

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «ЦЕНТР СПОРТА И
ЗДОРОВЬЯ «УЛАП»
ЧЕБОКСАРСКОГО РАЙОНА ЧУВАШСКОЙ РЕСПУБЛИКИ

Принята
на педагогическом совете
МАУ ДО «ДЮСШ «ЦСиЗ «Улап»
Чебоксарского района
Чувашской Республики
«31» августа 2020 г., протокол №3

Утверждена
приказом директора МАУ ДО
«ДЮСШ «ЦСиЗ «Улап»
Чебоксарского района
Чувашской Республики
от «31»августа 2020 г. №129-П

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА**

**ПО ВИДУ СПОРТА БАДМИНТОН
ДЛЯ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ЭТАПА**

**Нормативный срок освоения 1 год
Возраст 7-18 лет**

Разработчик:
Тренер-преподаватель
Николаева Надежда Николаевна
Рецензенты:
Зам. директора по СМР МАУ ДО «ДЮСШ «ЦСиЗ «Улап»
Цветков П.А.
Тренер-преподаватель СШ №10 г.Чебоксары
Сергеев Г.В.

п.Кугеси

2020 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка.....	3
2. Учебный план.....	5
3. Теоретическая подготовка.....	7
4. Общая физическая подготовка.....	8
5. Специальная физическая подготовка.....	9
6. Техничко-тактическая подготовка.....	10
7. Соревновательная деятельность.....	12
8. Воспитательная работа.....	12
9. Контрольно-переводные нормативы.....	13
10.Методическое обеспечение.....	15
11.Техника безопасности.....	17
12.Список литературы.....	19

1. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа по виду спорта бадминтон для муниципального автономного учреждения дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа «Центр спорта и здоровья «Улап» Чебоксарского района Чувашской Республики (далее – Программа) разработана с целью создания развивающей образовательной среды, обеспечивающей духовно-нравственное развитие и воспитание детей, высокое качество дополнительного образования, его доступность, открытость и привлекательность для детей и их родителей (законных представителей) и всего общества, гарантирующей охрану и укрепление физического и психологического здоровья обучающихся, комфортной по отношению к обучающимся и педагогическим работникам..

Настоящая программа учитывает:

- особенности реализации образовательных программ в области физической культуры и спорта в соответствии с требованиями статьи 84 ФЗ от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (собрание законодательства РФ, 2012, №53 (ч.1), ст 7598;

- требования к физкультурно-оздоровительным и спортивным услугам, обеспечивающие безопасность жизни, здоровья обучающихся, сохранность их имущества, а также методы контроля в соответствии с национальными стандартами;

Психофизические, возрастные и индивидуальные, в том числе гендерные, особенности обучающихся.

Настоящая программа предназначена для подготовки спортсменов на спортивно-оздоровительном этапе.

Данная программа адаптирована под реальные условия МАУ ДО «ДЮСШ «ЦСиЗ «Улап» Чебоксарского района Чувашской Республики. Программа служит документом для эффективного построения работы с детьми в группах спортивно-оздоровительной направленности для содействия успешному решению задач физического воспитания детей школьного возраста.

Программа разработана и направлена на физическое развитие детей 7-18 лет, и предусматривает овладение детей начальными техническими навыками.

В программе отражено построение учебно-тренировочного процесса спортивно-оздоровительной группы, распределение объёмов основных средств и интенсивности тренировочных нагрузок в недельных циклах. Особенностью планирования программного материала является сведение максимально возможных параметров нагрузок, средств, методов контроля в одну принципиальную схему годичного цикла тренировки.

Бадминтон, как вида спорта, помогает решать основную задачу, физического воспитания: формирование устойчивых мотивов и потребностей обучающихся 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. Широкая возможность вариативности нагрузки позволяют использовать бадминтон, как реабилитационное средство, в группах общей физической подготовки.

Цель: содействие начальному навыку овладения специальными физическими упражнениями, приобретение знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, медицины и гигиены.

Задачи: в рамках реализации этой цели программа по бадминтону для обучающихся будет способствовать решению следующих задач:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма обучающихся;

–формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с обще-развивающей и корригирующей направленностью, посредством технических действий игры в бадминтон;

–освоение знаний о физической культуре и спорте в целом и, об игре в бадминтон в частности, истории бадминтона и его современном развитии, роли формирования здорового образа жизни средствами бадминтона;

–обучение навыкам, умениям, техническим действиям игры в бадминтон, в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, организации самостоятельных занятий по бадминтону;

–воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности,

- отбор одаренных детей, создание условий для их физического воспитания и физического развития;

- подготовка к освоению дополнительных предпрофессиональных программ.

