.

**Общие задачи тренировочного этапа**

1. Повышение общей физической подготовленности (особенно гибкости, ловкости, скоростно-силовых способностей).
2. Совершенствование специальной физической подготовленности.
3. Овладение всеми приемами техники на уровне умений и навыков.
4. Овладение индивидуальными и групповыми тактическими действиями.
5. Индивидуализация подготовки.
6. Начальная специализация. Определение игрового амплуа.
7. Овладение основами тактики командных действий.
8. Воспитание навыков соревновательной деятельности по бадминтону.

Весь период подготовки на тренировочном этапе разделяется еще на два по некоторой общности задач.

**Задачи начальной специализации**

1. Воспитание физических качеств: быстроты, гибкости, ловкости и специальной тренировочной выносливости.
2. Обучение приемам игры («школа» техники), совершенствование их в тактических действиях.
3. Обучение тактическим действиям (в основном индивидуальным и групповым) и совершенствование их в игре. бадминтонисты выполняют различные функции во взаимодействии. Четкой специализации по амплуа еще нет.
4. Приобщение к соревновательной деятельности.

Образовательная деятельность проводится из расчёта 46 недель.

**Формой подведения итогов** реализации дополнительной образовательной предпрофессиональной программы по годам обучения и определения уровня обученности может быть: тестирование, анкетирование, выполнение контрольных практических заданий и нормативов, участие в соревнованиях, согласно положению о промежуточной и итоговой аттестации учащихся образовательного учреждения, что дает возможность объективно оценивать усвоения учащимися программного материала.



Навыки в других видах спорта. Для подготовки учащихся в бадминтоне, используя навыки из других видов спорта, развиваются следующие виды качеств: прыгучесть, быстрота, ловкость, гибкость, выносливость, скоростные, скоростно-силовые и координационные способности. Большое значение для бадминтонистов имеют навыки в других видах спорта, таких как баскетбол, лыжные гонки, легкая атлетика. В подготовке присутствуют элементы различных спортивных и подвижных игр.

### УЧЕБНО - ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ПЕРВЫЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ

№ п/п	Наименование разделов, тем	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
<b>1.</b>	<b>Вводное занятие</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	
	Физическая культура и спорт в России	1	1	
	Краткий обзор развития бадминтона	1	1	
	Краткие сведения о функциональных органах и системах организма, влияние физических упражнений на организм человека	1	1	
	Гигиена, закаливание, режим питания	1	1	
	Правила игры	1	1	
	Оборудование и инвентарь	1	1	
<b>2.</b>	<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>90</b>	<b>10</b>	<b>80</b>
2.1.	Имитация ударов	12	2	10
2.2.	Общеразвивающие упражнения	20	2	18
2.3.	Легкоатлетические упражнения	14	2	12
2.4.	Беговые упражнения	22	2	20
2.5.	Подвижные игры	22	2	20
<b>3.</b>	<b>Техническая подготовка</b>	<b>104</b>	<b>16</b>	<b>88</b>
3.1.	Техника передвижения	10	2	8
3.2.	Удары по волану	18	2	16
3.3.	Удары в паре	12	2	10
3.4.	Подача волана	16	2	14
3.5.	Приём волана	16	2	14
3.6.	Жонглирование волана	12	2	10

3.7.	Способы держания (хватки) ракетки	10	2	8
3.8.	Хват ракетки, стойка	10	2	8
<b>4.</b>	<b>Тактическая подготовка</b>	<b>66</b>	<b>6</b>	<b>60</b>
4.1.	Индивидуальные действия с воланом и ракеткой	24	2	22
4.2.	Индивидуальные действия без волана	18	2	16
4.3.	Групповые действия, соревновательная деятельность	24	2	22
<b>5.</b>	<b>Приём контрольных нормативов</b>	<b>10</b>	<b>-</b>	<b>10</b>
	<b>ИТОГО</b>	<b>276</b>	<b>38</b>	<b>238</b>

### ВТОРОЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ

№ п/п	Наименование разделов, тем	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
<b>1.</b>	<b>Вводное занятие</b>	2	2	
<b>2.</b>	<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>100</b>	<b>10</b>	<b>90</b>
2.1.	СФП	10	2	8
2.2.	Общеразвивающие упражнения	24	2	22
2.3.	Легкоатлетические упражнения	22	2	20
2.4.	Беговые упражнения	20	2	18
2.5.	Подвижные игры	24	2	22
<b>3.</b>	<b>Техническая подготовка</b>	<b>164</b>	<b>10</b>	<b>154</b>
3.1.	Техника перемещения	23	1	22
3.2.	Разнообразные способы подач	25	1	24
3.3.	Удары по волану сверху	20	1	19
3.4.	Удары в паре	9	1	8
3.5.	Подача волана	14	1	13
3.6.	Приём волана	11	1	10
3.7.	Атакующий («смеш», «полусмеш»)	16	1	15
3.8.	Удары по волану снизу	16	1	15
3.9.	Отработка стойки при подаче и приёме волана	10	1	9
3.10.	Скорость обработки ударов	20	1	19

	многоволанка			
<b>4.</b>	<b>Тактическая подготовка</b>	<b>60</b>	<b>6</b>	<b>54</b>
4.1.	Тактика одиночной игры	20	2	18
4.2.	Тактика парной игры	20	2	18
4.3.	Тактика игры «микст»	20	2	18
<b>5.</b>	<b>Игровая подготовка</b>	<b>32</b>	<b>2</b>	<b>30</b>
<b>6.</b>	<b>Приём контрольных нормативов</b>	<b>10</b>	<b>-</b>	<b>10</b>
	<b>ИТОГО</b>	<b>368</b>	<b>30</b>	<b>338</b>

### ТРЕТИЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ

№ п/п	Наименование разделов, тем	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
<b>1.</b>	<b>Вводное занятие</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	
<b>2.</b>	<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>110</b>	<b>10</b>	<b>100</b>
2.1.	СФП	12	2	10
2.2.	Общеразвивающие упражнения	24	2	22
2.3.	Легкоатлетические упражнения	22	2	20
2.4.	Беговые упражнения	22	2	20
2.5.	Подвижные игры	30	2	28
<b>3.</b>	<b>Техническая подготовка</b>	<b>174</b>	<b>10</b>	<b>164</b>
3.1.	Техника передвижения	25	1	24
3.2.	Разнообразные способы подач	27	1	26
3.3.	Техника перемещения в зонах	21	1	14
3.4.	Техника удара по волану	9	1	12
3.5.	Отработка стойки при подаче и приёме волана	15	1	12
3.6.	Атакующий («смеш», «полусмеш»)	11	1	16
3.7.	Упражнения на гибкость	17	1	14
3.8.	Жонглирование волана	17	1	16
3.9.	Техника ударов на сетке	11	1	10
3.10.	Совершенствование техники игры в бадминтон	21	1	20
<b>4.</b>	<b>Тактическая подготовка</b>	<b>70</b>	<b>6</b>	<b>64</b>

4.1.	Тактика одиночной игры	22	2	20
4.2.	Тактика парной игры	24	2	22
4.3.	Тактика игры смешанных пар	24	2	22
5.	<b>Игровая подготовка</b>	<b>44</b>	<b>2</b>	<b>42</b>
6.	<b>Приём контрольных нормативов</b>	<b>16</b>	<b>-</b>	<b>16</b>
	<b>ИТОГО</b>	<b>414</b>	<b>28</b>	<b>386</b>

Программный материал для практических занятий по этапам дополнительной образовательной предпрофессиональной программы.

### **Группы начальной подготовки 1-го года обучения.**

Отбор для занятий бадминтоном осуществляется из числа детей, не имеющих медицинских противопоказаний к этому, на основании результатов приемных нормативов. Из них выделяются наиболее дисциплинированные, инициативные, работоспособные, целеустремленные с хорошими данными физического развития, быстрые, ловкие с хорошей координацией движения, чувством ритма, мотивацией занятий – быть первым (лучшим) в подвижных играх, эстафетах и упражнениях.

