

**ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА МОСКВЫ  
«ШКОЛА № 1028»**

111402, Москва, Аллея Жемчужовой, д. 7, тел./факс (495) 370-51-00, E-mail: 1028@edu.mos.ru

**«УТВЕРЖДАЮ»**

Директор ГБОУ Школа №1028  
Н.В.Сачкова  
01.09.2016



**РЕКОМЕНДОВАНО**

Педагогическим советом  
Протокол №1 от 29.08.2016

**ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ**

**«БАДМИНТОН»**

**Направленность программы:** физкультурно-спортивная

**Возраст детей:** 10 – 15 лет

**Срок реализации:** 2 года

**Уровень программы:** ознакомительный

**ФИО, должность разработчика:** Ведешенкова Елена Викторовна  
учитель физической культуры

Москва 2016

## Пояснительная записка

Все большую популярность завоевывает в нашей стране бадминтон, увлекательная спортивная игра, доступная самому широкому кругу людей и возрастов.

Спортивный бадминтон – атлетическая игра, требующая от спортсмена большой выносливости, силы, ловкости, быстроту реакции, способность быстро передвигаться при сохранении точности движений. Это игра с безграничным арсеналом технических и тактических приемов. Движения спортсмена во время игры в бадминтон включают в себя элементы различных видов спорта: прыжки, бег, повороты, удары, выпады и т.д. и все это в быстром темпе. В результате создается равномерная нагрузка на все группы мышц. Бадминтон развивает точность зрительного восприятия, быстроту движений и пространственное представление о своём теле на площадке.

Занятия бадминтоном, являются хорошей школой движений, и проводятся с целью укрепления здоровья и закаливания занимающихся; достижения всестороннего развития, широкого овладения физическими упражнениями разной направленности. Программа предусматривает выполнение контрольных нормативов по физической подготовке; приобретение навыков и умения самостоятельно заниматься физической культурой.

Физическая подготовка доступна каждому человеку (в любом возрасте и при любой конституции тела). Особенно необходимо начинать прививать любовь к физическим занятиям в детском возрасте, так как очевидна оздоровительная функция в укреплении опорно-двигательного аппарата, формировании мышечного корсета, способствует выработке хорошей осанки, общему физическому развитию, а также содействует формированию гигиенических навыков и закаливанию организма.

При планировании необходимо грамотно и чётко составлять комплекс физических упражнений для данного возраста и тем более учитывать медицинские показания для занимающихся. Учебный план необходимо составлять после предварительного изучения занимающихся (во время беседы с учащимися, в процессе медицинского осмотра, по результатам контрольных упражнений).

Программа по бадминтону позволяет педагогу оценивать реакцию учащихся на предлагаемую нагрузку, следить за самочувствием, вовремя замечать признаки утомления и предупреждать перенапряжение, а также сформировать у учащихся необходимые умения и навыки по отношению к спортивной одежде, обуви, гигиене, режиму дня, питанию, по технике безопасности, самоконтролю по состоянию здоровья.

Данной программой предусматриваются теоретические, практические занятия, выполнение контрольных нормативов. Материал распределён от простого к сложному.

Зачисляются в группы дети без противопоказаний по состоянию здоровья при наличии медицинской справки. **В группе – не менее 15 человек.**

**Актуальность** данной программы состоит в том, чтобы привить навыки к занятиям не только физической культурой, но и выбрать в дальнейшем вид спорта - бадминтон, совершенствоваться в этом олимпийском виде спорта. Бадминтон развивает у детей не только быстроту, выносливость, гибкость, силовую способность, но и навыки, необходимые при занятиях другими видами спорта. Программа способствует развитию интереса у воспитанников к **здоровому образу жизни.**

Программа рассчитана на 2 года обучения, и из неё можно выбрать те упражнения, которые педагог может применить к своему спортивному залу исходя из того инвентаря и оборудования, который есть в наличии.