Бадминтон, как вида спорта, помогает решать основную задачу, физического воспитания: формирование устойчивых мотивов и потребностей обучающихся 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. Широкая возможность вариативности нагрузки позволяют использовать бадминтон, как реабилитационное средство, в группах общей физической подготовки.

Продолжительность обучения и наполняемость групп спортивно-оздоровительного этапа подготовки

На этот этап подготовки зачисляются дети в возрасте от 7 лет до 18-летнего возраста, желающие заниматься бадминтоном, независимо от их одаренности, способности, уровня физического развития и подготовленности, не имеющие медицинских противопоказаний.

Этап подготовки	Год обучения	Минимальная наполняемость групп (чел.)	Максимальная наполняемость групп (чел.)	Максимальный объем учебно-тренировочной нагрузки (час/нед.)	Максимальный объем учебно-тренировочной нагрузки (час/год)
Спортивно-оздоровительный 7-18 лет	1 год	15	30	6	264

Ожидаемые результаты:

Воспитанники овладеют знаниями и умениями в соответствии с программным материалом. В теоретической подготовке осваивают правила безопасности на занятиях, получают знания о личной гигиене, о средствах физической, технической подготовки, представления о самоконтроле, что позволит приобщиться к основам здорового образа жизни. Учащиеся улучшат физическую подготовленность и укрепят здоровье. Выступая на соревнованиях, приобретут соревновательный опыт, смогут на практике применять знания и умения в организации учебного занятия.

2. Учебный план

№	Содержание занятий	Количество часов
ТЕОРИЯ		
1.	Физическая культура и спорт в России	16
2.	История развития бадминтона	
3.	Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса	
4.	Общие правила игры в бадминтон	
5.	Строение и функции организма человека	
6.	Личная и общественная гигиена. Закаливание организма, режим, рациональное питание, профилактика простудных заболеваний, травматизм и оказание первой помощи при несчастных случаях. Восстановительные мероприятия. Влияние занятий спортом на организм человека.	
7.	Спортивный инвентарь и оборудование для занятий физической культурой	
8.	Требования техники безопасности при занятиях и к спортивному инвентарю	
9.	Организация и проведение соревнований. Правила соревнований	
ПРАКТИКА		
1.	Общая физическая подготовка	110
	Выносливость	
	Сила	
	Быстрота	
	Ловкость	
	Гибкость	
2.	Специальная физическая подготовка	80
3.	Технико-тактическая подготовка	42
	Имитация ударов, удары сверху, сбоку, снизу	
	Стойки	
	Хватки	
	Подача и прием подачи	
	Передвижения	
	Изучение тактики одиночной, парной, смешанной игры	
	Изучение тактических действий соперника	
	Развитие собственной тактики игры	
4.	Контрольно-переводные испытания	4
5.	Соревновательная подготовка	12

В годичном цикле различают три периода: подготовительный, соревновательный и переходный. В каждом из этих периодов ставятся свои цели, задачи, определяются соответствующие средства, методы тренировки, объем и интенсивность нагрузки, направленные на повышение всех сторон подготовленности спортсменов. В соревновательной деятельности включает в себя три периода: предсоревновательный период (восстановительный); 2- соревновательный (соревновательная деятельность); 3 – восстановительный (профилактический).

Продолжительность учебного года составляет 44 недели в соответствии с учебным планом Учреждения.

Продолжительность учебного занятия рассчитывается в академических часах с учетом возрастных особенностей и этапа (периода) подготовки занимающихся и не может превышать на спортивно-оздоровительном этапе - 2 часов.

**Календарный учебный план на 44 недели
учебно-тренировочных занятий, ч**

№ п/п	Содержание занятия	сен	окт	но я	дек	ян в	фе в	ма р	ап р	май	июн	август	Итого часов
1	Теоритическая подготовка	2	1	1	2	1	2	1	2	1	1	2	16
2	ОФП	11	10	11	10	8	11	11	10	7	13	8	110
3	СФП	8	8	7	7	7	7	8	8	8	8	4	80
4	Технико-тактическая подготовка	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	42
5	Контрольно-переводные испытания		2							2			4
6	Соревновательная подготовка			2	2	2		2	2	2			12
	Итого часов:	25	25	25	25	22	24	26	26	24	26	16	264

Участия в соревнованиях

Участие в соревнованиях - необходимое условие проверки и совершенствования моральных, волевых качеств, повышения уровня спортивного мастерства. В процессе обучения обучающимися изучаются теоретические материалы по данному разделу программы.

