



Государственное профессиональное образовательное  
автономное учреждение Ярославской области  
**Ярославский педагогический колледж**

Принята на заседании  
отдела по инновационной  
деятельности  
протокол № 1  
от 02.09.2024 года

УТВЕРЖДЕНА  
приказом директора  
от 02.09.2024 № 199

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

**Бадминтон**

***Направленность:*** физкультурно-спортивная

***Возраст обучающихся:*** 16-18 лет

***Срок реализации:*** 1 год

Составитель:

Сальников Алексей Вячеславович, педагог  
дополнительного образования

г. Ярославль, 2024 г.

## Оглавление

Пояснительная записка	3
Содержание дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы	7
Учебно-тематический план	12
Условия реализации программы Материально-техническое обеспечение образовательного процесса	14
Формы подведения итогов реализации программы	15
Методические материалы	16
Список использованной литературы	17
Приложения	
Приложение 1. Мониторинг	19
Приложение 2. Контрольно-оценочные испытания	21

## **Пояснительная записка**

### **Направленность программы**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа имеет физкультурно-спортивную направленность, так как занятия бадминтоном помогут обучающимся без напряжения и с естественным любопытством приобщиться к легкодоступным формам оздоровления и разовьют у них потребность в здоровом образе жизни, совершенствовании физических качеств, укреплении здоровья и формировании мотивации к здоровому образу жизни.

### **Педагогическая целесообразность**

Спорт является важной составляющей здоровья детей. Объединение дополнительного образования «Бадминтон» направлено на подготовку обучающихся к городским и областным соревнованиям, формирование здорового образа жизни, физического совершенствования, а также на отказ от вредных привычек.

Внедрение новой игровой дисциплины поможет обучающимся улучшить рефлексы и повысить скорость реакций. Чтобы следить за воланом и принимать моментальные решения во время игры, нужно быть быстрым и ловким. В повседневной жизни, в работе, учебе и других видах спорта подобные навыки будут не лишними.

### **Актуальность программы**

Создание данной программы вызвано необходимостью совершенствования содержания дополнительного образования, в соответствии с Указом Президента Российской Федерации от 21 июля 2020 г. № 474 "О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года". Увеличение доли граждан, систематически занимающихся физической культурой и спортом, до 70 процентов необходимо для достижения национальной цели "Сохранение населения, здоровье и благополучие людей". Проблема сохранения и укрепления здоровья подростков является одной из самых актуальных. В процессе освоения Программы у обучающихся формируется уважительное отношение к себе, к своему телу, понимание необходимости укрепления здоровья и самосовершенствования, воспитываются волевые и моральные качества личности. Реализация Программы восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у обучающихся в связи с высокой учебной нагрузкой, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы организма.

### **Особенности Программы**

Программа адаптированная, в ее основу положена учебная программа по бадминтону для ДЮСШ и СДЮСШ олимпийского резерва (авторы - составители: Ю.Д. Железняк, доктор пед. наук; А.В. Чачин, кандидат пед. наук; Ю.П. Сыромятников, доктор мед.наук).

Освоение Программы позволяет обучающимся получить определённые навыки игры в бадминтон. Занятия способствуют укреплению

костно-связочного и мышечного аппарата, улучшению обмена веществ в организме. В процессе занятий бадминтонист достигает гармоничного развития своего тела, красоты и выразительности движений. Программа служит основным документом для эффективного построения подготовки резервов квалифицированных бадминтонистов и содействия успешному решению задач физического воспитания обучающихся.

Программа не задаёт жёсткого объёма содержания образования, но связывает с тренировочно-сознательной направленностью получения на занятиях необходимой дозы развивающих нагрузок. В таком представлении своего содержания данная программа не сковывает творческой инициативы обучающихся и педагога.

Важная особенность состоит в большом количестве соревновательных действий - приемов игры. Необходимость выполнять эти приемы многократно в процессе соревновательной деятельности (в одной встрече, серии встреч) для достижения спортивного результата (выигрыша встречи, соревнования) обуславливает требование надежности, стабильности навыков и т.д. В бадминтоне, например, каждая ошибка отражается на результате (выигрыш или проигрыш очка).

