

ПРИНЯТО
ПЕДАГОГИЧЕСКИМ СОВЕТОМ
Протокол № 15 от 30.08.2021 г.

УТВЕРЖДАЮ
И.о. директора МБОУ «Изборский
лицей» _____
Матвеева Ю.Е.
Приказ №56а от 03.09.2021 г.



Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа

«Бадминтон»

Направленность – физкультурно-спортивная

Возраст – 10-18 лет

Срок реализации – 3 года

Составитель педагог
дополнительного образования
Савельева Н.А.

Информационная карта дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

1.	Учреждение	МБОУ «Изборский лицей»
2.	Полное название программы	«Бадминтон»
3.	Сведения об авторе - составителе	
3.1	ФИО, должность	Савельева Наталья Александровна, педагог дополнительного образования
4.	Сведения о программе	
4.1	Нормативная база	<ol style="list-style-type: none"> 1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» 2. Распоряжение Правительства РФ от 25.05.2015 №996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в РФ на период дог 2015» 3. Приказ Министерства Просвещения РФ от 09.11.2018 №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» 4. Письмо Минобрнауки РФ от 11.12.2006 №06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей» 5. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (письмо министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 №09-3242) 6. Приказ Минтруда России от 05.05.2018 №298н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» 7. Санпин 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»
4.2	Область применения	физическая культура
4.3	Направленность	физкультурно-спортивная
4.4	Уровень	многоуровневая
4.5	Возраст детей	10-18 лет
4.6	Продолжительность обучения	3 года
4.7	Цель программы	<ul style="list-style-type: none"> - формировать потребности в здоровом образе жизни; - осуществлять гармоничное развитие личности, воспитание ответственности и профессионального самоопределения, в соответствии с индивидуальными способностями занимающихся;
4.8	Форма обучения	очная

СОДЕРЖАНИЕ

1. Комплекс основных характеристик программы.....	4
1.1 Пояснительная записка.....	4
1.2. Цель и задачи программы.....	7
1.3. Содержание программы.....	10
2. Комплекс организационно-педагогических условий.....	12
2.1. Организационно-методические указания.....	12
2.2. Педагогический контроль.....	13
2.3. Врачебный контроль.....	15
2.4. Воспитательная работа.....	16
2.5. Психологическая подготовка.....	17
2.6. Восстановительные средства и мероприятия.....	18
2.7. Инструкторская и судейская практика	18
2.8. Программный материал для практических занятий.....	19
2.9. Контрольно-переводные нормативы для различных этапов обучения.....	22
3. Список литературы	23

1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1.1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по бадминтону составлена на основе государственной программы для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ под общей редакцией М. М. Зверева, М., «Просвещение», 1986г.; учебника под редакцией Лифшица В. Е. – президента Федерации бадминтона России и Примерной программы спортивной переподготовки для ДЮСШ и СДЮСШОР по бадминтону, М., 2004г., и «советский спорт», авторы: Г. В. Барчукова, В. А. Воробьева, О В. Матыцин.

Программа разработана в соответствии с требованиями нормативно-правовых актов:

8. Федеральным законом Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
9. Распоряжением Правительства РФ от 25.05.2015 №996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в РФ на период до 2025 г.»
10. Приказом Министерства Просвещения РФ от 09.11.2018 №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
11. Письмом Минобрнауки РФ от 11.12.2006 №06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»
12. Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (письмо министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 №09-3242)
13. Приказом Минтруда России от 05.05.2018 №298н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»
14. СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

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

1.1.1 НАПРАВЛЕННОСТЬ (ПРОФИЛЬ) ПРОГРАММЫ

Программа «Бадминтон» относится к спортивно-оздоровительному профилю. Основная направленность образовательной программы выражается в следующем:

- улучшение физического развития учащихся, создание условий для развития личности;
- выявление задатков и способностей у детей, занимающихся бадминтоном;
- привитие стойкого интереса к занятиям, профилактика асоциального поведения;
- воспитание черт спортивного характера, обеспечение эмоционального благополучия ребенка.

1.1.2 АКТУАЛЬНОСТЬ ПРОГРАММЫ

Бадминтон – уникальная игра. Она доступна практически каждому человеку. Однако правильно играть в эту игру могут немногие. Занятия по данной программе дадут основные (базовые) представления о бадминтоне, научат занимающихся укреплять с его помощью своё здоровье, приобретать навыки здорового образа жизни.