Участие учащихся в соревнованиях: групповых, районных, городских.

По окончанию соревнований педагог проводит разбор прошедших турниров. Проводит объяснение и показ техник борьбы. Учит находить ошибки в технике соперника. Выявляет положительные и отрицательные стороны игры, причины недостатков.

Обучающиеся приобретают на учебных занятиях, соревнованиях начальные навыки работы в качестве помощника педагога и судьи.

- Первенство ДЮСШ
- Первенство района
- Первенство Чувашской Республики

3. Теоритическая подготовка

История физической культуры. Физическая культура в современном обществе. История развития бадминтона, и его роль в современном обществе. История зарождения бадминтона в мире и России. Олимпийское движение в бадминтоне. Выдающиеся достижения отечественных спортсменов – бадминтонистов на международной арене.

Краткие сведения о строении и функциях организма человека (опорно-двигательный аппарат (кости, мышцы, связки) их строение и функции).

Личная и общественная гигиена. Закаливание организма, режим, рациональное питание, профилактика простудных заболеваний, травматизм и оказание первой помощи при несчастных случаях.

Восстановительные мероприятия, врачебный контроль, самоконтроль.

Влияние занятий спортом на организм человека.

Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию:

Для занятий бадминтоном спортивная площадка и оборудование должны соответствовать мерам безопасности:

–стойки для игровой сетки надежно закреплены и находятся в устойчивом состоянии;

–площадка должна быть чистой и освещаться согласно нормам, так чтобы свет не ослеплял обучающихся во время выполнения упражнений;

–площадка должна быть расположена так чтобы расстояние от задней линии до стены или трибуны не менее 1,5 метра, а от боковой линии до стены или трибуны не менее 1 метра. Высота потолка не менее 7–8 метров.

К занятиям допускаются обучающиеся:

–прошедшие инструктаж по технике безопасности;

–имеющие спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям проведения занятий.

Рекомендации во время проведения тренировочных занятий по бадминтону:

–Не выполнять упражнения без предварительной разминки.

–Не выполнять упражнения сломанной ракеткой и разорванным воланом.

–При выполнении прыжков и соскоков с гимнастических скамеек приземляться мягко на носки ступней, пружинисто приседая.

–Тренер должен стоять так, чтобы было обеспечено безопасное расстояние от его ракетки до учеников.

–Во время разучивания ударов сверху и с боку, которые выполняют обучающиеся с ракетками или другими предметами, расстояния между ними должно быть не менее 2–2,5 метра в зависимости от антропометрических данных спортсмена.

–Не выполнять упражнения с ракеткой при влажных ладонях.

–При выполнении упражнений потоком (один за другим) соблюдать достаточные интервалы, чтобы не было столкновений.

–Перед выполнением упражнений по метанию меча или волана необходимо следить, нет ли рядом людей в секторе метания.

–Не производить метания без разрешения тренера, не оставлять без присмотра спортивный инвентарь.

–Не находиться в зоне метания, не ходить за воланами или мячом без разрешения тренера.

4. Общая физическая подготовка (ОФП)

В процессе общефизической подготовки спортсменов изучают теоретические материалы по данному разделу программы: общая физическая подготовка юных спортсменов и ее роль в процессе учебных занятий. Понятия качеств общей физической подготовки. Контрольные тесты для выявления уровня развития общей физической подготовки.

Основная задача обеспечить выработку базовых двигательных навыков, расширить количество двигательных возможностей и умений, компенсировать односторонность нагрузки, получаемой от основной спортивной деятельности (игры в бадминтон) – например, стремясь нагрузить и левую и правую стороны тела.

1. Бег – основа большинства спортивных действий, подвижных и спортивных игр.

2. Прыжки и многоскоки – развивают мощность единичного усилия, скоростно-силовые качества. В подростковом возрасте «острые» прыжковые упражнения: через скамейку, многоскоки на жёстком покрытии с большой длиной отдельного прыжка исключаются. Прыжковая работа идёт параллельно с укреплением мышц и связок ног и поясицы, перемежается упражнениями на растягивание нагруженных мышечных групп.