Основные задачи подготовки:

- укрепление здоровья на основе всесторонней физической подготовки – использование средств и методов, применяемых в других видах спорта с учетом возрастных критериев.
- развитие физических способностей, характерных для высококвалифицированных игроков – быстроты, выносливости, ловкости, устойчивости интереса к занятиям, волевых качеств.
- обучение основам техники игры – хвата ракетки, стойки, упражнения с ракеткой и воланом, имитация ударов и имитация перемещений.
- выполнение контрольных нормативов по общей, специальной физической подготовке и по технике выполнения ударов и имитаций.

### **Группы начальной подготовки 2 -го года обучения.**

Отбор детей, перспективных для продолжения занятий на основании углубленных наблюдений тренера-преподавателя за состоянием здоровья, темпами прироста двигательных качеств и изменением психо-физиологических показателей, вызванных систематическими занятиями

бадминтоном.

*Основные задачи подготовки:*

- дальнейшее укрепление здоровья занимающихся на основе занятий физкультурой и спортом с использованием как общих, так и применяемых в бадминтоне упражнений, методов и средств.
- развитие специфических для бадминтона физических качеств – быстроты движений, скоростной и скоростно-силовой выносливости, прыгучести, гибкости, координации движений, имитации ударов и перемещений.
- продолжение обучения основам техники игры – стойки, перемещение, имитации ударов, изучение подач, двухсторонняя игра, изучение тактики, игра на счет, соревнования.
- выполнение контрольных нормативов и разрядных требований.

*Программный материал:*

*Теоретическая подготовка:*

- занятия физическими упражнениями в режиме дня, всестороннее развитие человека, влияние физических упражнений на развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма, двигательного аппарата человека;
- занятия физкультурой в домашних условиях;
- история появления и развития бадминтона, спортивный инвентарь;
- правила поведения занимающихся на занятиях;
- правила содержания инвентаря, ремонт ракеток;
- спортивная одежда и обувь;
- гигиена и режим для занимающегося;
- гигиенические требования к спортивной одежде;
- оценка учащимися своего самочувствия, уровня физической подготовленности;
- простейшие упражнения по освоению элементов техники;
- определение и устранение типичных ошибок при выполнении упражнений.

*Практическая подготовка.*

*Общая физическая подготовка*

Общая физическая подготовка чрезвычайно важна для создания базовых условий специализации, укрепления здоровья. Особенно благоприятен ранний возраст занимающихся для развития качеств и способностей, не связанных с проявлением их абсолютных показателей.

Целесообразно развивать такие качества, как гибкость, ловкость, двигательнo-координационные способности. Для этого применяются

широкий комплекс общеразвивающих упражнений, подвижные игры, беговые и прыжковые упражнения.

#### *Специальная физическая подготовка.*

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

#### *Техническая подготовка.*

На возрастном уровне групп начальной подготовки неправомерно требовать от детей четкого, технически безупречного выполнения конкретных заданий в упражнениях с воланом и ракеткой. Основными педагогическими принципами работы тренера-преподавателя являются последовательность и преемственность заданий и упражнений, переход от простого к сложному.

Для реализации этих принципов наиболее эффективными (в порядке повышения сложности упражнений) являются:

- многократность повторения хватки ракетки и основной стойки игрока;
- упражнения с ракеткой и воланом: набивания волана, набивания волана об стенку;
- различные виды жонглирования воланом.

После освоения элементарных упражнений с воланом и ракеткой рекомендуется переход к изучению техники простейших ударов, разучивание имитации передвижения по площадке (правильное положение туловища, ног, ракетки, кисти, локтя, плеча).

В группах начальной подготовки в конце учебного года проводятся соревнования - тестирование по физической подготовке и упражнениям с ракеткой и воланом, согласно контрольных нормативов, приведенных в программе. Занимающиеся групп начальной подготовки 2-го года обучения принимают участие в соревнованиях. Качество подготовки учащихся находится под постоянным контролем тренера-преподавателя.

## **СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

### **Рекомендации по организации психологической подготовки**

Бадминтон – высокоэмоциональный вид спорта, требующий от учащихся предельных психических напряжений с мгновенным переходом от крайнего напряжения к быстрому спаду.