**Возраст обучающихся**, участвующих в реализации Программы, от 16 лет.

**Форма занятий** – групповая.

**Адресат программы**

В объединение принимаются практически все желающие заниматься бадминтоном и имеющие разрешение врача.

**Воспитательный компонент**

В процессе освоения программы у обучающихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, они приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье.

Соревновательное противостояние бадминтонистов происходит в пределах установленных правил посредством присущих только бадминтону соревновательных действий - приемов игры (техники).

При этом обязательным является наличие соперника. В бадминтоне цель каждого фрагмента состязания состоит в том, чтобы доставить предмет состязания (мяч) в определенное место площадки соперников и не допустить этого в отношении себя. Это определяет единицу состязания - блок действий типа «защита — нападение», который включает также действия по разведке, дезинформации, конспирации и т.п.

**Режим занятий** Занятия проводятся два раза в неделю по 2 часа, 4 часа в неделю. Итого – 144 часа в год.

**Цель Программы** - содействовать всестороннему физическому развитию обучающихся и совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств через приобщение к занятиям бадминтоном.

### **Задачи Программы**

- освоение поэтапного обучения техническим приемам игры в бадминтон и тактическим действиям, постепенный переход к их совершенствованию на базе роста физических и психических возможностей студентов;
- формирование интереса и потребности обучающихся к занятиям физической культурой и спортом, популяризация игры в бадминтон среди обучающихся, пропаганда здорового образа жизни;
- формирование сборной команды колледжа по бадминтону, приобретение необходимых волевых, психологических качеств, участие в спартакиаде колледжа, соревнованиях по бадминтону, в городских и областных спартакиадах;
- воспитывать волевой характер, командный дух обучающихся, целеустремленность и волю к победе, смелость, решительность, настойчивость, дисциплинированность и умение мобилизовать в нужный момент свои физические и духовные силы.

### **Ожидаемые и планируемые результаты**

Критериями оценки достижения цели и задач, поставленных в данной программе, являются контрольные испытания, результаты выступлений на соревнованиях и турнирах. Кроме этого, во всех группах постоянно проводятся поединки в соревновательном варианте с целью выявления рейтинга каждого обучающегося.

Использование метода рейтинговых оценок способствует отбору лучших спортсменов для выездов на соревнования областного уровня.

Исходя из поставленных задач и содержания образовательной деятельности, к окончанию года обучения обучающиеся должны:

#### **Знать:**

- правила безопасности и эксплуатации оборудования и инвентаря, требования техники безопасности при занятиях избранным видом спорта;
- влияние занятий физическими упражнениями на состояние здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- гигиенические требования к инвентарю и спортивной форме;
- технику и тактику игры в бадминтон;

#### **Уметь:**

- соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений и проведении соревнований;
- выполнять индивидуально специально подобранные физические упражнения для поднятия и укрепления функциональных возможностей

организма и развития специальных физических качеств – быстроты, выносливости, ловкости, силы, гибкости;

- выполнять тактические действия в нападении и защите;
- выполнять технические действия в нападении и защите;
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни.
- укрепить свою общефизическую подготовку;
- сосредотачиваться, концентрироваться при выступлениях на соревнованиях.

**Формы итогового контроля:** Контрольно-оценочные испытания и соревнования.

## Содержание программы

В основу отбора и систематизации материала содержания программы положены принципы комплексности, преемственности и вариативности. Принцип комплексности программы выражен в теснейшей взаимосвязи всех сторон учебно-тренировочного процесса: теоретической, практической, физической и психологической подготовки, педагогического и медицинского контроля.

Образовательный компонент программы предполагает обучение обучающихся от 16 лет, параллельно которому идёт включение воспитательного процесса, организованного через тренировку. Данный процесс происходит не стихийно, а в результате целенаправленного педагогического воздействия. Программа предполагает: индивидуальное консультирование в течение учебного года и предсоревновательную подготовку обучающихся.

В разделе «Основы знаний» представлен материал по истории развития бадминтона, правила соревнований.