**Целью программы** является формирование разносторонне гармонически физически развитой личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры; использование средств бадминтона для укрепления и сохранения собственного здоровья, воспитания ответственности в организации здорового образа жизни.

В рамках реализации этой цели программа по бадминтону для обучающихся будет способствовать решению следующих **задач:**

- **формирование** у воспитанников стремления к изучению теоретических знаний в области физической культуры и спорта, технике безопасности, правилам гигиены, способам закаливания;
- **обучение** основам бадминтона, правильно распределять нагрузку и научиться самостоятельно подбирать необходимые для этого упражнения, формирование двигательного опыта;
- **обучение** воспитанников преодолению трудностей, владеть собой, принимать правильные решения в экстремальных ситуациях;
- **воспитание** высоконравственной и волевой личности;
- **воспитание** потребности в систематических занятиях физической культурой, стремление вести здоровый образ жизни, способность ценить красоту движений;
- **развитие** у воспитанника необходимых физических качеств, хорошей координации движений, самостоятельности и творческого подхода к занятиям.

#### **Особенности методики:**

- **обеспечение** дифференцированного и индивидуального подхода с учётом здоровья, физического развития, пола – двигательной подготовленности детей соответствующего возраста;
- **достижение** высокой моторной плотности и динамичности занятий;

- **воспитание** психологической подготовленности занимающихся : устранению страха перед сложными упражнениями, укреплению веры в свои силы, воспитанию смелости, ознакомлению с мерами безопасности;
- **освоение** каждого упражнения в последовательности – от простого к сложному;
- **сокращение** периода подготовительных упражнений для закрепления более сложных приёмов;
- **внедрение** индивидуального подхода к воспитанникам, у которых не получаются те или иные упражнения. Тренер работает с каждым в отдельности.
- **составление** упражнений в соответствии с учебными, воспитательными и оздоровительными целями занятия.

В этой программе даются необходимые теоретические сведения по истории бадминтона, теории и методике физической культуры, о врачебном контроле, самоконтроле, гигиене, о технике безопасности, о первой медицинской помощи при травмах, о технике и тактике видов спорта, о правилах и организации проведения соревнований; об инвентаре, о правилах поведения на спортивных сооружениях.

В данной программе учитывается, что каждое занятие должно быть интересным и увлекательным. Поэтому используется для этой цели комплексные занятия, в содержание которых включаются упражнения из разных видов спорта.

### **Ожидаемые результаты и способы определения их результативности**

Учащиеся, занимающиеся в секции дополнительного образования, должны иметь приросты показателей физической подготовленности после окончания учебного года и показывать результаты не ниже среднего уровня их развития.

#### **Ожидаемые результаты:**

##### **1-й год обучения:**

- овладение умениями и навыками личной гигиены, закаливания и техники безопасности;
- знакомство с историей физической культуры;
- освоение базовой техники двигательных действий;
- получение навыков и умений в спортивных и подвижных играх;

##### **2-й год обучения:**

- умение составлять и выполнять комплексы упражнений утренней гимнастики с учетом индивидуальных особенностей;
- умение выполнять простые технические и тактические действия в бадминтоне;
- освоение базовой техники двигательных действий;

- получение и закрепление навыков и умений в спортивных и подвижных играх;
- участие в соревнованиях.
- знание общих правил игры в бадминтон.

### **Формы подведения итогов**

- тестирование ОФП;
- тестирование технической подготовленности;
- результативность участие в спортивных мероприятиях.

Основной формой организации занятий секции дополнительного образования в образовательном учреждении является секционная форма. Занятие по бадминтону состоит из вводно-подготовительной части, включающая упражнения общей и специальной подготовки, основной части, направленной на обучение технических приемов в бадминтоне, тактических действий игрока на площадке и игры в бадминтон по правилам, и заключительной части, включающей упражнения с воланом низкой интенсивности.

#### **Занятия проводятся два раза в неделю по 1,5 академических часа.**

Начальное обучение в бадминтоне, как в других видах спорта, имеет большое значение для дальнейшего становления спортсменов. Важное значение при этом имеет правильность и последовательность обучения.