Занятия бадминтоном очень увлекательны и эмоциональны, поэтому занимающиеся получают хорошую нагрузку, даже не замечая этого. Занятия бадминтоном сближают людей, дарят хорошее настроение, позитивные эмоции и уверенность в себе, так как эта игра неконтактна и неагрессивна. Игра в бадминтон положительно влияет на зрение, так как наблюдение за воланом (то приближающимся, то удаляющимся) тренирует мышцы, управляющие хрусталиком глаза, умеренные нагрузки при этом не допускают утомления зрения, что немаловажно для людей, много времени проводящих у компьютера.

Продолжительная игра с умеренной нагрузкой поддерживает в тонусе основные мышечные группы (рук, ног, туловища), способствует нормализации веса, а частые наклоны за упавшим воланом способствуют уменьшению жировых отложений в области талии. Бадминтон – семейная игра. На площадке одновременно друг против друга могут играть люди разных возрастов. Особенно эмоционально проходят игры в парном разряде. Это укрепляет связь поколений.

Игра дисциплинирует занимающихся, учит уважительно относиться к сопернику, формирует этику поведения и нравственные принципы.

Данная программа более полно раскрывает как нормативную, так и учебно-методическую части с учетом не только современных тенденций развития техники и тактики игры в бадминтон, но и с учетом изменившихся с 2002 года правил игры до 11 очков.

1.1.3 ОТЛИЧИТЕЛЬНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ПРОГРАММЫ

Основополагающие принципы:

- *Комплексность* - предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технико-тактической и теоретической подготовки,

воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля).

- *Преемственность* – определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения, чтобы обеспечить в многолетнем учебно-тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей уровня физической и технико-тактической подготовленности.

- *Вариативность* - предусматривает, в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного спортсмена, включение в тренировочный план разнообразного набора тренировочных средств и изменения нагрузок для решения одной или нескольких задач спортивной подготовки.

Программный материал объединен в целостную систему многолетней подготовки и предполагает решение следующих задач:

- содействие гармоничному физическому развитию, укреплению здоровья занимающихся;
- воспитание волевых, смелых, инициативных, высоко дисциплинированных молодых спортсменов;
- подготовка грамотных инструкторов и судей по бадминтону.

Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности учащихся являются: выполнение контрольных нормативов по общей и специальной подготовке, овладение теоретическими знаниями и навыками организации и проведения занятий и соревнований в учебно-тренировочных группах обучения. Успешное выступление в соревнованиях различного ранга

1.1.4 АДРЕСАТ ПРОГРАММЫ

Программа рассчитана на учащихся от 10 до 18 лет, желающих укрепить свое физическое здоровье, глубже познакомиться с миром бадминтона и научиться играть в него на любительском уровне.

1.1.5 УРОВЕНЬ, ОБЪЕМ И СРОК ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Нормативный срок реализации программы – 3 года. Программой предусмотрена организация образовательного процесса на этапе начальной подготовки от 1 года до 3 лет.

На этапе начальной подготовки осуществляется предварительная общая и специальная физическая подготовка.

На этап начальной подготовки зачисляются обучающиеся в возрасте с 10 лет, желающие заниматься бадминтоном и имеющие письменное разрешение врача. Продолжительность одного занятия не должна превышать двух часов.

1.2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Цели:

- формировать потребности в здоровом образе жизни;
- осуществлять гармоничное развитие личности, воспитание ответственности и профессионального самоопределения, в соответствии с индивидуальными способностями занимающихся.

Основные задачи на этапе начальной подготовки:

- улучшить состояние здоровья и закаливание;
- внести коррекцию недостатков физического развития;
- привлечь максимально возможное число детей и подростков к занятиям бадминтоном, формировать у них устойчивый интерес, мотивацию к систематическим занятиям спортом и к здоровому образу жизни;
- овладеть необходимыми навыками безопасного падения на различных покрытиях (в том числе не только в условиях спортивного зала);
- обучить основам техники бадминтона;
- развить физические качества (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости);
- воспитать моральные и волевые качества, способствовать становлению спортивного характера;
- организовать контроль за развитием физических качеств;
- выполнить контрольно-переводные нормативы для зачисления на учебно-тренировочный этап.

Основная идея программы - реализация тренировочного процесса на этапах многолетней спортивной подготовки.

В каждой категории учебных групп поставлены задачи с учетом возраста занимающихся и их возможностей, а также требований, предъявляемых к подготовке бадминтонистов высокого класса.

