

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА  
МАСЛЯНИНСКОГО РАЙОНА НОВОСИБИРСКОЙ ОБЛАСТИ**

Рассмотрена на заседании  
Педагогического совета  
Протокол от «28» 08 2024 г  
№ 1



Утверждаю:

Директор МБОУ ДО СШ

Птицын Е.А.

«08» 08 2024 г

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ  
ПОДГОТОВКИ ПО БАДМИНТОНУ ДЛЯ ГРУПП НАЧАЛЬНОЙ  
ПОДГОТОВКИ**

Возраст обучающихся: 8-10 лет

Год обучения 2024-2025 г

Авторы:

Середа С.А. – тренер преподаватель отделения бадминтон.

Черепанов В.С. – методист-инструктор МБОУ ДО СШ.

р.п. Маслянино -2024 г.

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка
2. Многолетняя подготовка для групп начальной подготовки
3. Учебный план
4. Программный материал
5. Контрольные упражнения и соревнования
6. Врачебный контроль
7. Восстановительные мероприятия
8. Воспитательная работа
9. Программный материал и ожидаемые результаты
10. Список литературы

## 1. Пояснительная записка

Пояснительная записка к Программе по бадминтону для МБОУ ДО СШ «Маслянинского района Новосибирской области» составлена на основе:

- Федерального Закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ,
- Федерального закона Российской Федерации от 30 апреля 2021 года № 127-ФЗ (далее – Федеральный закон № 127),
- Концепции развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 28 декабря 2021 г. № 3894-р;
- Нормативно-правовых основ, регулирующих деятельность спортивных школ,
- Методические рекомендации по организации деятельности организаций, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки с учетом применения норм Федерального закона от 30 апреля 2021 г. № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» (утв. Главным государственным санитарным врачом РФ 10 августа 2023 г., Министерством спорта РФ 9 августа 2023 г., Федеральной службой по надзору в сфере образования и науки 9 августа 2023 г.);
- Устава МБОУ ДО СШ.

Программа является основным документом при организации и реализации образовательной деятельности по бадминтону в Спортивной школе.

### **Актуальность Программы:**

учитывает требования федеральных стандартов спортивной подготовки по бадминтону; возрастные и индивидуальные особенности обучающихся при занятиях бадминтоном.

### **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, укрепления здоровья обучающихся;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте.

### **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 т.ч. в бадминтоне.
- подготовку к освоению этапов спортивной подготовки, в т.ч. в дальнейшем по программе спортивной подготовки;
- организацию досуга и поддержания потребности в поддержании ЗОЖ

**Программа содержит следующие предметные области:**

- теория и методика физической культуры и спорта;
- общая и специальная физическая подготовка;
- избранный вид спорта;
- развитие творческого мышления.

**Программа учитывает особенности подготовки обучающихся по бадминтону, в том числе:**

- сочетание элементов науки, искусства и спорта;
- акцент на развитие творческого мышления;
- большой объем соревновательной деятельности.

**Результатом освоения Программы является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков в предметных областях:**

*В области теории и методики физической культуры и спорта:*

- история развития бадминтона место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- основы спортивной подготовки (правила бадминтона, нормы, требования и условия их выполнения, для присвоения спортивных разрядов и званий);
- федеральные стандарты спортивной подготовки по бадминтону;
- необходимые сведения о строении и функциях организма человека;
- гигиенические знания, умения, навыки;
- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
- основы спортивного питания;
- требования к инвентарю, оборудованию и спортивной экипировке;
- требования техники безопасности при занятиях бадминтоном.

*В области общей и специальной физической подготовки:*

- освоение комплексов физических упражнений (развитие гибкости, быстроты, выносливости, силы, координации)
- укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию.

*В области вида спорта бадминтон:*

- овладение основами техники и тактики;
- приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях;
- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся тренировочных и соревновательных нагрузок, выполнение спортивных разрядов и званий по бадминтону.