Задачи секции заключаются в содействии физическому развитию детей и подростков, воспитанию гармонично развитых личностей

Учебный материал рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний и практических умений и навыков.

Для четкого планирования, учета, отчетности, каждый педагог дополнительного образования должен иметь следующую документацию: годовой план учебно-тренировочной и воспитательной работы, график прохождения учебного материала, месячные и поурочные планы, составление на основе учебной программы, журнала учета учебной работы, журнал учета посещаемости.

#### **Оценка эффективности занятий по бадминтону.**

- Самонаблюдение и самоконтроль на занятиях по бадминтону;
- Ведение дневника самонаблюдения, за динамикой физического развития и физической подготовленности;
- Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий;
- Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью;
- Правила самостоятельного тестирования физических качеств в бадминтоне;

Оценка основных технических приемов игры (стойки, подачи, удары, передвижение по корту);

Педагог дополнительного образования систематически следит за успеваемостью своих учеников в школе, имеет тесную связь с классными руководителями и родителями.

### Учебно-тематический план.

Содержание занятий	Год обучения	
	1	2
<b>1. Теоретические знания</b>	<b>4</b>	<b>4</b>
История физической культуры.	1	1
Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травм.	1	1
Техника безопасности	2	2
<b>2. Практические занятия</b>	<b>88</b>	<b>88</b>
ОФП	50	44
СПЕЦИАЛЬНАЯ ФП	10	14
ТЕХНИЧЕСКАЯ ФП	4	6
ТАКТИЧЕСКАЯ ФП	2	4
Спортивные и подвижные игры	22	20
<b>3. Практические умения</b>	<b>16</b>	<b>16</b>
Тестирование	4	4
Соревнования	12	12
<b>Всего часов</b>	<b>108</b>	<b>108</b>

### Содержание изучаемого курса

#### 1. Теоретические знания

##### Краткий обзор возникновения и развития бадминтона.

Год рождения бадминтона. Основатель игры в бадминтон. Родина бадминтона. Первые шаги бадминтона в мире и у нас в стране. Развитие бадминтона среди школьников. Описание игры в бадминтон.

##### Сведения о строении и функциях организма человека.

Общее понятие о строении организма человека, взаимодействие систем организма. Подвижность суставов. Спортивная тренировка.

##### Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травм.

Режим дня и питание. Понятие о тренировке и спортивной форме. Понятие о гигиене спортсмена (гигиена сна; гигиена тела). Закаливание организма. Травмы и их разновидности. Причины возникновения травм. Ушибы, растяжения, разрывы мышц, связок, сухожилий. Кровотечения, их виды и меры остановки.

##### Правила соревнований.

Права и обязанности игроков. Форма бадминтона. Правила игры. Основы судейской терминологии и жестов.

#### 2. Практические занятия

## ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

### Гимнастические упражнения.

#### Упражнения для верхнего плечевого пояса и мышц рук.

Упражнения с предметами (штанга, гантели, эспандеры, набивные мячи и т.д.); без предметов. Упражнения с собственным весом (подтягивание, отжимание (различные)). Упражнения со скакалкой (прыжки на скорость, выносливость, координацию), на гимнастических снарядах, гимнастических стенках, гимнастическом канате. Упражнения с резиновыми амортизаторами. Плиометрика (зашагивание, «марионетка»), прыжки, прыжки с приземлением на одну ногу, прыжки с касанием груди коленями, ходьба выпадами, прыжки в выпаде, запрыгивание на скамейку.

#### Упражнения для мышц туловища.

Упражнения с гантелями (наклоны, повороты). Упражнения без предметов в парах (наклоны вперед, назад, в стороны). Упражнения с гимнастическими палками, резиновыми амортизаторами.

#### Упражнения для мышц ног и таза, пресс.

1. Приседания ( без веса).

2. Стойка в приседе.