3. Метания способствуют правильным ударным действиям, а броски двумя руками баскетбольных мячей и медицинболов развивают способности быстро включать в работу большие мышечные комплексы.

4. Упражнения в парах дают широчайшие возможности для тренировки силовых качеств (при сопротивлении партнёра), ловкости, быстроты, координации (поединки), пассивной гибкости (упр. «на гибкость» с воздействием партнёра).

5. Спортивные и подвижные игры накапливают и совершенствуют двигательные навыки и умения, учат навыкам взаимопонимания и взаимодействия.

6. Эстафеты развивают командный дух, очень разнообразны по заданиям.

7. Элементы гимнастики, акробатики – наряду с развитием координационных, силовых способностей, гибкости (что особенно важно с точки зрения энергообеспечения – растянутые мышцы становятся более «энергоёмкими») происходит тренировка сосудов головного мозга при кувырках, переворотках, стойках, что, как доказано, влияет на когнитивные процессы.

8. Специальные упражнения бегуна повышают культуру движений; формируют навыки произвольного расслабления.

9. Кроссы – бег по пересечённой местности в аэробном режиме.

10. Упражнения с малыми весами и сопротивлением – выполняются в виде имитаций ударов, растягивая резиновые жгуты, преодолевая сопротивление партнёра или с отягощениями, закрепляя на конечностях. Укрепляет связки.

5. Специальная физическая подготовка (СФП)

В этом разделе основная тренировочная направленность:

- на развитие систем организма, подвергающихся наибольшей нагрузке при игре;
- на работу в тех мощностных режимах, которые определяют успешность игры;
- на выработку качеств, которые могут обеспечить решающие преимущества перед соперниками.

1. Челночный бег. Имитирует возвратно-поступательные движения в игре (к волану – в центр). Развивает координационные способности («беговую ловкость»), способность к мощному отталкиванию.

2. Прыжки через скакалку, скамейку, многоскоки – готовит опорно-двигательный аппарат к быстрым отталкиваниям, шагам-прыжкам и прыжкам.

3. Специальные упражнения силового характера с отягощением (наб. мячи) и партнёром: передачи мячей, броски различными способами; подъём туловища и ног, скручивания, удержания.

4. Старты из различных положений: тренируют способность к мощному старту по сигналу (приём подачи, добивание), сокращает латентное время реакции.

5. Ловля различных предметов: ловкость, координация.

6. Прыжки через препятствия, барьерный бег; прыжки на скакалке – тренируют специфическую смелость и чувство ритма.

7. Бег в переменном темпе по структуре сходен с игровыми действиями; тренирующим будет ужесточение параметров передвижения (скорость, интервалы отдыха, дополнительные условия).

8. Имитация в усложнённых условиях: с отягощениями, с тяжёлой ракеткой, с надетым на ракетку малым чехлом; с дополнительными заданиями.

9. Удары с передвижениями: обмен ударами в парах или четвёрках, после любого удара предусмотренное передвижение в определённую зону. Имитирует длительные розыгрыши, повышает психическую выносливость.

10. Игра двумя воланами – повышает плотность игры, тренирует быстрое переключение внимания.

11. Упражнение на координацию: самые разнообразные – танцевальные, манипуляции двумя руками, игра неведущей рукой.

12. Упражнение на частоту движений: скрестные прыжки, в т.ч. через скамейку, имитации различных ударов руками и ногами; упражнение в парах – поединки.

13. Специальные прыжковые упражнения – приближены по структуре к аналогичным движениям в бадминтоне, например, имитация удара после отталкивания правой ногой от поля, (левая нога на скамейке) запрыгивание правой на скамейку (или перепрыгивание).

14. Спрыгивания и запрыгивания – весьма «острое» упражнение, формирует способность к очень мощному старту, например: после спрыгивания с некоторой высоты

(скамейка, стул), делается прыжок (толчком одной либо двумя) с установкой на максимально быстрое отталкивание (обычно, перепрыгивая через скамейку).

15. Комплексы имитаций. Здесь: имитаций или некоего набора технических элементов, выполняемых как для обучения (см. раздел техническая подготовка), так для совершенствования. Могут быть отнесены также и к психотехнической подготовке, поскольку выполняются в едином ритме, с закрытыми глазами, с единым выдохом (при ударе) и т.д.