*В области творческого мышления:*

- развитие изобретательности и логического мышления;
- развитие умения сравнивать, выявлять и устанавливать закономерности, связи и отношения, самостоятельно решать и объяснять ход решения поставленной задачи;
- развитие умения концентрировать внимание, находится в готовности совершать двигательные действия в игре в период проведения тренировочных занятий (в том числе в спортивных соревнованиях).

## **2. Многолетняя подготовка для групп начальной подготовки**

*Спортивная школа обеспечивает непрерывный тренировочный процесс с обучающимися с учетом следующих особенностей:*

Минимальный возраст для приема обучающихся для занятий бадминтоном – 8 лет. Тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым учебным планом (далее – учебный план) рассчитанным на 52 недели (из расчета 46 недель учебных занятий непосредственно в условиях спортивной школы и 6 недель в условиях оздоровительно-спортивного лагеря «Олимпиец» и по индивидуальным планам в период их активного отдыха)

### **Характеристика, отличительные особенности, специфика обучения**

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, Параолимпийских Игр с 2016 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) перебивая волан через сетку ракетками.

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 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 в бадминтоне определяется следующая специфика 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 осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья обучающихся.

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

- Бадминтонный волан, в виду особенности строения и специфики использования, является спортивным инвентарем краткосрочного использования. Обеспечение процесса подготовки необходимым количеством ракеток и воланов одно из главных условий его осуществления. Для подготовки обучающихся на этапе начальной подготовки используются пластиковые воланы, на тренировочном этапе, этапе совершенствования спортивного мастерства – перьевые.

### **Структура системы многолетней подготовки**

Организация тренировочных занятий по Программе осуществляется по следующим этапам (периодам) подготовки:

этап начальной подготовки (периоды: до года, свыше одного года) – продолжительность до 3-х лет;

Допускается проведение занятий одновременно с обучающимися из разных групп при соблюдении следующих условий:

- разница в подготовке обучающихся не может превышать двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
- не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;
- не превышен максимальный количественный состав объединенной группы (определяется по группе, имеющей наименьший показатель в данной графе).

Многолетняя подготовка может осуществляться в следующих формах тренировочного процесса:

- тренировочные занятия с группой, сформированной с учетом избранного вида спорта, возрастных и гендерных особенностей обучающихся;
- индивидуальные тренировочные занятия, проводимые согласно учебным планам с одним или несколькими обучающимися, объединенными для подготовки к соревнованиям в пару или команду;
- самостоятельная работа обучающихся по индивидуальным планам;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- промежуточная и итоговая аттестация обучающихся.

Продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается в академических часах с учетом возрастных особенностей занимающихся и этапов (периодов) подготовки и не может превышать:

- на этапе начальной подготовки –2 часов;
- на тренировочном этапе (свыше года обучения) –3 часов;

При проведении более одного тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не может составлять более 8 академических часов.

### 3. Учебный план.

Учебный план, этап начальной подготовки, период свыше года обучения

<b>Предметная область Программы</b>	<b>в академических часах</b>
Теоретическая подготовка	16
Общая физическая подготовка	120
Специальная физическая подготовка	75
Техническая подготовка	138
Тактическая подготовка	17
Восстановительные мероприятия	4
Инструкторская и судейская практика	25
Медицинский контроль	4
Контрольно-переводные испытания	4
Психологическая подготовка	13
<b>Всего:</b>	<b>416</b>

#### 4. Методическая часть

##### Содержание и методика работы по предметным областям, этапам подготовки

Подготовка обучающихся по бадминтону строится на основе следующих методических положений:

- единая система спортивной подготовки, обеспечивающая преемственность задач, средств, методов, организационных форм подготовки всех возрастных групп. Основным критерием эффективности многолетней подготовки является наивысший спортивный результат, достигнутый в оптимальных возрастных границах.

- неуклонный рост объема средств общей и специальной подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется из года в год, увеличивается удельный вес объема средств специальной подготовки по отношению к общему объему тренировочной нагрузки и соответственно уменьшается удельный вес средств общей подготовки.

- поступательное увеличение объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок, их неуклонный рост на протяжении многолетней подготовки. Каждый период очередного годового цикла должен начинаться и завершаться на более высоком уровне тренировочных нагрузок по сравнению с соответствующим периодом предыдущего годового цикла.