Это хорошее упражнение, потому как может быть выполнено везде и при этом не требуется специального оборудования. Нужно уметь оставаться в этом положении (стоя в приседе) хотя бы три минуты.

3. Стационарные выпады.

Важно выполнять это упражнение со сменой ног, несмотря на то, что для правил правая нога более важна в бадминтоне. Каждый выпад следует удерживать более трех минут.

4. Подъемы икроножной мышцей.

Кусок дерева или ступенька на лестнице одинаково пригодны для этого упражнения. В каждой тренировке необходимо делать хотя бы 50 подъемов.

5. Подъем на носки.

#### Пресс.

Подъемы в сед, вероятно, наилучший путь для упражнения пресса, тем более, что существует много вариаций. Все следующие хороши для применения, поскольку тренируют (нагружают) различные группы мышц пресса.

1. Подъем в сед. С касанием коленей.

2. Подъем в сед. Со скрещенными ногами.

3. Подъем в сед. Со скручиванием.

4. Подъем ног в висячем положении (лежа).

Двадцать повторений рекомендуется проводить для этих 4-х упражнений.

5. Подъемы рук и ног (одновременные).

Ноги нужно держать вместе, и как руки, так и ноги держать прямо.

Двадцать повторений.

6. Мост.

Это положение нужно удерживать максимум 30 секунд.

7. Лягушка.

Подтянувшись на турнике до касания подбородком, поднимайте колени касаясь ими груди.

### Кисть.

Поставьте руки вперед, затем двигайте обе руки вместе сначала вправо, потом влево настолько далеко, насколько можно. Повторить десять раз. Такое упражнение улучшит диапазон движений кисти и усиливает ее в тоже время. Большим преимуществом является то, что не требуется никакого оборудования, и это упражнение можно выполнять на отдыхе дома.

Или кисть одной руки может быть оттянута назад другой рукой. Это упражнение может быть повторено несколько раз со сменой рук.

Другое хорошее упражнение для кисти – это закрепить один конец куска натяжки вокруг груза, а другой вокруг куска круглой палки; держа палку в обеих руках, накручивайте струну на палку до тех пор, пока груз не достигнет палки. Следует выполнять 10 вращений (закручиваний) в обоих направлениях.

**Скоростная работа** обычно должна состоять из бега за воланами, учебными комбинациями и упражнениями на гибкость.

#### 1. Бег за воланами.

Разлините ширину корта 16 раз, при условии касания крайних линий в каждом случае. Повторите это 8 раз с 45-секундным интервалом. Между каждыми сериями из 16 перемещений. Вся работа займет всего около 10 минут.

Возможно, может быть полезным изменять расстояния, перемещаясь от задней линии до передней линии подачи, назад к задней линии, затем к сетке и опять к задней линии. Повторите это 4 раза, отдохните 45 секунд, затем повторите всю процедуру 8 раз, обязательно при движении к сетке заканчивайте выпадом, подобным тому, который вы используете в игре.

#### 2. Тренировочные комбинации.

Ниже описывается одна из таких комбинаций, но следует помнить, что многие такие комбинации могут быть истощающими.

Необходимо иметь двух набрасывающих и еще одного игрока для принятия воланов и возвращения их набрасывающим. Воланы подаются произвольно на заднюю часть корта поочередно обоими набрасывающими. Упражняющийся игрок должен пробивать до ста воланов. Фактически совершенно обычное упражнение длится максимум 5 минут без перерыва.

#### 3. Тренировка гибкости.

Разминка – это хорошая система для улучшения гибкости. Тем не менее, если есть какие-либо части тела, которые особенно жестки, то сосредоточенные упражнения можно делать для улучшения гибкости в этих областях. Существует ряд упражнений, которые особо направлены на улучшение диапазона движений ног и спины.