Деление на «общую» и «специальную» физическую подготовку весьма условно и принято скорее как дань традиции. В самом деле, всё зависит от степени понимания того, тренированность каких систем энергообеспечения обеспечивает успешность в игре.

6. Техничко-тактическая подготовка

Техническая подготовка имеет огромное значение и включает в себя технику ударных движений и перемещений по площадке. Обучая технике детей групп начальной подготовки, особенно 1-го года обучения, необходимо помнить об их быстрой утомляемости и исходя из этого, упражнения с воланом необходимо чередовать с подвижными играми, спортивными играми по упрощенным правилам, эстафетами. **На первом году** учат правильному хвату ракетки (открытый, закрытый) и смене хвата с помощью работы пальцев рук. Применяемые упражнения: различные жонглирования воланом открытой или закрытой стороной ракетки. Подача высокая и короткая открытой стороной ракетки. Поднимания ракетки с пола двумя пальцами и последующим обхватом остальными. После освоения подачи правильность можно контролировать с помощью попадания в мишень или квадрат площади, постоянно уменьшая зоны для попадания.

Учащиеся групп обучают подаче закрытой стороной. При обучении ударам сверху можно использовать волан, подвешенный на чем-либо имеющемся в зале. Для правильного усвоения техники ударов кроме воланов можно использовать пластмассовые мячи для бадминтона (набрасывать их можно как самому бьющему, так и партнеру, а затем поменяться местами). На каждом уроке необходимо уделять внимание разучиванию элементов передвижения и закреплению освоенных элементов. Для этого применяются различные подвижные игры или эстафеты, где передвигаться можно только каким-либо определенным способом.

Тактическая подготовка

- обучение основам тактики одиночной игры
- обучение умению видеть основные недостатки в игре противника.

После начального курса обучения учащиеся должны стабильно овладеть такими техническими элементами:

- высокая и короткая подача открытой и закрытой стороной ракетки
- должны уметь выполнять переводы по диагонали и линии
- выполнять плоские удары при работе в паре
- выполнять укороченный удар в переднюю зону из центральной зоны

Техническая подготовка: обучение и совершенствование техники передвижения, используя основной способ «шаг- прыжок». Закрепление навыка основных ударов из задней зоны, с акцентом на точность удара, используя мишени разных размеров. Освоение ударов из задней зоны с вращением волана. Освоение обманных ударов в переднюю зону с различными вращениями используя короткий замах. Удары из средней зоны в прыжке. Освоение защитных действий в переднюю зону и переводом волана в заднюю и переднюю по прямой и по диагонали. Освоение техники выполнения удара из передней зоны и средней зоны в парной комбинации (удары отличаются очень коротким замахом со стремлением сыграть как можно раньше и ближе к сетке). Увеличение плотности плоских ударов из передней и задней зоны.

Тактическая подготовка

Выработка индивидуального стиля игры с учётом индивидуальных способностей в одиночной категории. Обучение просмотру видеоматериалов игр противника с умением распознавать сильные и слабые стороны его игры. Обучение строить план игры и его

возможные варианты против игроков различного стиля игры. Основы обучения игре в смешанной категории (ознакомление с данным видом игры).

7. Соревновательная деятельность

Участие в соревнованиях - необходимое условие проверки и совершенствования моральных, волевых качеств, повышения уровня спортивного мастерства. В процессе обучения обучающимися изучаются теоретические материалы по данному разделу программы.

Участие учащихся в соревнованиях: групповых, районных, городских.

По окончании соревнований педагог проводит разбор прошедших поединков участников соревнований. Проводит объяснение и показ техник борьбы. Учит находить ошибки в технике соперника. Выявляет положительные и отрицательные стороны поединка, причины недостатков.

Обучающиеся приобретают на учебных занятиях, соревнованиях начальные навыки работы в качестве помощника педагога и судьи.

8. Воспитательная работа

В работе с юными спортсменами применяется широкий круг средств и методов воспитания. В качестве средств используются тренировочные занятия, спортивные соревнования, беседы, собрания, кинофильмы, наглядные пособия, произведения искусства, общественно полезный труд, общественная деятельность. В качестве методов нравственного воспитания применяются формирование нравственного сознания (нравственное просвещение) и общественного поведения, использование положительного примера, стимулирование положительных действий (поощрение), предупреждение и обсуждение отрицательных действий (наказание), упражнение (практическое научение).