Для успешных выступлений в бадминтоне необходимо иметь комплекс психологических качеств и способностей, из которых следует выделить наиболее важные: двигательная реакция, мышечно-двигательная чувствительность, интенсивность и объем внимания, двигательно-координационные способности, эмоциональная устойчивость, активная мотивация тренировок.

По своему направлению все средства психологической подготовки можно разделить на две группы:

- психолого-педагогические - беседы, лекции, просмотр соревнований и тренировок сильнейших игроков и сборных команд, аутогенная тренировка, самовнушение;
- практические - тренировочные и соревновательные игры, игры с установкой тренера-преподавателя на предъявление к учащимся повышенных требований к проявлению психологических показателей, сбивающие факторы в игре, на фоне повышенных физических напряжений (утомлений).

*Этап начальной подготовки.*

Формирование у учащихся устойчивого интереса к занятиям бадминтоном, воспитание чувств необходимости занятий физической культурой и спортом, желание стать здоровым человеком, бодрым, сильным, выносливым.

Психолого-педагогические наблюдения во время эстафет, подвижных игр, игр с ракеткой и воланом.

Наблюдения поведенческих особенностей детей в процессе подвижных игр, что позволяет тренеру-преподавателю оценить способности в комплексе их проявлений.

Выявление наиболее дисциплинированных, двигательно-активных, быстрых, ловких, с хорошей координацией движений, принимающих на себя роль лидеров, стремящихся быть во всем первыми, внимательных и быстро усваивающих новые виды движений. Беседы тренера-преподавателя с детьми, просмотр соревнований, фильмов, тренировок сильнейших спортсменов. Определение интереса учащихся к прослушанному материалу. Выявление детей, обладающих устойчивым вниманием.

### **Планы применения восстановительных средств**

Огромную важность имеет восстановление возможностей учащегося до исходного уровня.

Для этих целей применяется широкий комплекс средств восстановления, которые подбираются с учетом возраста и квалификации

учащегося, его индивидуальных особенностей, этапа подготовки.

*Этап начальной подготовки.*

Восстановление работоспособности естественным путем: чередование тренировочных дней и дней отдыха, постепенное возрастание объема и интенсивности занятий (от простого к сложному), проведение занятий в игровой форме.

Рациональное сочетание на занятиях игр и упражнений с интервалами отдыха.

Эмоциональность занятий за счет использования в тренировке подвижных игр и эстафет. Гигиенический душ, теплые ванны, водные

**Контрольные нормативы по физической и технической подготовке, позволяющие вести наблюдения за реализацией программы.**  
*Общеразвивающие упражнения*

*Упражнения для рук и плечевого пояса:* одновременные, попеременные и последовательные движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах (сгибание, разгибание, отведение и приведение, повороты, маховые и круговые движения), сгибание рук в упоре лежа.  
*Упражнения для туловища:* упражнения для формирования правильной осанки, наклоны вперед, назад в различных положениях и с движениями руками, дополнительные пружинящие наклоны; круговые движения туловищем; пригибание туловища, лежа лицом вниз с различными положениями и движениями руками и ногами; переходы из упора лежа в упор лежа боком, в упор лежа на спине, поочередное и одновременное поднимание и опускание рук и ног, поднимание туловища, не отрывая ног от пола, круговые движения ног (велосипед), движение ног ножницами.  
*Упражнения для ног:* в положении стоя различные движения прямой и согнутой ногой, приседания на одной и обеих ногах, маховые движения, выпады с дополнительными пружинящими движениями, поднимание на носках, различные прыжки на одной ноге и на обеих ногах на месте и в движении, продвижение прыжками на одной и на обеих ногах на 1020 метров.

*Упражнения для рук, ног и туловища:* в положениях сидя и лежа различные движения руками и ногами, наклоны и повороты туловища, круговые движения ногами; различные упражнения на координацию; маховые движения с большой амплитудой, упражнения для развития гибкости и на расслабление, упражнения для укрепления мышц плечевого пояса, мышц кистей и сгибателей пальцев рук, отталкивание от стены, пола одной или двумя руками с постепенным увеличением сгибания и разгибания рук, те же упражнения с партнерами; упражнения для рук, ног и туловища с партнерами или с сопротивлением партнера.