- 1) Сидя, убедитесь в том, что колени не согнуты и попытайтесь достать головой пола перед собой.
- 2) Сядьте с ногами в стороны и держите их как можно шире руками.
- 3) Эти упражнения обычно известны как шпагаты. Будьте осторожны, чтобы не потянуться, но старайтесь садиться как можно ниже раз от разу. Постепенно со временем вы будете приближаться к полному шпагату.
- 4) Заняв позицию ноги врозь, наклоняйтесь к ногам, касаясь лбом коленей в каждом движении.



Эти растягивающие упражнения прекрасны для увеличения диапазона движений определенных групп мышц. Если их выполнять регулярно, мышцы станут более гибкими. Это сочетание увеличенного диапазона и гибкости сильно поможет в улучшении движений и также даст возможность ученику вложить дополнительную силу в удар.

Упражнения на гибкость для запястья, для плечевых суставов, для голеностопных суставов, для коленных суставов, для тазобедренных суставов.

#### 4. Подвижные игры.

«Ночь и день», «Салки без мяча», «Караси и щуки», «Третий лишний», «Гонка мячей», «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перестрелка двумя мячами», «Перетягивание через черту», «Ловцы», «Мяч ловцу», «Борьба за мяч», «Перетягивание каната» и другие.

#### 5. Комбинированные эстафеты.

«Эстафета с бегом», «Эстафета с метаниями», «Эстафета с прыжками», «Встречная эстафета с мячами».

Программа общей физической подготовки направлена на индивидуальные особенности. Тем не менее, есть определенные области тела, которым должно быть уделено особое внимание. Это – ноги, пресс, спина, предплечья и кисти. Важно иметь сильные руки и торс, но не перекаченные. Чем меньший вес придется носить ногам, тем быстрее они смогут двигаться.

Хотя руки и плечи важны для выполнений ударов, элемент времени (резкость) и скручивание предплечья более чем просто сила, являются ключевыми факторами. Для того, чтобы развить хорошую резкость, мышцы должны быть расслабленными.

### **СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.**

#### *• Упражнения по развитию ориентирования в пространстве*

1. Повороты направо и налево с переступанием ног и прыжками.
2. Поворот кругом, на 180\* (при этом не теряя равновесия).
3. Резкое изменение направления движения поворотом направо (налево) или кругом.
4. Передвижения из центра площадки вперед, назад, вправо, влево с ракеткой. Ходьба (бег) в указанных направлениях.
5. Разнообразные перемещения по площадке с положением рук вниз, вверх, вперед, в стороны, назад. То же самое с ракеткой.
6. Шаги, выпады, прыжки в длину с места на точно указанное расстояние, отмеченное чертой или полоской бумаги: 50, 75, 100 см и т.д.
7. Определение расстояний до упавших воланов с последующим измерением их шагами или стопами.
8. Ходьба по линиям и по разметкам с резкими поворотами на углах.

#### *• Упражнения по улучшению равновесия*

1. Ходьба по линиям обычным шагом, приставным шагом, поднимая бедро, на носках с открытыми и с закрытыми глазами.
2. Ходьба по линиям приставными шагами правым (левым) боком вперед. То же с закрытыми глазами.
3. Ходьба по линиям площадки спиной вперед. То же с закрытыми глазами.

4. Передвижение прыжками (вприпрыжку), одна нога впереди, другая сзади, по линиям. То же спиной вперед.
5. Сделать два шага вперед на носках, поворот кругом на носках, сделать два шага назад на носках, поворот кругом на носках (так пройти до конца линий). То же, но при ходьбе руки в стороны, при повороте руки вниз. То же, но при повороте руки вверх.
6. Ходьба (бег) по линиям с подбрасыванием и ловлей волана рукой или ракеткой.

- *Развитие ловкости и быстроты движений*

Упражнения выполняются в быстром темпе, но при этом избегают излишнего напряжения. Если оно появляется. Темп снижают.