В процессе спортивных занятий с юными спортсменами важное значение приобретает интеллектуальное воспитание, основными задачами которого являются: овладение учащимися специальными знаниями в области теории и методики тренировки, гигиены и других дисциплин; умения объективно анализировать приобретаемый опыт тренировки и выступлений в соревнованиях; развитие познавательной активности, творческих проявлений в спортивной деятельности.

9. Контрольные нормативы по ОФП

Упражнения оцениваются по бальной системе: 5,4,3 балла, все результаты ниже 3х баллов оцениваются 2 балла.

Спортсмену, сдающему комплекс контрольных нормативов ОФП, в зачет идут результаты четырех тестов, итоговая сумма очков определяется четырьмя уровнями подготовленности:

Отлично: от 18-20 баллов

Хорошо: от 15-17 баллов

Удовлетворительно: от 12-14 баллов

Неудовлетворительно: от 11 и ниже

ДЕВУШКИ

№ п/п	Упражнения	оценка	ВОЗРАСТ									
			7-8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
1	Бег 30 метров, сек	5	7,0	6,0	5,8	5,6	5,4	5,2	5,0	4,8	4,6	4,5
		4	7,5	6,5	6,3	6,1	5,9	5,7	5,5	5,3	5,1	5,0
		3	8,1	7,0	6,8	6,6	6,4	6,2	6,0	5,8	5,6	5,5
2	Прыжок в длину, см	5	150	160	170	180	190	200	210	220	230	235
		4	140	150	160	170	180	190	200	210	220	225
		3	130	140	150	180	170	180	190	200	210	215
3	Челночный бег	5	8,6	8,4	8,0	7,7	7,5	7,3	7,2	7,0	6,8	6,6

	3 x 10 м, сек	4	9,0	8,8	8,4	8,1	7,9	7,7	7,6	7,4	7,2	7,0
		3	9,4	9,2	8,8	8,5	8,3	8,1	8,0	7,8	7,6	7,4
4	Складка за 30 сек, кол-во раз	5	10	12	14	16	18	20	22	24	26	28
		4	8	10	12	14	16	18	20	22	24	26
		3	6	8	10	12	14	16	18	20	22	24

ЮНОШИ

№ п/п	Упражнения	оц ен ка	ВОЗРАСТ									
			7-8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
1	Бег 30 метров, сек	5	6,5	6,2	5,9	5,6	5,3	5,0	4,7	4,4	4,2	4,0
		4	7,0	6,7	6,4	6,1	5,8	5,5	5,2	4,9	4,7	4,5
		3	7,5	7,2	6,8	6,6	6,3	6,0	5,8	5,4	5,2	5,0
2	Прыжок в длину, см	5	160	170	180	190	200	210	220	230	240	250
		4	150	160	170	180	190	200	210	220	230	240
		3	140	150	160	170	180	190	200	210	220	230
3	Челночный бег 3 x 10 м, сек	5	8,1	7,9	7,7	7,5	7,3	7,1	7,0	6,8	6,6	6,5
		4	8,4	8,3	8,1	7,9	7,7	7,5	7,4	7,2	7,0	6,9
		3	8,8	8,7	8,5	8,3	8,1	7,9	7,8	7,6	7,4	7,3
4	Подтягивание, кол-во раз	5	6	8	10	12	14	16	18	20	22	24
		4	4	6	8	10	12	14	16	18	20	22
		3	2	4	6	8	10	12	14	16	18	20

Методические указания к выполнению упражнений по общей физической подготовке:

Бег 30 м с высокого старта проводится на дорожке в спортивной обуви без шипов. Количество стартующих в забеге определяется условиями, при которых бегущие не мешают друг другу. Разрешается две попытки.

Оборудование: Секундомеры фиксирующие десятые доли секунды, тщательно промеренная дистанция 30 метров, финишная отметка, флажок.

Описание теста: По команде "На старт" испытуемые становятся у стартовой линии в положении высокого старта. Когда испытуемые приготовились и замерли, даётся сигнал стартера.

Результат: Время с точностью до десятой доли секунды заносится в протокол, после чего вписывается фамилия испытуемого.

Прыжок в длину с места: проводится в спортивном зале.

Оборудование: рулетка или линейка для измерения прыжка.

Описание теста: Выполняется толчком двух ног от линии или края доски на покрытие. Разрешается три попытки.