Выполнение задач предусматривает: систематическое проведение практических и теоретических занятий; обязательное выполнение учебно-тренировочного плана, переводных контрольных нормативов; регулярное участие в соревнованиях в соревнованиях и организации проведения контрольных игр; осуществление восстановительно-профилактических мероприятий; просмотр учебных фильмов, видеозаписей, киноколяцков,

кинопрограмм, соревнований квалифицированных бадминтонистов; прохождение инструкторской и судейской практики; создание условий для проведения регулярных круглогодичных занятий; использование данных науки и передовой практики как важнейших условий совершенствования спортивного мастерства учащихся.

Учебный материал по технико-тактической подготовке систематизирован с учетом взаимосвязи техники и тактики, а также последовательности изучения технических приемов и тактических действий, как в отдельном годичном цикле, так и на протяжении многолетнего процесса подготовки.

Развитие различных сторон подготовленности юных спортсменов происходит неравномерно. Поэтому очень важно сохранить соразмерность развития основных физических качеств у юных спортсменов, что позволяет соотносить степень развития физических качеств в той мере, которая нужна для достижения успеха именно в бадминтоне. Тренеру необходимы знания возрастных особенностей развития юных игроков.

Необходимым условием совершенствования соревновательной деятельности юных бадминтонистов является использование спортивного инвентаря и оборудования, отвечающего его возрасту и физическому развитию.

Строить подготовку юных игроков необходимо с учетом неравномерного нарастания в процессе развития их физических способностей. В одном возрастном периоде прогрессирует сила, в другом – выносливость и т. д. эти периоды наиболее благоприятны для совершенствования соответствующих двигательных качеств, и тренер должен способствовать их воспитанию, давая нагрузки специальной направленности.

У девочек и мальчиков, а тем более у юношей и девушек, имеются большие различия в становлении физических кондиций.

Юные бадминтонисты во всех возрастах значительно отличаются от юных баскетболисток по скоростно-силовым показателям. Однако до 14 лет функциональные показатели у тех и других существенных различий не имеют. Различия нарастают с увеличением возраста в пользу юношей.

Рациональное увеличение тренировочных нагрузок является одним из основных условий роста тренированности.

Необходимо стремиться к тому, чтобы интенсивность и объем упражнений возрастали по мере улучшения физической подготовленности юных спортсменов.

На протяжении всего периода обучения в школе бадминтонисты проходят несколько возрастных этапов, на каждом из которых предусматривается решение определенных задач. Общая направленность многолетней подготовки юных спортсменов от этапа к этапу следующая:

- постепенный переход от обучения к приемам игры и тактическим действиям к совершенствованию на базе роста физических и психических возможностей;
- планомерное прибавление вариативности выполнения приемов игры;
- переход от общеподготовительных средств к более специализированным для бадминтониста;
- увеличение собственно соревновательных упражнений в процессе подготовки;
- увеличение объема тренировочных нагрузок;
- повышение интенсивности занятий и, следовательно, использование восстановительных мероприятий для поддержания необходимой работоспособности и сохранения здоровья юных бадминтонистов.

Задачи спортивно-оздоровительного этапа.

1. Привлечение максимально возможного количества детей и подростков к систематическим занятиям.
2. Утверждение здорового образа жизни.
3. Всестороннее гармоничное развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма.
4. Овладение основами бадминтона.

Задачи этапа начальной подготовки.

1. Отбор способных к занятиям бадминтоном детей.
2. Формирование стойкого интереса к занятиям.
3. Всестороннее гармоничное развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма.
4. Воспитание специальных способностей (гибкости, быстроты, ловкости) для успешного овладения навыками игры.
5. Обучение основным приемам техники игры и тактическим действиям.
6. Привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами бадминтона.

Задачи начальной подготовки

(1-2-й годы для девушек, 1-3-й годы для юношей)

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 и совершенствование их в игре.
Приобщение к соревновательной деятельности. Участие в первенстве района, города.

1.3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Продолжительность учебного года 52 недели, в том числе 46 недель непосредственно в условиях школы и 6 недель в условиях спортивного лагеря или по индивидуальным планам обучающихся на период их активного отдыха.

Распределение времени в учебном плане на основные разделы подготовки по годам обучения осуществляется в соответствии с конкретными задачами многолетней тренировки.

Этап начальной подготовки (предварительной подготовки).