*Ходьба и бег:* ходьба в разном темпе, на носках, пятках, на наружной и внутренней сторонах ступни, ходьба с выпадами и приставными шагами; ходьба и бег с различными движениями руками, бег в разном темпе, бег с



изменением направления движения и скорости, пружинистый бег на носках, постепенно ускоряющийся бег прыжками, бег с высоким подниманием бедра, бег с забрасыванием голени, бросание и ловля мячей на ходу и на бегу; с руками, поднятыми на уровень плеча и вверх.

*Общеразвивающие упражнения с отягощениями и предметами*

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

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

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

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

*Упражнения с набивными мячами (вес мяча от 1 до 3 кг):* сгибание и разгибание рук, круговые движения руками, сочетание движения руками с движением туловищем, маховые движения, броски вверх и ловля мяча с поворотом и приседанием, перебрасывание мяча по кругу и вдвоем из положения стоя, стоя на коленях, сидя, лежа лицом вниз в различных направлениях и различными способами (толчком от груди двумя руками, толчком от плеча одной рукой, бросками двумя руками из-за головы, через голову, между ног), броски и подкидывание мяча одной и двумя ногами (в прыжке), эстафеты и игры с мячами, соревнования на дальность бросания мяча одной и двумя руками вперед и через себя.

*Упражнения с баскетбольным мячом:* броски из различных положений: сидя, стоя, лежа, броски одной и двумя руками, броски из-за головы сбоку, снизу, ведение мяча (дриблинг) с постепенным ускорением движения, броски в корзину одной рукой, двумя руками с места и в движении, игровые упражнения, эстафеты с мячами Упражнения на гимнастических снарядах по школьной программе.

*Спортивные и подвижные игры:* подвижные игры в спортзале и на открытом воздухе, летом и зимой. Спортивные игры: мини-футбол, мини-баскетбол, пионербол, волейбол, ручной мяч. Игры проводятся по упрощенным правилам. Игры в мини-футбол и ручной мяч, во избежание травм, желательно проводить без вратаря, ворота заменяют коробки из-под воланов, поставленные вертикально, при попадании в коробку засчитывается гол. Для

вовлечения в игры всего контингента занимающихся игра продолжается до тех пор, пока каждый из игроков не забудет, по крайней мере, один гол.

Футбол, баскетбол.

*Лыжный спорт:* лыжные прогулки по равнинной и пересеченной местности, катание с гор, лыжные гонки на 1,2 3, км. в зависимости от возраста, пола и уровня физической подготовленности занимающихся.

*Плавание:* обучение плаванию различными стилями, плавание на 50, 100, 400, 500 м.

*Упражнения для развития силы.* Упражнения с преодолением собственного веса; подтягивание на перекладине, отжимание в упоре, приседание на одной и двух ногах. Перенос и перекладывание груза. Лазанье по канату.

*Упражнения на гимнастической стенке.* Игры с элементами сопротивления.

*Упражнения для развития быстроты.* Повторное пробегание отрезков от 10 до 30 м с максимальной скоростью. Бег с целью догнать партнера.

Выполнение общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

*Упражнения для развития гибкости.* Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движений. Упражнения с партнером: пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат. Упражнения с гимнастической палкой или сложенной скакалкой: наклоны и повороты туловища с различным положением предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, за спину); перешагивание и перепрыгивание; выкруты и круги.

Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

*Упражнения для развития ловкости.* Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед с места, с разбега и с прыжка, кувырки назад и в стороны. Стойки на голове, руках, лопатках. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне; равновесие при катании на коньках, спусках на лыжах с гор. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель.

Эстафеты «полоса препятствий»: с перелезанием, пролезанием, кувырками, с различными перемещениями.

*Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.* Прыжки в высоту через препятствие, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу и на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей, легкоатлетических барьеров и др.).