1. Семенящий бег с продвижением вперед.
2. Семенящий бег с переходом на свободный бег. В течение 5-8 с. Выполняют очень быстрый семенящий бег с продвижением вперед, после чего начинают бег вперед на расстояние 10-15м, стараясь сохранить тот же ритм в маховых шагах.
3. Семенящий бег с переходом на бег с ускорением на дистанции 10-15м.
4. Бег на месте, высоко поднимая бедро, с упором руками в стенку. В исходном положении тело наклоняют вперед под углом к полу до 60\*, при этом ноги и туловище образуют прямую линию. Бег выполняют сильным отталкиванием ногами с энергичным последующим сгибанием их коленями к груди (в максимальном темпе сериями продолжительностью по 10-15с.) Обращают внимание на полное выпрямление ноги при отталкивании и на высокое держание тела.
5. Бег на месте с высоким подниманием бедра. В отличие от предыдущего упражнения руки предельно расслаблены и опущены.
6. Бег, высоко поднимая бедро, через воланы, лежащие на площадке на определенном расстоянии друг от друга.
7. Бег с высоким подниманием бедра. Бедро поднимают до горизонтального положения.

Настоящий бадминтон – это не только интересная игра, но и практически универсальная общеукрепляющая и оздоровительная система.

### **ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.**

1. Площадки для игры в бадминтон (Приложение № 1)
  - Одиночные.
  - Парные.
  - Комбинированные.
2. Сетка, ракетки, воланы, струны, форма.
3. Как правильно держать ракетку (Приложение № 2)
4. Игровые стойки.

В бадминтоне существуют несколько видов стоек:

- В зависимости от высоты стойки по отношению к уровню сетки: высокие, средние, низкие. (Приложение № 3)
- В зависимости от ориентации тела игрока на площадке: правосторонние (правая нога впереди) и левосторонние (левая нога впереди).

- В зависимости от конкретной игровой ситуации: атакующие, универсальные, защитные. (Приложение № 4)

Но в целом различают три основных вида стоек: стойки при выполнении подачи, стойки при приеме подачи, игровые стойки. И уже среди них, в зависимости от ситуации и индивидуальных особенностей: высокие, средние, низкие, атакующие, защитные, универсальные. Более всего в игре применяются средние универсальные стойки.

#### 5. Передвижение в бадминтоне.

Передвижение начинается с игровой стойки. Передвижение по площадке в бадминтоне состоит из семи основных элементов: простой шаг (один шаг), приставной шаг, перекрестный шаг, переменный шаг, прыжок, выпад, бег или прыжковые шаги. Есть еще спорное понятие- возвратный шаг, который можно определить как возврат в точку начала движения в том же порядке.

#### 6. Основные технические элементы игры (Приложение № 5):

- Подача (высоко-далекая, высоко-атакующая, плоская, короткая подачи).
  - Техника выполнения подачи открытой стороной ракетки.
  - Техника выполнения подачи закрытой стороной ракетки.
- Удары.
  - Удары в бадминтоне делятся на два основных типа: фронтальные и нефронтальные.
  - Удары, в соответствии с траекторией полета волана делятся на : высоко-далекие, высокие атакующие, атакующие, плоские и короткие (укороченные).
  - Удары сверху открытой стороной ракетки.
  - Удары сверху закрытой стороной ракетки.
  - Удары сбоку.
  - Удары снизу.
  - Удары у сетки.

### **ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.**

1. Тактика одиночной игры:
  - Атака, защита и контратака.
  - Время и траектория полета волана.
  - Игра в передней зоне.
  - Игра в средней зоне.
  - Игра в задней зоне.
  - Комбинационная игра.
2. Тактика парной игры:
  - Золотое правило парной игры - «принцип ракетки».
  - Игра без волана.
  - Расстановка партнеров в парной игр.
  - Личная игровая зона.
3. Правила игры в бадминтон.
4. Психология бадминтониста (кодекс бадминтониста).

### **ВЫПОЛНЕНИЕ КОНТРОЛЬНЫХ НОРМАТИВОВ**

1. Контрольные упражнения по общей физической подготовке.
2. Контрольные упражнения по специальной физической подготовке.