Задачи и преимущественная направленность тренировочного процесса:

- укрепление здоровья, улучшение физического развития;
- овладение основами техники выполнения физических упражнений;
- приобретение разносторонней физической подготовленности на основе занятий различными видами спорта;
- выявление задатков и способностей детей;
- привитие стойкого интереса к занятиям спортом;
- воспитание черт спортивного характера.

Учебно-тренировочный этап (до 2-х лет обучения - этап начальной спортивной специализации).

Задачи и преимущественная направленность:

- повышение уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности;
- овладение основами техники бадминтона;
- приобретение соревновательного опыта путем участия в соревнованиях по различным видам спорта.

Примерный учебный план подготовки бадминтонистов

№ п/п	Разделы подготовки	СО		НП	
		весь период		1-й год	
				2-3-й год	
1.	Теоретическая подготовка	4	4	4	4
2.	Общая физическая подготовка	124	124	50	50
3.	Специальная физическая подготовка	20	20	55	55

4.	Технико-тактическая подготовка	52	52	88
5.	Инструкторская и судейская практика	-	-	-
6.	Контрольно-переводные испытания	4	4	4
7.	Восстановительные мероприятия	-	-	-
8.	Медицинский контроль	-	-	3
Общее количество часов		204	204	204

Перевод учащихся на следующий год обучения обуславливаются стажем занятий, выполнением контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке, уровнем спортивных результатов.

ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

№ п/п	Тема	Количество часов
1	Теоретическая подготовка для НП – 1года	
1.1	Краткие сведения о значении занятия физкультурой и спортом для развития и здоровья человека	1
1.2	История развития бадминтона за рубежом и в нашей стране, успехи российских спортсменов	1
1.3	Значение занятий бадминтоном для развития детей	1
1.4	Гигиена, режим дня, закаливание, врачебный контроль, самоконтроль спортсмена	1
1.5	Организация занятий физическими упражнениями, техника безопасности, инвентарь, спортивная одежда	-
1.6	Самостоятельные занятия дома и их значение	-
1.7.	Краткие сведения о технике бадминтона	-
	ИТОГО:	4
2.	Теоретическая подготовка для НП – 2-3 годов	
2.1.	Краткие сведения о значении занятия физкультурой и спортом для развития и здоровья человека	-
2.2.	История развития бадминтона за рубежом и в нашей стране, успехи российских спортсменов	1
2.3.	Значение занятий бадминтоном для развития детей	-
2.4.	Гигиена, режим дня, закаливание, врачебный контроль, самоконтроль спортсмена	1
2.5.	Организация занятий физическими упражнениями, техника безопасности, инвентарь, спортивная одежда	-
2.6.	Самостоятельные занятия дома и их значение	1
2.7.	Краткие сведения о технике бадминтона	1
	ИТОГО:	4

2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

В основу комплектования учебных групп положена система многолетней подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства.

Режимы учебно-тренировочной работы и требования по физической, технической и спортивной подготовке на различных этапах подготовки спортсменов представлены в таблице.

Максимальный состав определяется с учетом соблюдения правил техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях.

Расписание учебно-тренировочных занятий утверждается администрацией по представлению тренера-преподавателя с учетом пожеланий родителей, а также с учетом возрастных особенностей и установленных санитарно-гигиенических норм.

Недельный режим учебно-тренировочной работы является максимальным и установлен в зависимости от периода и задач подготовки.

Режимы учебно-тренировочной работы и требования по физической, технической и спортивной подготовке

Период обучения	Минимальный возраст для зачисления	Минимальное число учащихся в группе	Максимальное кол-во учебных часов в неделю	Требования по физической, технической и спортивной подготовке на конец учебного года
<i>Спортивно-оздоровительные группы (СОГ)</i>				
Весь период	7	15	6	Выполнение нормативов ОФП, СФП
<i>Группы начальной подготовки (ГНП)</i>				
1-ый год	8	15	6	Выполнение нормативов ОФП и технической подготовке
2-ой год	-	12	6	
3-ий год	-	12	6	

Условные обозначения: ОФП - общая физическая подготовка; СФП - специальная физическая подготовка.

Продолжительность одного занятия не превышает:

- в спортивно-оздоровительных группах и группах начальной подготовки первого года обучения - 2-х часов;
- в группах начальной подготовки свыше года обучения и в учебно-тренировочных группах - 2-х часов.