В разделе «Общая и специальная физическая подготовка» даны упражнения, которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают организм к физической деятельности, развивают определенные двигательные качества.

В разделе «Техника и тактика игры» представлен материал, способствующий обучению техническим и тактическим приемам игры.

Содержание самостоятельной работы включает в себя выполнение комплексов упражнений для повышения общей и специальной физической подготовки.

### Этапы реализации программы

Программа рассчитана на 1 год обучения с постепенным увеличением физической нагрузки.

У обучающихся начинается становление навыков игры, воспитывается стойкий интерес к занятиям спортом вообще и бадминтона в частности. Основное внимание уделяется физической и технической подготовке, усиливается внимание к индивидуальной тактической и интегральной подготовке.

#### **Введение. Основы знаний**

##### **Теория + Практика**

Правила техники безопасности на занятиях по бадминтону (инструктаж).

История возникновения и развития бадминтона.

Правила игры. Спортивная терминология.

Понятие о гигиене, правила гигиены личной и общественной.

Режим дня спортсмена.

Значение технической подготовки в бадминтоне.

Значение тактической подготовки в бадминтоне.

Правила судейства, жестикуляционная терминология.

### **Общеразвивающие упражнения**

#### **Практика**

ОРУ с предметами.

ОРУ без предметов.

ОРУ на месте.

ОРУ в движении.

### **Общая физическая подготовка (ОФП)**

#### **Практика**

Упражнения с ракетками.

Беговые упражнения, ускорения, прыжки, многоскоки.

Упражнения на силу, выносливость, с отягощениями.

Упражнения на ловкость.

### **Специальная физическая подготовка (СФП)**

#### **Практика**

Специальные упражнения для развития выносливости.

Бег на длинные дистанции, эстафетный бег, челночный бег.

Двухсторонние игры соревновательного характера.

Отработка качества передачи и приёмов мяча.

### **Техническая подготовка и Тактическая подготовка (ТТП)**

#### **Практика**

Нижняя прямая подача

Нижняя боковая подача

Верхняя боковая подача

Верхняя прямая подача

Верхняя передача

Передача в прыжке

Прямой нападающий удар

Индивидуальные действия:

Выбор места

Тактика подачи

Тактика передачи

Тактика нападающего удара

Тактика игры в защите

Двухсторонняя игра по правилам.

Контрольные испытания по тактическим действиям в защите.

### **Тема 1. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.**

Ознакомление обучающихся с историей и развитием бадминтона ,. Бадминтон и Олимпийские игры. Известные спортсмены. Оказание первой помощи пострадавшим. Правила использования инвентаря. Оборудование в спортивном зале. Инвентарь для занятий бадминтоном. Экипировка в бадминтоне.

Гигиенические требования. Правила поведения учащихся на занятиях и предупреждение травм. Инструктаж по технике безопасности, по поведению в зале, на спортивных площадках, на спортивных соревнованиях.

### **Тема 2. Основы знаний.**

Правила игры в бадминтон, терминология, краткий обзор истории развития бадминтона.

### **Тема 3. Общая и специальная физическая подготовка.**

Упражнения для развития физических способностей: скоростных, силовых, выносливости, координационных, скоростно-силовых.

*Гимнастические упражнения.* Упражнения без предметов: для мышц рук и плечевого. Для мышц ног, брюшного пресса, тазобедренного сустава, туловища и шеи. Упражнения со скакалками. Чередование упражнений руками, ногами – различные броски, выпрыгивание вверх с мячом, зажатым голеностопными суставами; в положении сидя, лежа – поднятие ног с мячом.

*Легкоатлетические упражнения.* Бег с ускорением до 30 м. Прыжки: с места в длину, вверх. Прыжки с разбега в длину и высоту.

Развитие быстроты реакции, координации движений, точность, ловкость, силу.

Совершенствование техники в игровых ситуациях. Развитие силы, ловкости, координации. Двусторонняя игра с совершенствованием правил игры.

Изучение приема мяча. Совершенствование нижней прямой подачи в заданные зоны площадки.