*Упражнения для развития общей выносливости.* Равномерный бег до 500 м. Кросс на дистанции до 1 км. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 до 8-10 мин. Ходьба на лыжах с подъемами и спусками с гор, прохождение дистанции 1-3 км. Туристические походы. Многолетний опыт показал, что крайне полезным упражнением для бадминтонистов является хоккей в зале пластиковыми клюшками и шайбой. При этом рекомендуется укорачивать клюшки для того, чтобы при беге ноги всегда были сильно согнуты в коленях

**Критерии подготовки занимающихся с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность**

Влияние физических качеств и телосложения на результативность по

виду спорта бадминтон:

Физические качества и телосложение	Уровень влияния
Скоростные способности	3
Мышечная сила	2
Вестибулярная устойчивость	3
Выносливость	2
Гибкость	2
Координационные способности	3
Телосложение	1

Условные обозначения:

3 - значительное влияние;

2 - среднее влияние;

1 - незначительное влияние.

**Требования к результатам реализации Программы, выполнение которых дает основание для перевода учащегося на следующий этап обучения**

Результатом реализации Программы является:

На этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта бадминтон;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья учащихся;

- отбор перспективных учащихся для дальнейших занятий по виду спорта бадминтон.

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;

- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта бадминтон.

**Комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки**

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки:

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег на 30 м	Бег 30 м
Координация	Челночный бег 6 x 5 м	Челночный бег 6 x 5 м
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места	Прыжок в длину с места
	Метание волана	Метание волана

Контрольно-переводные нормативы для зачисления на очередной этап обучения принимаются один раз в течение учебного года, в конце учебного

года.

Упражнения	Начальная подготовка	
	До года	Свыше года
Жонглирование воланом открытой и закрытой стороной ракетки	-	30 сек. без пад.
Подъем волана с пола открытой стороной ракетки	-	4/10
Высоко-далекая подача	-	-
Короткая подача	-	-
Удар подставка открытой и закрытой стороной ракетки	-	-
Плоский удар открытой и закрытой стороной ракетки	-	-
Высоко-далекий удар открытой стороной ракетки	-	-
Укороченный удар открытой стороной ракетки	-	-
Удар откидка открытой и закрытой стороной ракетки	-	-
Удар смэш открытой стороной ракетки	-	-
Высоко-далекий удар закрытой стороной ракетки	-	-
Укороченный удар закрытой стороной ракетки	-	-
Упражнение «Мельница с укороченным ударом»	-	-
Упражнение «Мельница со смэшем»	-	-

## БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012.

2. Приказ Минспорта РФ от 12.09.2013 № 730 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам».

3. Приказ Минспорта РФ от 27.12.2013 № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».

4. Приказ Минспорта России от 12.09.2013 N 731 «Об утверждении Порядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта».

5. Федеральный закон от 14.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (ред. От 02.07.2013 г.).

6. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта бадминтон, утвержденный приказом Минспорта России №400 от 18 июня 2013 года.

7. Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации, утвержденными приказом Минспорта России № 325 от 24 октября 2012 года (ред. от 08.06.2013 г.).

8. Требования Единой всероссийской спортивной классификации по виду спорта бадминтон на 2014-16 г.г.

9. Галицкий А. Азбука бадминтона: учебное пособие – М.: ФиС, 1987.

10. Горячев А.П., Ивашин А.А. Бадминтон - примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР, УОР и ШВСМ, Московская городская федерация бадминтона- М.: Советский спорт, 2010.

### **Интернет-ресурсы:**

[www.badm.ru](http://www.badm.ru) – ОСОО «Национальная федерация бадминтона России»

[www.bwfbadminton.org](http://www.bwfbadminton.org) – Мировая федерация бадминтона

[www.badminton-europe.org](http://www.badminton-europe.org) – Бадминтонный Европейский союз

[www.tournamentsoftware.com](http://www.tournamentsoftware.com) – база данных соревнований календаря Мировой федерации бадминтона

[www.minsport.gov.ru](http://www.minsport.gov.ru) – Министерство спорта РФ