- строгое соблюдение постепенности в процессе использования тренировочных и соревновательных нагрузок, особенно в занятиях с детьми, подростками, юношами и девушками. Всесторонняя подготовленность неуклонно повышается лишь в том случае, если тренировочные и соревновательные нагрузки на этапах многолетней тренировки соответствуют возрастным и индивидуальным особенностям спортсмена.

При распределении тренировочных нагрузок в процессе тренировочной деятельности необходимо учитывать общие принципы:

- систематичность применения нагрузок;
- постепенность повышения нагрузок, волнообразность (цикличность)

распределения нагрузок.

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

В возрасте 8-10 лет детей интересует сиюминутное удовлетворение потребностей, поэтому при занятиях с детьми этого возраста особенно важна эмоциональность проводимых занятий:

- подвижные игры с обязательным подведением результатов;

- эстафеты с четким определением победителей;



- игры с ракеткой и воланом с обязательным определением лучшего спортсмена.

В этом возрасте дети наиболее способны к выполнению темповых упражнений, поэтому целесообразно развивать быстроту, ловкость движений, задания должны быть простыми по выполнению и короткими по продолжительности с обязательной оценкой тренера, кроме этого дети проявляют повышенный интерес к результатам своей деятельности, поэтому при занятиях с детьми этого возраста обязательно должны присутствовать домашние занятия с конкретными задачами: какое упражнение, сколько раз и как его выполнять и т.д., наибольшее внимание в этом возрасте уделяется развитию быстроты движений, игровой ловкости, координационных способностей, гибкости - подвижности в суставах.

Групповые теоретические занятия проводятся в форме бесед, демонстрации наглядных пособий, просмотра соревнований и изучения видеозаписей.

Учащимся младших возрастов теоретический материал преподносится в форме кратких популярных бесед, в старших группах занятия должны быть более углубленными продолжительностью 40-50 минут в виде бесед и ответов на задаваемые занимающимися вопросов.

Групповые практические занятия проводятся на всех этапах обучения. Каждый тренер-преподаватель должен иметь рабочий план, конспекты занятий, вести журнал учета тренировочных занятий, календарный план соревнований и иные документы, установленные Спортивной Школой.

### **Этап начальной подготовки**

#### **Период до 1 года обучения.**

Отбор для занятий 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 движений, чувством ритма, мотивацией занятий спортом – быть первым (лучшим) в подвижных играх, эстафетах и упражнениях.

Основные задачи:

- укрепление здоровья на основе всесторонней физической подготовки

- использование средств и методов, применяемых в других видах спорта с учетом возрастных критериев;

- развитие физических способностей – быстроты, выносливости, ловкости, устойчивости интереса к занятиям, волевых качеств;

- обучение основам техники игры, хватам ракеток, стойкам, упражнениям с ракеткой и воланом, навыку попадания по волану;

- выполнение контрольных нормативов по общей, специальной физической подготовке, упражнениям с ракеткой и воланом.

### **Период свыше года обучения.**

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

Основные задачи:

- 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 физических качеств – быстроты движений, скоростной и скоростно - силовой выносливости, прыгучести, гибкости, координации движений, имитации ударов и перемещений.

- продолжение обучения основам техники игры – перемещения, имитации ударов, подача, двухсторонняя игра, изучение тактики, игра на счет, соревнования.

- выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке, технико-тактическому мастерству (оценка уровня освоения ударов) 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 вида спорта, спортивный инвентарь;
- правила поведения учащихся на занятиях;
- правила содержания инвентаря, ремонт ракеток;
- спортивная одежда и обувь;
- гигиена и режим для спортсмена;
- 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 учащихся для развития качеств и способностей, не связанных с проявлением их абсолютных показателей.

Целесообразно развивать такие качества, как гибкость, ловкость,

двигательно-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, мячом 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, набивания об стенку;
- различные виды жонглирования.

После освоения элементарных упражнений с воланом и ракеткой, рекомендуется переход к изучению техники простейших ударов, разучивание имитации передвижения (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, мячом согласно контрольных нормативов, приведенных в программе. Учащиеся групп начальной подготовки 2-го и 3-го года обучения принимают участие в соревнованиях.