## **ТЕСТИРОВАНИЕ ДВИГАТЕЛЬНЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ**

### **Тест на ловкость**

Чередование в бросках теннисного мяча в стенку поочередно правой и левой рукой. Это мера ловкости левой и правой кистей и координации глаза в броске и ловле. Перед стеной на расстоянии 180см отмечается линия. Участник, стоя на линии, бросает теннисный мяч в стенку правой рукой, а ловит мяч левой рукой, затем бросает левой, ловит правой. Оценка ловкости – количество мячей удачно схваченных, сделанных за 30 с.

### **Тест на ловкость бега**

Необходимо быстро подняться с пола, пробежать определенное расстояние, оббегая предметы и изменяя направление с минимальной потерей времени (на прямой размещаются 4 стула на расстоянии 3 метра друг от друга).

Участник лежит лицом вниз на стартовой линии, руки вдоль туловища. По команде «марш» участник вскакивает, бежит вперед 9 метров, затем назад 9 метров, оббегает стулья сначала с одной стороны, затем с другой стороны, бежит 9 метров и возвращается к начальной линии. Время оценивается с точностью 0.1 с. Дается две попытки и учитывается лучшая попытка.

### **Тест на мышечную выносливость.**

Упор, лежа на полу, руки на ширине плеч. Спина прямая, туловище опускается до тех пор, пока грудь или подбородок не коснутся пола. Женщины могут выполнять это упражнение, стоя на коленях.

### **Тест на силу**

Лечь на спину, колени согнуты на 90 градусов, ступни прижаты к полу, кисти рук за головой. Туловище поднимается так, чтобы локти коснулись обоих колен, возвратиться в исходное положение, лежа на полу. Время – юноши – 60 с., девушки – 30 с. Подсчитывается количество подъемов.

### **Тест на поднятие ног лежа на боку.**

Лежа на боку, опора на одну руку, вторая рука на поясе. Поднятие ноги вверх до горизонтального положения. Время – 60 сек. Через 30 сек. положение меняется и упражнение повторяется с другой ноги.

### **Тест на поднятие ног вверх сидя на полу.**

Сидя на полу, опора на руки сзади, ладонями вниз. Поднять ноги на высоту 15 см, подтянуть колени к груди, ноги вытянуть в исходное положение и т.д. Время – девушки 30 сек., юноши – 60 сек.

### **Тест на подвижность в позвоночном столбе.**

Сидя на полу, ноги упираются в вертикальную подставку. Наклон вперед, как можно дальше, вытянуть руки и удерживать их в течение 3 сек. Колени все время прямые. Оценивается в расстояние, на которое вытянуты пальцы рук.

### **Тест на силу.**

Лежа на полу, лицом вниз, прогнувшись, руки над головой. Поднимайте грудь как можно выше. Расстояние от пола до подбородка измеряется.

### **Испытание сердечно-сосудистой системы.**

В течение 3 мин. Участник поднимается и опускается на возвышение попеременно двумя ногами. Скорость – 30 шагов в минуту. Определяется пульс через 1 минуту, затем через 2-3 минуты.

## **Контрольные нормативы для определения технической подготовленности в бадминтоне ( по годам обучения)**

<i>№ п/п</i>	<i>Контрольные упражнения</i>	<i>1 г.о.</i>	<i>2 г.о.</i>
1.	Набивание (жонглирование) волана, кол-во раз	8–10	11–15
2.	Передвижение в четыре точки из центра площадки (приставным, крестным и простым шагом), перенося воланы в каждый угол площадки	22	22
3.	Выполнение короткой передачи волана из правой передней зоны площадки в левую переднюю зону (по диагонали), кол-во раз	4–6	6–8
4.	Выполнение короткой подачи открытой стороной ракетки, по 5 ударов из двух квадратов, кол-во раз	2	3–4
5.	Выполнение короткой подачи закрытой стороной ракетки, по 5 ударов из двух квадратов, кол-во раз	2	3–4
6.	Выполнение высоко-далекой подачи на заднюю линию площадки, кол-во раз	1–3	2–4
7.	Выполнение атакующего удара «смеш» по прямой линии в среднюю зону площадки, кол-во раз	–	–