Результат: Дальность прыжка измеряется в см. Итоговый берётся лучший результат.

Челночный бег 3x10 м: проводится в спортивном зале и спортивной обуви.

Оборудование: Секундомеры, фиксирующие десятые доли секунды.

Тщательно отмеряют участок в 10 метров на дорожке в 15 метров, отмечая начало его и конец линией. За каждой чертой два полукруга радиусом 50 см. на дальний конец (полукруг) от финишной линии кладут кубик 5 см.

Описание теста: Спортсмен становится за ближней чертой на линии старта и по команде "Марш" начинает бег в сторону финишной черты; обегая полукруг, берет кубик и возвращается к линии старта. Затем кладет кубик (бросать не разрешается) в полукруг на стартовой линии и снова бежит к финишной черте, пробегая её. Учитывают время.

Результат: выполнения задания от команды "Марш" до пересечения линии финиша, разрешается одна попытка.

Складка за 30 сек., кол-во раз (девочки): выполняющий упражнение лежит на спине. Руки находятся за головой. Ноги нужно поднять и незначительно согнуть в коленях, при

этом бедра должны располагаться в вертикальном положении. Поднимаем туловище вертикально, при этом ноги не отрываем от поверхности.

Подтягивание (мальчики), кол-во раз: выполняется из положения вис хватом, руки на ширине плеч. Темп выполнения произвольный. Подтягивание считается выполненным, если при сгибании рук подборок выше перекладины.

10. Методическое обеспечение

Главной задачей в занятиях с учащимися является воспитание моральных качеств, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании играет непосредственно учебная деятельность, которая предоставляет большие возможности для воспитания всех этих качеств.

Центральной фигурой во всей воспитательной работе является педагог, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведения учащегося во время учебных занятий. Успешность воспитания детей во многом определяется способностью педагога повседневно сочетать задачи учебной подготовки и нравственного воспитания.

Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий. Строгое соблюдение правил занятий, четкое исполнение указаний педагога, отличное поведение на учебных занятиях, в школе и дома на все это должен постоянно обращать внимание педагог. Важно с самого начала занятий воспитывать спортивное трудолюбие способность преодолевать специфические трудности, что достигается, прежде всего, систематическим выполнением учебных заданий, связанных с возрастающими нагрузками. На конкретных примерах нужно убеждать обучающихся, что успех в спорте зависит, прежде всего, от трудолюбия. Вместе с тем, в работе с детьми необходимо придерживаться строгой последовательности в увеличении нагрузок. В процессе занятий с обучающимися все более важное значение приобретает интеллектуальное воспитание. Основными задачами, которого являются овладение учащимися специальными знаниями в области избранного вида спорта, гигиены и других дисциплин.

В целях эффективности воспитания педагогу необходимо так организовывать учебный процесс, чтобы постоянно ставить перед обучающимися задачи осязаемого двигательного и интеллектуального совершенствования.

Отрицательно сказывается на эффективности воспитательной работы недостаточная вариативность средств и методов обучения.

Ведущее место в формировании нравственного сознания обучающихся принадлежит методам убеждения. Убеждение во всех случаях должно быть доказательным, для чего нужны тщательно подобранные аналогии, сравнения, примеры. Формулировку общих принципов поведения нужно подкреплять ссылками на конкретные данные, на опыт самого занимающегося.

Важным методом нравственного воспитания является поощрение детей - выражение положительной оценки его действий и поступков. Поощрение может быть в виде одобрения, похвалы, благодарности педагога и коллектива. Любое поощрение должно выноситься с учетом необходимых педагогических требований и соответствовать действительным заслугам учащегося.

А также метод «критической оценки», объективная оценка поступков и действий обучающегося. Виды разнообразны: замечание, устный выговор, обсуждение поступка в коллективе.

Проявление слабости, снижение активности вполне естественно у учащихся, как естественно и колебания его работоспособности. В этих случаях большее мобилизирующее значение имеют дружеское участие и одобрение. Лучшим средством преодоления отдельных моментов является привлечение обучающегося к выполнению упражнений, требующих преодоления серьезных для его состояния трудностей. Коллектив является важным фактором нравственного формирования личности обучающегося. В коллективе обучающийся развивается всесторонне - в нравственном, умственном и физическом отношении. В нем возникают и проявляются разнообразные отношения: учащегося к

своему коллективу, между обучающимися группы, между группами обучающихся. При решении задач по сплочению группы обучающихся и воспитанию чувства коллективизма, целесообразно использовать выпуск стенных газет и спортивных листков, проведение походов и тематических вечеров, вечеров отдыха и конкурсов самодеятельности, создавать хорошие условия для общественно полезной деятельности.