Совершенствование правил и техники игры в игровой ситуации. Совершенствование приемов и передач мяча, нижней прямой и боковой подачи. Развитие силы, ловкости, координацию движений и быстроту реакций.

### **Тема 4. Техника игры (техническая подготовка).**

*Овладение техникой передвижения и стоек.* Стойка игрока (исходные положения). Ходьба, бег, перемещаясь лицом вперед. Перемещения переставными шагами: лицом, правым, левым боком вперед. Сочетание способов перемещений.

*Овладение техникой приема и передач* сверху двумя руками; передача мяча, подвешенного на шнуре; с собственного подбрасывания; с набрасывания

партнера; в различных направлениях на месте после перемещения; передачи в парах; с собственного подбрасывания; подброшенного партнером – с места и после приземления. Прием и передача снизу, прием и передача сверху (на месте и в движении приставными шагами). Передачи после перемещения из зоны в зону. Прием на задней линии. Передача сверху на месте. Передача на месте и после передачи вперед. Прием снизу над собой. Передача мяча сверху в прыжке в парах. Передача сверху в прыжке.

*Овладение техникой подачи:* нижняя прямая подача; подача в стенку, подача нижняя боковая.

*Нападающие удары.* Прямой нападающий удар (овладение режимом разбега, прыжок вверх толчком двух ног: с места, с 1, 2, 3 шагов разбега).

*Овладение техникой подачи.* Нижняя прямая подача 3-6 м. нижняя прямая подача. Нижняя прямая подача.

Совершенствование техники и тактики игры при возникновении игровых ситуаций. Развитие физических качеств. Развитие ловкости, силы, координации.

#### **Тема 5. Тактика игры (тактическая подготовка).**

*Индивидуальные действия:* выбор места для выполнения нижней подачи; выбор места для второй передачи и в зоне 3.

*Тактика защиты.* Выбор места при приеме нижней подачи. Расположение игрока при приеме подачи.

Развитие физических качеств. Изучение одиночного и парного блокирования. Совершенствование в игровой ситуации. Обучение индивидуальным тактическим действиям в нападении.

Совершенствование в игре. Обучение групповым тактическим действиям в нападении.

Развитие физических качеств. Обучение командным тактическим действиям в нападении. Совершенствование в игровых ситуациях.

#### **Тема 6. Инструкторская и судейская практика.**

Участие в судействе соревнований (товарищеских встречах и Чемпионатах колледжа по бадминтону).

#### **Тема 7. Организация и участие в соревнованиях.**

Принять участие в соревнованиях (товарищеские встречи, Спартакиада городская и областная среди ССУЗов).

Организация и проведение соревнований. Разбор проведенных игр. Устранение ошибок.

#### **Тема 8. Итоговое занятие**

Подведение итогов по технической и общефизической подготовке проводится 2 раза в год (декабрь, май), учащиеся выполняют контрольные нормативы.

Контрольно-оценочные испытания.

**Система, формы контроля уровня достижений учащихся и критерии оценки.**

Умения и навыки проверяются во время участия учащихся в соревнованиях, в организации и проведении судейства.

**Учебно-тематический план ДООП «Бадминтон»  
144 часа в учебном году (4 часа в неделю)**

№ п/ п	Темы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности	4	4	-
2.	Основы знаний	4	2	2
3.	Общая и специальная физическая подготовка	24	2	22
4.	Техника игры	40	4	36
5.	Тактика игры	30	4	26
6.	Инструкторская и судейская практика	6	2	4
7.	Участие в соревнованиях (товарищеских, городских, областных)	28	-	28
8.	Итоговое занятие (контрольно-оценочные испытания)	8	-	8
	<b>Всего по программе:</b>	<b>144</b>	<b>30</b>	<b>114</b>

**Календарный учебный график ДООП  
физкультурно-спортивной направленности  
Бадминтон  
Очная форма обучения  
2024/2025 уч.год**

Месяц	Сентябрь				Октябрь					Ноябрь				Декабрь				Январь			
недели	5-10	12-17	19-24	26-01	03-08	10-15	17-22	24-29	31-05	07-12	21-26	28-22	23-03	05-10	12-17	19-24	26-28	29-11	16-21	23-28	30-04
часы	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
	Т	Т/П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	С	С	П	П	П	П	К	П	П	П