<b>Примерный план - график распределения учебных часов для бадминтонистов групп начальной подготовки свыше года обучения</b>													
Виды подготовки	Всего за год	Месяцы											
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
Теоретические занятия	<b>16</b>	2	1	1	2	1	1	1	2	2	1	1	1
Общая физическая подготовка	<b>120</b>	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
Специальная физическая подготовка	<b>75</b>	6	6	6	6	6	6	6	6	6	7	7	7

Техническая подготовка	<b>138</b>	11	14	11	11	14	11	11	11	11	11	11	11
Тактическая подготовка	<b>17</b>	2	1	2	1	1	2	2	2	1	1	1	1
Восстановительные мероприятия	<b>4</b>			1	1				1	1			
Инструкторская и судейская практика	<b>25</b>	1	2	3	2	2	3	2	1	2	3	1	3
Медицинский контроль	<b>4</b>	2	-	-	-	-	-	-	2	-	-	-	-
Контрольно переводные испытания	<b>4</b>											4	
Психологическая подготовка	<b>13</b>	1	1	1	2	1	-	1	-	-	2	2	2
Всего за месяц		<b>35</b>	<b>35</b>	<b>35</b>	<b>35</b>	<b>35</b>	<b>33</b>	<b>33</b>	<b>35</b>	<b>33</b>	<b>35</b>	<b>37</b>	<b>35</b>
Всего за год		<b>416</b>											

### Требования техники безопасности в процессе реализации Программы

К занятиям бадминтоном допускаются занимающиеся, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности.

При проведении тренировочных занятий по бадминтону должны соблюдаться следующие требования:

занимающиеся должны быть в спортивной форме, предусмотренной правилами игры, иметь спортивную обувь с нескользкой подошвой;

занимающиеся должны быть ознакомлены с правилами техники безопасности при проведении тренировочных занятий;

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;

место проведения занятий должно быть хорошо проветриваемым, а на случай жаркой погоды должен функционировать кондиционер (вентиляция), воздушный поток при проветривании ни в каком случае не должен влиять на полет волана;

занятия должны проходить на сухом полу;

в спортивном зале не должно находиться посторонних людей и предметов;

занимающиеся должны соблюдать игровую дисциплину, не вести игру влажными руками, уметь применять приемы самостраховки;

- в подготовительной части занятия должна быть проведена физическая разминка;
- для проведения тренировочного занятия должен использоваться исправный спортивный инвентарь и оборудование;
- в зоне выполнения упражнений и ударов не должны находиться посторонние люди и предметы;
- занимающиеся при плохом самочувствии или получении травмы должны прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.
- при проведении групповых тренировочных занятий на каждые 6 занимающихся, а при проведении индивидуальных тренировочных занятий на каждые 4 занимающихся, необходимо не менее одной бадминтонной площадки.

## **5. Система контроля и зачетные требования.**

### **Методические указания по организации промежуточной и итоговой аттестации обучающихся**

Промежуточная аттестация обучающихся позволяет оценить текущий уровень освоения Программы с возможностью внесения корректив в тренировочный процесс в целях успешного прохождения итоговой аттестации в дальнейшем.

Итоговая аттестация обучающихся позволяет оценить уровень освоения Программы в учебном году с целью перевода обучающихся на очередной год обучения (этап подготовки).

Аттестация проводится в форме выполнения обучающимися контрольных упражнений (нормативов), определяющими уровень освоения Программы по основным средствам подготовки.

Аттестация проводится аттестационной комиссией Спортивной школы, ежегодно утверждаемой приказом директора.

Порядок проведения промежуточной и итоговой аттестации, регламент работы аттестационной комиссии и ее состав определяются локальным нормативным актом Спортивной школы.

Информация о порядке проведения промежуточной и итоговой аттестаций, аттестационной комиссии и регламенте ее работы размещается на информационном стенде и на официальном сайте Спортивной школы в информационно-телекоммуникационной сети "Интернет" с учетом соблюдения законодательства Российской Федерации в области персональных данных.