Воспитание волевых качеств - одна из важнейших задач в деятельности педагога. Волевые качества формируются в процессе сознательного преодоления трудностей объективного и субъективного характера. Для их преодоления используются необычные для обучающихся волевые напряжения. Поэтому основным методом воспитания волевых качеств является метод постепенного усложнения задач, решаемых в процессе учебных занятий и соревнований.

Систематические занятия и выступления в соревнованиях являются эффективными средствами воспитания волевых качеств обучающихся.

Требования к результатам реализации программы

Результатом реализации Программы является:

На спортивно-оздоровительном этапе:

- укрепление здоровья спортсменов;
- устранение недостатков физического развития;
- обучение основам техники игры в бадминтон и широкому кругу двигательных навыков;
- развитие физических качеств (выносливости, быстроты, силовых и координационных возможностей);
- формирование устойчивого интереса, мотивации к занятием бадминтоном и здоровому образу жизни;
- овладение минимумом теоретических знаний по игре в бадминтон.

Требования к материально-технической базе и инфраструктуре организаций, осуществляющих спортивную подготовку, и иным условиям:

- наличие игрового зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского кабинета;
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения подготовки

11. Техника безопасности

Занимающиеся должны быть проинструктированы об особенностях поведения в зале. Нельзя начинать занятия в зале после влажной уборки. Необходимо дождаться его полного высыхания.

Опасность представляют отдельные спортивные снаряды, конструкции с выступающими в зал частями, на которые кто-то из занимающихся может наткнуться и получить травму. Перед началом занятий педагогу необходимо обратить внимание на все то, что может представлять опасность получения травм занимающимся: двери, окна, открытые в сторону зала т.д.

Педагог должен организовать учебный процесс таким образом, чтобы его воспитанники были защищены от получения травм.

Подавляющее большинство травм возникает вследствие организационных и методических ошибок в учебном процессе. Однако нельзя не учитывать индивидуальные особенности учащихся, такие как уровень технической и физической подготовленности, состояние здоровья.

К организационным причинам, вызывающим получение травм учащихся при проведении учебного процесса и соревнований, следует отнести ошибки педагога, связанные с недостаточно высоким уровнем профессиональной подготовленности, неудовлетворительным состоянием санитарно-гигиенических и метеорологических условий, низким качеством и не соответствующим возрастным особенностям ребенка, спортивного инвентаря, оборудования, одежды и обуви.

К методическим причинам, стимулирующим травмы, следует отнести нарушение принципов постепенности, непрерывности, цикличности проведения учебного процесса, нарушение правил врачебного контроля, пренебрежительное отношение к индивидуальным средствам защиты (по И.Ф. Башкирову).

Наиболее уязвимыми звеньями опорно-двигательного аппарата являются локтевой, плечевой, лучезапястный суставы, а также мышцы туловища.

Основной причиной многих травм является низкий уровень технической подготовленности.

Меры профилактики. Основными средствами профилактики травм опорно-двигательного аппарата являются обучение основам техники, исключаящей работу суставов и мышц, противоречащей законам анатомии и физиологии спорта человека.

Другой возможностью предотвратить получение травм является правильная организация учебно-тренировочных занятий и соревнований.

Для этого необходимо:

- качественно проводить разминку;
- мышцы верхних конечностей и туловища подготовить к предстоящим физическим нагрузкам;
- следить за техникой выполнения приемов борьбы;
- следить за состоянием спортивного инвентаря, оборудования;
- постоянно совершенствовать материально-техническое обеспечение и условия проведения учебных занятий и соревнований.

12. Список литературы

1. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера.-М.: Астрель, 2003
2. Самусенков О.В. Педагогическая технология реализации культурного потенциала игровых видов спорта. - М.- Малаховка: МГИУ, 2000
3. Туманян Г.С. Стратегия подготовки чемпионов: настольная книга тренера.- М., 2006
4. Система подготовки спортивного резерва / под ред. В.Г. Никитушкиной. – М.,1993
5. Помыткин В.П. Книга тренера по бадминтону. Теория и практика. – 2012
6. Смирнов Ю.Н. Бадминтон