Основными формами учебно-тренировочной работы в школе являются: групповые занятия; индивидуальные занятия; участие в соревнованиях различного ранга; теоретические

занятия; занятия в условиях спортивно-оздоровительного лагеря, медико-восстановительные мероприятия; культурно-массовые мероприятия, участие в конкурсах и смотрах, показательных выступлениях. Спортсмены старших возрастных групп должны участвовать в судействе соревнований и могут привлекаться к проведению отдельных частей тренировочных занятий в качестве тренеров.

2.2. ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ

ГРУППЫ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ 1-2-3 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

Группы начальной подготовки 1-го года обучения.

ЗАДАЧИ :

1. Набор детей для занятий бадминтоном не имеющих медицинских противопоказаний к этому. 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.
2. Укрепление здоровья на основе всесторонней физической подготовки – использование средств и методов, применяемых в других видах спорта с учетом возрастных критериев.
3. Развитие физических способностей, характерных для высококвалифицированных игроков – быстроты, выносливости, ловкости, устойчивости интереса к занятиям, волевых качеств.
4. Обучение основам техники игры – хвата ракетки, стойки, упражнения с ракеткой и воланом, имитация ударов и имитация перемещений.
5. Выполнение контрольных нормативов по общей, специальной физической подготовке и по технике выполнения ударов и имитаций.

Группы начальной подготовки 2-3-го года обучения.

ЗАДАЧИ:

1. Отбор детей, перспективных для продолжения занятий на основании углубленных наблюдений тренера за состоянием здоровья, темпами прироста двигательных качеств и изменением психо - физиологических показателей, вызванных систематическими занятиями бадминтоном.
2. Дальнейшее укрепление здоровья занимающихся на основе занятий физкультурой и спортом с использованием как общих, так и применяемых в бадминтоне упражнений, методов и средств.

3. Развитие специфических для бадминтона физических качеств – быстроты движений, скоростной и скоростно- силовой выносливости, прыгучести, гибкости, координации движений, имитации ударов и перемещений.

4. Продолжение обучения основам техники игры – стойки, перемещение, имитации ударов, изучение подач, двухсторонняя игра, изучение тактики, игра на счет, соревнования.

5. Выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической и технической подготовке.

Контроль подготовки.

Качество подготовки учащихся находится под постоянным контролем тренера. Ниже приводятся контрольные нормативы по физической и технической подготовке, позволяющие вести наблюдения за усвояемостью программы.

**Нормативы специальной физической подготовленности
юных бадминтонистов**

№ п/п	Тесты	Возрастные группы				
		7-8 лет	9-10 лет	11-12 лет	13-14 лет	15-18 лет
1	Дальность отката волана (м)	6	7	8	10	12
2	Бег по «восьмерке» (с)	43-32,6	32,7-27	26,7-21	20,8-16,2	16-11,2
3	Отжимание от пола, раз в минуту	15-20	20-30	30-40	40-50	50-60
4	Подъем в сед из положения лежа, раз в минуту	15-20	21-27	28-34	35-47	48-60
5	Прыжки со скакалкой одинарные, за 45 с.	65-75	76-94	95-114	115-127	128-140
6	Прыжки со скакалкой двойные, за 45 с.	25-35	36-54	55-74	75-87	88-100
7	Прыжок в длину с места, см	103-113	114-152	154-190	191-215	216-240
8	Бег, 60м	14.0-13.1	13,0-11,5	11,45-10,55	10,5-9,9	9,85-9,25

**Нормативы специальной физической подготовленности
юных бадминтонисток**

№ п/п	Тесты	Возрастные группы				
		7-8 лет	9-10 лет	11-12 лет	13-14 лет	15-18 лет
1	Дальность отката волана (м)	5	6	7	8	11
2	Бег по «восьмерке» (с)	47-37	36,7-31	30,7-25	24,7-17,8	17,6-12,8
3	Отжимание от пола, раз в минуту	10-20	21-30	31,5-40	40,5-52,5	53-65
4	Подъем в сед из положения лежа, раз в минуту	15-20	21-27	28-34	35-47	48-60
5	Прыжки со скакалкой одинарные, за 45 с.	65-75	76-94	95-114	115-127	128-140
6	Прыжки со скакалкой двойные, за 45 с.	25-35	36-54	55-74	75-87	88-100
7	Прыжок в длину с места, см	106-116	117-136	137-155	156-180	181-205
8	Бег, 60м	14,0-13,1	13,0-11,5	11,45-10,55	10,5-9,9	9,85-9,25

**Физическая подготовка
(для всех возрастных групп)
Контрольные нормативы по ОФП для ГНП**

Контрольные упражнения (единицы измерения)	ГНП 1 г/о	ГНП 2г/о	ГНП 3г/о
Бег 30м (с)	5,3	5,2	5,4
Бег 100м (с)	16,0	15,4	15,8
Бег 3000м (м)	14,55	14,33	15,17
Прыжок в длину с места (см)	183	190	195
Подтягивание на перекладине (раз)	8	10	6
Отжимание в упоре лежа (раз)	40	43	35

2.3. ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ

К занятиям допускаются дети и подростки, отнесенные к основной медицинской группе.