### **Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения Программы**

Обучающиеся переводятся на следующий период обучения при условии выполнения на этапе начальной подготовки – 60-100 %, на тренировочном этапе – 80-100 %, на этапе совершенствования спортивного мастерства 90-100% от общего количества контрольно-переводных нормативов по каждому виду

подготовки отдельно.

Допускается повторная сдача обучающимися контрольных нормативов по технической подготовке – не более одного раза.

### **Нормативы общей физической подготовки и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «бадминтон»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы обще!			физической подготовки			
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,9	7,1	6,2	6,4
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			7	4	10	5
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+1	+3	+2	+3
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			110	105	130	120
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Метание волана	м	не менее		не менее	
			3		5	4
2.2.	Бег на 10 м с высокого старта	с	не более		не более	
			3,1	3,4	-	-
2.3.	Челночный бег 6х5 м	с	не более		не более	
			-	-	15,6	15,8
2.4.	Прыжки через скакалку (за 30 с)	количество раз	не менее		не менее	
			40	35	-	-
2.5.	Прыжки через скакалку (за 45 с)	количество раз	не менее		не менее	
			-	-	75	65

### **6. Врачебный контроль.**

*Контроль состояния здоровья спортсмена* осуществляется специалистами врачебно-физкультурного диспансера. Углубленное медицинское обследование спортсмены проходят два раза в год, как правило, в конце подготовительного и соревновательного периодов, в остальных

случаях по направлению тренера-преподавателя.

Углубленное медицинское обследование включает: анамнез, врачебное освидетельствование для определения уровня физического развития и биологического созревания; электрокардиографическое исследование; клинический анализ крови и мочи; обследование у врачей-специалистов: хирурга, невропатолога, окулиста, оториноларинголога, дерматолога, стоматолога, гинеколога (для девушек).

В случае необходимости, по медицинским показаниям, организуется дополнительная консультация у других специалистов.

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

***Контроль уровня 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

## **7. Восстановительные мероприятия.**

Огромную важность имеет восстановление возможностей спортсмена до исходного уровня.

Для этих целей применяется широкий комплекс средств восстановления, которые подбираются с учетом возраста и квалификации спортсмена, его индивидуальных особенностей, этапа подготовки.

### ***Этап начальной подготовки.***

Восстановление работоспособности естественным путем: чередование тренировочных дней и дней отдыха, постепенное возрастание объема и интенсивности занятий, 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.

Фармакологические средства восстановления в детском спорте должны быть ограничены. Из них можно рекомендовать прием витаминов. Целесообразно применять витаминные комплексы (юникап, витрум, центрум, комилевит, и др.)

В спортивной практике витаминные препараты применяются практически в течение года, особенно зима-весна, курсами 20-30 дней с перерывами 1-2 недели, меняя витаминные препараты.

## **8. Воспитательная работа и психологическая подготовка.**

### ***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.

Работа с родителями, связь с общеобразовательными школами.

Организация и проведение культурно-массовых мероприятий (совместные выезды на природу, групповые выходы в театр, кино, музеи и т.п.), участие в спортивных праздниках, коллективный просмотр и анализ соревнований по бадминтону, вечера, встречи с ведущими спортсменами.

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.

Нравственное воспитание. Участие в беседах, встречах с бывшими воспитанниками школы. Проведение выпускных вечеров. Совместные чаепития, коллективное празднование дней рождения. Встречи со знаменитыми людьми спорта и труда. Воспитание у детей чувств общности задач в учебно- тренировочном процессе. Активное участие занимающихся в организации и проведении общешкольных мероприятий.

Особая роль воспитательного процесса в условиях проведения спортивно-оздоровительных лагерей и учебно-тренировочных сборов. Планирование досуга спортсменов в часы, свободное от занятий.

Основными формами воспитательной работы являются:

- систематическое привлечение учащихся школы к общественной работе;

- обсуждение коллективом ведущих учащихся школы индивидуальных планов подготовки воспитанников групп спортивного совершенствования, высшего спортивного мастерства и итогов их выполнения;

- 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;
- создание педагогических и спортивных традиций коллектива школы;
- наставничество и шефская работа старших с младшими учащимися;
- активное моральное стимулирование.