Месяц	Февраль				Март					Апрель				Май				всего
недели	06-11	13-18	20-25	27-04	06-11	13-18	20-25	27-01	03-08	10-15	17-22	24-29	01-06	08-13	15-20	22-27	29-03	
часы	4	4	2	4	2	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	<b>144 ч.</b>
	П	П	П	С	С	С	П	П	С	С	П	П	С	П	П	К	К	

Начало занятий и окончание занятий:

(1 полугодие с 01.09.2023 г. по 30.12.2023 г. – 70 часов; 2 полугодие с 12.01.2024 г. по 31.05.2024 г. – 74 часа)

Условные обозначения: Т- теоретические занятия; П - практические занятия; С – соревнования; К – контрольно-оценочные испытания

## **Условия реализации программы**

### **Материально-техническое обеспечение образовательного процесса**

Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал корпуса Б (г. Ярославль, ул. Менделеева 4) с бадминтонной разметкой площадки и бадминтонными стойками.

#### **Спортивный инвентарь:**

ракетки - 15-20 штук;  
набивные мячи, воланчики - на каждого обучающегося;  
перекладины для подтягивания в висе – 5 штук;  
гимнастические скакалки для прыжков на каждого обучающегося;  
бадминтонная сетка;  
гимнастические маты;  
баскетбольные и теннисные мячи -8-12 штук;

#### **Спортивные снаряды:**

гимнастические скамейки – 3-5 штук;  
гимнастическая стенка – 6 пролетов.

#### **Организационные средства и средства контроля:**

журнал посещаемости,  
товарищеские встречи,  
судейство внутриколледжных соревнований.

**Примечание:** В зависимости от индивидуальных возможностей учебной группы или при невозможности провести занятия по объективным причинам (болезни, каникулы, соревнования или др. уважительные причины) возможен перенос занятий на другие даты или уплотнение тем на усмотрение педагога.

## **Формы подведения итогов реализации программы**

Программа предусматривает промежуточную и итоговую аттестацию результатов обучения студентов.

В начале года проводится входное тестирование. Промежуточная аттестация проводится в виде текущего контроля в течение всего учебного года. Она предусматривает 1 раз в полгода зачетное занятие по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений.

В конце учебного года (в мае месяце) все обучающие группы по ДООП сдают по общей физической подготовке контрольно-оценочные испытания.

Итоговая аттестация проводится в конце учебного года и предполагает зачет в форме контрольной игры в бадминтон. Итоговый контроль проводится с целью определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения.

Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая ступень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.

Календарные игры применяются с целью использования в соревновательных условиях изученных технических приемов и тактических действий.

## Методические материалы

### Методы обучения

Теорию проходят в процессе учебно-тренировочных занятий, также выделяют и отдельные занятия-семинары по судейству, где подробно разбирается содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям бадминтоном и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

**Словесные методы:** создают у студентов предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели преподаватель использует: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

**Наглядные методы:** применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий. Эти методы помогают создать у обучающихся конкретные представления об изучаемых действиях.

### Практические методы:

- метод упражнений;
- игровой;
- соревновательный;
- круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений.

Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

- в целом;
- по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как учащиеся образовались некоторые навыки игры.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся.

**Формы обучения:** индивидуальная, фронтальная, групповая.

## Список использованной литературы

### Нормативно-правовая база

1. Письмо Министерства просвещения РФ от 19 марта 2020 г. № ГД-39/04 «О направлении методических рекомендаций». Методические рекомендации по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий;
2. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
3. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденная Распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р.;
4. Указ Президента Российской Федерации от 21 июля 2020 г. № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года»;
5. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ред. от 08.12.2020).