Контроль за уровнем физической работоспособности и функционального состояния организма спортсмена проводится в рамках этапного комплексного обследования для определения потенциальных возможностей спортсмена, динамики уровня

тренированности, соответствия выполняемых тренировочных и соревновательных нагрузок функциональным возможностям организма.

2.4. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

Задачи многолетней воспитательной работы:

- воспитание волевых качеств – активности, целеустремленности, дисциплинированности, организованности и требовательности к себе, стойкости, инициативности, решительности действий в принятии решений, способности продолжать борьбу в трудной ситуации, настойчивости, упорству в достижении цели;
- воспитание спортивного трудолюбия – выполнение больших объемов, интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок ради решения индивидуальных и коллективных задач;
- интеллектуальное воспитание – овладение специальными знаниями в области теории и методики тренировки, анатомии, физиологии, психологии, гигиены и других смежных со спортом дисциплинах, формирование творческого отношения к труду и занятиям спортом;
- воспитание чувств ответственности за порученное дело;
- воспитание бережного отношения к собственности школы;
- самовоспитание спортсмена - сознательная деятельность, направленная на совершенствование собственной личности.

Воспитательная работа с учащимися проводится на протяжении всего многолетнего периода занятий в школе.

Трудовое воспитание. Установление распорядка дежурств по подготовке мест занятий к тренировке, уборки помещений для тренировки.

Ремонт спортивного инвентаря, технических приспособлений. Работа в летних спортивных лагерях по уборке помещений и территории лагеря, дежурств в столовой.

Особая роль воспитательного процесса в условиях проведения спортивно-оздоровительных лагерей. Основными формами воспитательной работы являются:

- систематическое привлечение учащихся школы к общественной работе;
- публичное обсуждение в коллективе случаев отклонений от норм поведения и спортивного режима;
- совместная работа с родительским комитетом, комиссиями и комитетами федерации.

Основными факторами воспитательного воздействия являются:

- личный пример тренера;

- педагогическое мастерство тренера-преподавателя;
- формирование и укрепление коллектива спортсменов и тренеров школы, участие всех в деятельности коллектива;
- наставничество и шефская работа старших с младшими учащимися;
- активное моральное стимулирование.

2.5. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Бадминтон – высокоэмоциональный вид спорта, требующий от спортсмена 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.

Этап начальной подготовки.

Формирование у занимающихся 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 оценить способности в комплексе их проявлений.

Выявление наиболее дисциплинированных, двигательнoактивных, 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 и ведущих спортсменов с детьми, просмотр соревнований, фильмов, тренировок сильнейших спортсменов.

Определение интереса занимающихся к прослушанному материалу. Выявление детей, обладающих устойчивым вниманием.

2.6. ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ СРЕДСТВА И МЕРОПРИЯТИЯ

Огромную важность имеет восстановление возможностей спортсмена до исходного уровня.

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 уроке подвижных игр и эстафет.

Гигиенический душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на воздухе.

2.7. ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА

Одна из важнейших задач школы – подготовка детей к роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении массовых спортивных соревнований в качестве судей.

Первые серьезные шаги в решении этих задач целесообразно начинать в учебно-тренировочных группах и продолжать активную инструкторско-судейскую практику на всех последующих этапах подготовки.

Задачи, решаемые в этом разделе подготовки, постоянно изменяются с повышением возраста, стажа и уровня спортивной квалификации.

Учебно-тренировочные группы:

- привитие навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в младших группах;
- овладение терминологией бадминтона и применение ее в занятиях;
- овладение основами методики построения тренировочного занятия - разминка, основная часть учебного занятия и заключительная часть;
- развитие способностей наблюдения за выполнением упражнений, игровых технических приемов и выявления ошибок, умение их исправлять;
- самостоятельное составление планов тренировок, ведение дневников самоконтроля, анализ тренировочных и соревновательных нагрузок;
- изучение основных правил соревнований, систем проведения, ведения протоколов соревнований, судейство командных, одиночных и парных соревнований.