*План воспитательной работы с учащимися*

№ п/п	Направление воспитательной работы.	Наименование мероприятия	Срок выполнения	Ответственный исполнитель	Планируемый результат
1.	Культурно - нравственное	Вечер отдыха «Давайте познакомимся»	Сентябрь	Середа С.А.	Сплочение объединения
2.	Нравственное и духовное	«Беседа о дружбе»	Октябрь	Середа С.А.	Воспитание положительного отношения к другу
3.	Нравственное и духовное	«Новогодний волан»	Декабрь	Середа С.А.	Сплочение коллектива
4.	Физкультурно - оздоровительное	«быстрая ракетка»	Январь	Середа С.А.	Сплочение коллектива, оздоровление детей
5.	Физкультурно - оздоровительное	Тренировка на свежем воздухе	Февраль	Середа С.А.	Сплочение коллектива, оздоровление детей
6.	Патриотическое и гражданско - правовое воспитание	«Беседа о ВОВ»	Апрель Май	Середа С.А.	Уважительное отношение к нашей истории Родины
7.	Профессионально - ориентированное	Открытые уроки, мастер классы	В течении года	Середа С.А.	Умение концентрироваться и четко выполнять поставленные задачи

8.	Воспитание здорового образа жизни в том числе профилактика наркотической, алкогольной, табакокурения, профилактика правонарушений	Беседы	В течении года	Середа С.А.	Воспитание гражданина нацеленного на здоровый образ жизни
----	---	--------	----------------	-------------	---

### ***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.

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 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 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.

## 9. Програмный материал и ожидаемые результаты.

### *Группы начальной подготовки 1-3 годов 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, двигательно-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 (сжимание 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.
10. Судейство соревнований.

#### 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.
10. Судейская тактика (судейство игр).
11. Инструкторская практика (организация и проведение разминки).

## Список литературы

Галицкий А. Азбука бадминтона: учебное пособие/А. Галицкий, О.Марков. – М.: ФиС, 1987.

Смирнов Ю.Н. Бадминтон: учебное пособие для студентов и преподавателей. – М.: Издательство УДН, 1988.

Помыткин В.П. Книга тренера по бадминтону. Теория и практика. – ОАО «Первая Образцовая типография», филиал «Ульяновский дом печати», 2012.

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.

Горбунов С. Психопедагогика спорта. - М.: Советский спорт, 2006. 6.Озолин Н.Г. Настольная книга тренера :Наука побеждать.-М.: Астрель: АСТ, 2000

Никитушкин В.Г.Современная подготовка юных спортсменов. Методическое пособие. — М.: Москомспорт, 2009

Корх А.Я. Тренер: деятельность и личность. – М.:Терра-спорт, 2000.

Настольная книга учителя физической культуры/под ред. Л.Б. Кофмана.- М., 1988.

Золотов В.П. Восстановление работоспособности в спорте. - Киев: 1990.

Никитушкин, В.Г. Теория и методика юношеского спорта : учебник / В.Г. Никитушкин. – М. : Физическая культура, 2010.

## Интернет-ресурсы

(в т.ч. с аудиовизуальными материалами)

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

[www.sport.novosibirsk.gov.ru](http://www.sport.novosibirsk.gov.ru) – министерство молодежной политики, спорта и туризма Новосибирской области

[www.badm.ru](http://www.badm.ru) –ОСОО«Национальная федерация бадминтона России» (в т.ч.с аудиовизуальными материалами)

[www.bwfbadminton.org](http://www.bwfbadminton.org) –Мировая федерация бадминтона (в т.ч. с аудиовизуальными материалами)

[www.badmintoneurope.org](http://www.badmintoneurope.org) – Бадминтонный Европейский союз (в т.ч. с аудиовизуальными материалами)

[www.tournamentsoftware.com](http://www.tournamentsoftware.com) – база данных соревнований календаря Мировой федерации бадминтона (в т.ч.с аудиовизуальными материалам.