### Литература для педагогов

1. Банников А.М., Костюков В.В. Бадминтон (тренировка, техника, тактика). - Краснодар, 2001.
2. Бадминтон: поурочная учебная программа для ДЮСШ и СДЮШОР. -М., 1982 (ГНП), 1983 (УТТ), 1985 (ГСС).
3. Бадминтон / Под ред. А.В. Беляева, М.В. Савина. - М., 2000.
4. Внеурочная деятельность учащихся. Бадминтон: пособие для учителей и методистов/Г.А.Колодиницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов.- М.: Просвещение, 2011.-77с.
5. Железняк Ю.Д. К мастерству в бадминтоне. - М., 1978.
6. Железняк Ю.Д, Ивойлов А.В. Бадминтон. - М., 1991.
7. Железняк Ю.Д., Кунянский В.А. У истоков мастерства. - М., 1998.
8. Марков К. К. Руководство тренера по бадминтону. - Иркутск, 1999.
9. Марков К. К. Тренер - педагог и психолог. - Иркутск, 1999.
10. Матвеев Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 1999.
11. Настольная книга учителя физической культуры / Под ред. Л.Б. Кофма-на. - М, 1998.
12. Никитушкин В.Г., Губа В.П. Методы отбора в игровые виды спорта.-М., 1998.
13. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под ред.

М.Я. Набатниковой. - М, 1982.

14. Платонов В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 1997.

15. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный). - М.: Советский спорт, 2005. - 112 с.

16. Система подготовки спортивного резерва. - М., 1999.

17. Современная система спортивной подготовки /Под ред. Ф.П. Сушлова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина. - М., 1995.

18. Фурманов А.Г., Болдырев Д.М. .- М.: Физическая культура и спорт, 1983.-144с.

19. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. Пособие для студ. Высш. Учеб. Заведений.- 2-е изд., испр. И доп.- М.: Издательский центр «Академия», 2001.-480 с.

#### **Литература для обучающихся:**

1. Твой олимпийский учебник: Учебн. Пособие для учреждений образования России.-15-е издание. В.С.Родиченко и др.-М, ФиС 2005.144 с.

2. Железняк Ю.Д. Юный бадминтонист. - М., 1988.

3. Фурманов А.Г. Бадминтон на лужайке, в парке, во дворе. М.:Физкультура и спорт. 1982.

**МОНИТОРИНГ  
результатов реализации Программы**

Вид контроля	Форма и содержание	Дата проведения
1.Вводный контроль	Собеседование, тренировочные занятия	Сентябрь
2.Текущий контроль	Соревнования, тренировочные занятия	В течение года
3.Промежуточный контроль	Турниры, городские и областные соревнования	Ноябрь, Март, Апрель
4.Контрольно-оценочные испытания	Контрольные испытания Соревнования	Декабрь, Май

**Оценочные материалы (контрольные нормативы)**

**По технической подготовке**

***1 год обучения (Этап начальной подготовки)***

- 1.Вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4.
- 2.Передача сверху у стены, стоя и сидя (чередования).
- 3.Подача нижняя прямая на точность.
- 4.Первая передача (прием) на точность из зоны 6 в зону 3.

***2 год обучения (Учебно- тренировочный этап)***

- 1.Вторая передача на точность из зоны 2 в зону 4.
- 2.Подача верхняя прямая на точность.
- 3.Подача в прыжке на точность (в правую и левую половины площадки).
- 4.Прием подачи и первая передача из глубины площадки в зону 2.
- 5.Нападающий удар прямой:
  - из зоны 4 в зоны 4 и 5 с высоких и средних передач;
  - из зоны 3 в зоны 4 и 5;
  - из зоны 2 в зоны 1 и 2.
- 6.Нападающий удар с переводом из зоны 4 в зону 1, из зоны 2 в зону 5.
7. Одиночное блокирование прямого удара по ходу.

**8.Техническая подготовка.**

Испытание на точность передачи. Устанавливаются ограничители расстояния и высоты передачи. Каждый студент выполняет 5 попыток.

Испытание на точность передачи через сетку.

Испытания на точность подач.

Испытания на точность нападающего удара.

Испытания в защитных действиях.