2.8. ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ

2.8.1. ГРУППЫ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ 1-2-3 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка чрезвычайно важна для создания базовых условий специализации, укрепления здоровья. Особенно благоприятен ранний возраст учащихся 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.

Ходьба: на носках, на пятках, высоко поднимая колени, выпадами, в приседе, приставными и скрестными шагами. Различные упражнения для рук при ходьбе.

Бег: на носках, приставными шагами, боком и спиной вперед, скрестный бег, челночный бег, бег с мгновенной остановкой, бег по ломаной линии, бег по треугольнику, с заменой воланов по углам, бег поперек площадки, лицом к сетке, бег от сетки спиной вперед, бег к сетке лицом вперед.

Гимнастические упражнения: упражнения для рук, ног, шеи, туловища на месте и в движении для развития силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости, подвижности суставов, координации движений. Упражнение на расслабление, упражнение для формирования правильной осанки. Упражнения с мячами разной формы, ракетками для развития мышц и кистей рук.

Метания: метания мячей разной формы и веса на дальность и в цель с разного расстояния.

Прыжки: с места в длину и высоту, прыжки с разбега в длину и высоту, с отягощениями, прыжки вверх с доставанием предмета (многократно), прыжки вперед «лягушкой», прыжки вверх «кенгуру», прыжки со скакалкой на время и на количество, прыжки через скамью.

Упражнения для выработки скоростной выносливости: частый бег на месте, смена положения ног вперед-назад, прыжки боком через скакалку, через скамью, бег к задней линии и к сетке.

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.

Хватка ракетки. Создание навыков расслабления кисти после удара (сжатие и разжимание ручки ракетки).

Основная стойка. При подаче, приеме, при ударах справа, слева, сбоку, сверху, снизу.

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

Перемещение по площадке: 3 мин., 5 мин., 7 минут.

Удары в стену воланом: контроль за движением ракетки навстречу волану; нанесение ударов сбоку – снизу; удары сначала несильные, а затем с большой силой.

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. Учащиеся групп начальной подготовки 2-го года обучения принимают участие в соревнованиях.

Программные требования по психологической подготовке, воспитательной работе, медико-биологическому контролю и инструкторской практике изложены в соответствующих разделах.

Техника для ГНП-1 года обучения

1. Обучение высоко-далекой подаче.
2. Обучение высоко-далекому удару, справа – прием.
3. Обучение укороченному удару, справа – прием.
4. Обучение короткому удару – подставке на сетке.
5. Обучение плоскому удару справа – сбоку.
6. Обучение плоскому удару слева – сбоку.
7. Знакомство с правилами одиночной игры.
8. Знакомство с правилами парной игры.

9. Практические одиночные и парные игры.

Техника для ГНП 2 и 3 годов обучения

1. Совершенствование высоко-далекой подачи (точность).
2. Обучение короткой подаче – прием (стойка – подставка, атака «стрелой»).
3. Совершенствование ударов справа: в/д, укороченный.
4. Обучение удару «смеш» и его прием (стойка, вращение, работа ног).
5. Совершенствование плоских ударов.
6. Обучение в/д удару слева.
7. Обучение укороченному удару слева.
8. Обучение косым ударам (диагональ у сетки, в центре).
9. Тактика одиночных и парных игр.

Практическая подготовка.

Укрепление здоровья и развитие физических качеств и координационных способностей учащихся, по повышению функциональных возможностей их организма.

Применяется широкий комплекс упражнений предыдущего этапа подготовки.

Расширяется круг подвижных и спортивных игр по упрощенным правилам.

Использование для целей общей физической подготовки занятий другими видами спорта (легкая атлетика, плавание, спортивная гимнастика, акробатика).

Ходьба: разделенный шаг, приставной.

Гимнастические упражнения на месте и в движении, вращение тела.

Бег: рывками, с изменением направления.

Прыжки: блокирующий с ударом из-за голову, справа, в заднем углу.

Специальная физическая подготовка.

Развитие специальных физических качеств, необходимых спортсмену для достижения высоких результатов в бадминтоне, интенсификация учебно-тренировочного процесса.

Использование имитационных упражнений – для совершенствования ударных движений, передвижений.

Повторение упражнений, применявшихся на предыдущем этапе подготовки.

Применение тренажеров и приспособлений.

Упражнения для выработки скоростной выносливости.

Упражнения для развития реакции.

Подвижные игры с элементами бадминтона.

Классификация ударов и подач.

Развитие наблюдательности у бадминтонистов.

Обманные действия в игре.

Совершенствование точности выполнения ударов.

Совершенствование подач и приемов подач.

Совершенствование в обманных действиях.

Совершенствование в тактике одиночных, парных игр.

Технико – тактическая подготовка.

Повторение материала предыдущего этапа подготовки: имитация передвижений, ударов, сочетание ударов справа и слева, игра на счет.

Повышение скорости обработки всех ударов, многоваланка.

Индивидуализация стиля игры в зависимости от особенностей физического развития, психо-физиологических показателей и склонностей учащихся.

Игры на счет с применением различных заданий.

Соревнования в группах. Участие в квалификационных турнирах.

Учащиеся учебно-тренировочных групп принимают участие за учебный год не менее, чем в четырех турнирах.

Программные требования по психологической подготовке, воспитательной работе, медико-биологическому контролю и инструкторско-судейской практике изложены в соответствующих разделах.

Биомеханика основных приемов техники бадминтона.

Совершенствование техники перемещения по площадке.

Тактика смешанных игр.

Одиночные игры со сменой партнеров.

Инструкторская практика.

Проведение разминки, показ выполнения подач и ударов, помощь руководителю при проведении занятий

2.9. КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ ДЛЯ РАЗЛИЧНЫХ ЭТАПОВ ОБУЧЕНИЯ

Система нормативов последовательно охватывает весь период обучения в школе. Состав нормативов изменяется в зависимости от этапа обучения. Для спортивно-оздоровительных групп нормативы носят главным образом контролирующий характер, тогда как для групп начальной подготовки, учебно-тренировочных выполнение нормативов является, кроме того, и важнейшим критерием для перевода занимающихся на следующий этап многолетней спортивной подготовки.

Нормативно-правовыми основами, регулирующими деятельность школы, определены основные критерии оценки работы тренера-преподавателя на этапах многолетней спортивной подготовки, которые могут служить основанием для оценки занимающихся:

- *этап спортивно-оздоровительный и начальной подготовки* — стабильность состава занимающихся, динамика прироста индивидуальных показателей развития физических качеств, уровень освоения основ гигиены и самоконтроля;
- *этап учебно-тренировочный* - состояние здоровья, уровень физического развития, динамика уровня подготовленности в соответствии с индивидуальными особенностями, показатели освоения объемов тренировочных нагрузок и теоретических разделов программы.

В спортивно-оздоровительных группах возраст занимающихся – от 7 до 18 лет, в них могут заниматься как начинающие, так и спортсмены, прошедшие подготовку на других этапах. Поэтому нормативы, представленные в таблице являются ориентировочными. При оценке уровня физической подготовленности необходимо учитывать, что здесь приводятся усредненные значения контрольных упражнений без учета весовых категорий учащихся.

Приемные нормативы для зачисления на УТ этап

Контрольные упражнения (единицы измерения)	УТГ 1г/о	УТГ 2г/о	УТГ 3г/о
Бег 30м (с)	5,0	4,9	5,1
Бег 100м (с)	15,8	15,2	15,6
Бег 3000м (м)	14,29	14,10	14,39
Прыжок в длину с места (см)	188	197	205
Подтягивание на перекладине (раз)	10	12	8
Отжимание в упоре лежа (раз)	45	48	40

3. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Глебович Б. В. Программа для внешкольных учреждений, Москва, «Просвещение», 1986.
2. Лифшиц В. Л. Бадминтон: ступени мастерства, Йошкар-Ола, 1994.
3. Волков В. М., Филин В. П., Спортивный отбор, Москва, «ФиС», 1983.
4. Бриль М. С. Отбор в спортивных играх, Москва, «ФиС», 1980.
5. Федерация бадминтона. Правила соревнований, Москва, «ФиС», 1986.
6. Единая Всероссийская спортивная классификация, Москва, «Советский спорт», 2002.
7. В. Л. Лифшиц, А. Галицкий, Бадминтон, ФиС.
8. Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ и СДЮШОР по настольному теннису. М., «Советский спорт», 2004. Допущена Государственным комитетом по ФКиС. Авторы: Г. В. Барчукова, В. А. Воробьева, О. В. Матыцин.