Блокирование

**Тактическая подготовка.** Действия при приеме мяча в поле. Основное содержание испытаний заключается в выборе способа действия в соответствии с заданием, сигналом. Дается два упражнения: 1) выбор способа приема мяча (по заданию). Дается 10 попыток. Учитывается количество правильных попыток и качество приема. 2) выбор способа действия: прием мяча от нападающего удара или выход к сетке на страховку и прием мяча от скидки. Дается 10 попыток. Учитывается количество правильно выполненных заданий и качество.

### **Общефизическая подготовка (ОФП)**

*Этапы начальной подготовки и учебно-тренировочной.*

1. Бег 30 м (с).
2. Бег с изменением направления (6х5 м) (с).
3. Прыжок в длину с места (см).
4. Прыжок вверх с места, отталкиваясь двумя ногами (с).
5. Метание набивного мяча из-за головы двумя руками (сидя и в прыжке с места) (м).

*Бег 30 м с высокого старта* (чертятся две линии – стартовая и контрольная). По зрительному сигналу обучающийся бежит к контрольной линии и должен пересечь линию.

*Бег 30 м 6х5 м.* на расстоянии 5 м чертятся две линии – стартовая и контрольная. По зрительному сигналу учащийся бежит. Преодолевая 5 м шесть раз. При изменении движения в обратном направлении обе ноги испытуемого должны пересечь линию.

*Прыжок в длину с места.* Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа при приземлении. Из трех попыток берется лучший результат.

**Методическое обеспечение:** разработка занятий, литература, учебные пособия.

**Технические средства:** спортивный инвентарь.

## Приложение 2

### Контрольно-оценочные испытания Физическое развитие и физическая подготовленность

№ п/п	Содержание требований (вид испытаний)	Девушки	Юноши
1	2	3	4
1.	Бег 30 м с высокого старта (с)	5,0	4,9
2.	Бег 30 м (6х5) (с)	11,9	11,2
3.	Прыжок в длину с места (см)	150	170
4.	Прыжок вверх, отталкиваясь двумя ногами с разбега (см)	35	45
5.	Метание набивного мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками: сидя (м)	5,0	6,0
	в прыжке с места (м)	7,5	9,5

### Контрольно-переводные нормативы по технической подготовке (девушки и юноши)

№ п/п	Контрольные нормативы	на конец учебного года	
		девушки	юноши
1.	Вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4	4	5
2.	Вторая передача на точность из зоны 2 в зону 4	3	4
3.	Передача сверху у стены, стоя лицом и спиной (чередование)	3	4
4.	Подача на точность: верхняя прямая; верхняя прямая по зонам; -в прыжке	3	4
5.	Нападающий удар прямой из зоны 4 в зону 4-5 (с низкой передачи)	2	3
6.	Нападающий удар с переводом из зоны 2 в зону 5, из зоны 4 в зону 1 (с передачи за голову)	2	3
7.	Прием подачи из зоны 5 в зону 2 на точность	2	3
8.	Прием подачи из зоны 6 в зону 3 на точность	3	4
9.	Блокирование одиночное нападающего из зоны 4 (2) по диагонали	2	2

### Контрольные нормативы по физической подготовке (юноши)

№ п/п	Контрольные нормативы	

1.	Бег 30 м (с)	5,0
2.	Бег 30 м (5х6м) (с)	12,0
3.	Бег 92 м с изменением направления, «елочка» (с)	26,0
4.	Прыжок в длину с места (см)	216
5.	Прыжок вверх с места толчком двух ног (см)	58
6.	Метание набивного мяча 1 кг из-за головы двумя руками, м: -сидя -стоя	7,7 13,0
7.	Становая сила (кг)	106

### Контрольные нормативы по физической подготовке (девушки)

№ п/п	Контрольные нормативы	
1.	Бег 30 м (с)	5,7
2.	Бег 30 м (5х6м) (с)	12,2
3.	Бег 92 м с изменением направления, «елочка» (с)	28,7
4.	Прыжок в длину с места (см)	200
5.	Прыжок вверх с места толчком двух ног (см)	46
6.	Метание набивного мяча 1 кг из-за головы двумя руками, м: -сидя -стоя	5,7 10,8
7.	Становая сила (кг)	84