## **МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ**

- использование и разработка методических пособий,
- использование и разработка технических, компьютерных и других информационных средств обучения,
- проведение анализа мониторинга физической и спортивно-технической подготовки

### **МЕХАНИЗМ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

*Условия реализации программы (Материально-техническое обеспечение)*

Материально-техническое обеспечение включает минимально допустимый перечень библиотечного фонда (книгопечатной продукции), печатных пособий, технических, компьютерных и других информационных средств обучения, учебно-лабораторного оборудования и натуральных объектов.

Количество учебного оборудования приведено исходя из его необходимого минимума. При наличии соответствующих возможностей школа может изменять это количество в сторону увеличения.

<i>Наименования объектов и средств материально-технического обеспечения</i>	<i>Количество</i>	<i>Примечания</i>
<b>Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)</b>		
Литература по бадминтону.	Д	
<b>Печатные пособия</b>		
Таблицы, схемы (в соответствии с программой обучения)	Д	
<b>Технические средства обучения</b>		
Мультимедийный компьютер	Д	
<b>Экранно-звуковые пособия</b>		
Видеофильм «азбука волана»	Д	
<b>Учебно-практическое оборудование</b>		
Сетка бадминтонная	П	
Ракетки	К	
Воланы	К	
<b>Спортивные залы (кабинеты)</b>		
Спортивный зал игровой	Д	
Подсобное помещение для хранения инвентаря	Д	

Для характеристики количественных показателей используются следующие обозначения: **Д** – демонстрационный экземпляр (не менее одного экземпляра на класс); **К** – полный комплект (на каждого ученика класса); **П** – комплект, необходимый для работы в группах (один экземпляр на 5–6 человек).

### **СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ**

- Галицкая А.Н., Марков О.М. Азбука бадминтона. М., 1967г.
- Б.В. Глебович, А.А. Постников. Бадминтон для детей. М., 1968.
- Д.П. Рыбаков, И.М. Штильман. Основы спортивного бадминтона. М., 1982.
- Ю.Н. Смирнов. Основы бадминтона. М., УДН, 1967.
- Н.Б. Тамбиан. Самоконтроль спортсмена. М., 1958.
- Ю.Н. Смирнов. Методические рекомендации к проведению практических занятий по «Основам игры в бадминтон». М., 2002.
- А.В. Щербаков, Н.И. Щербакова. Бадминтон. Спортивная игра. М., 2009.
- Спортивные игры. Учебник для студентов факультетов физ. воспитания пед. ин-тов. Под ред. Н.П. Воробьева. М., «Просвещение», 1973.
- Г.В. Валеева. Бадминтон. Учебное пособие. Часть 1 и 2. Уфа, 2003.

### **Практические рекомендации**

## **Возрастные особенности формирования двигательных навыков и развития физических качеств**

Занятия бадминтоном, особенно в детском возрасте, требуют определенных знаний особенностей развития детского организма. Уже в раннем возрасте дети, занимающиеся бадминтоном, могут овладеть основными сложными навыками. Наиболее благоприятным периодом для освоения основ техники принято считать младший и средний школьный возраст. Именно в этот период юные спортсмены легко воспринимают и осваивают разнообразные формы движений. Объясняется это ускоренным развитием в этот период двигательных способностей, координационных возможностей. К периоду полового созревания у девочек (13–14 лет) и мальчиков 15–16 лет) эта способность легко усваивать движения достигает своего предела.

Работая с детьми, следует всегда помнить, что развитие детского организма протекает неравномерно, а поэтому морфологическое и функциональное развитие детского организма находится в тесной связи с его постоянно чередующимися ускоренными (сенситивными) и замедленными периодами развития.

Весь процесс подготовки бадминтонистов, от новичка до мастера спорта международного класса, рекомендуется условно разбить на несколько взаимосвязанных между собой этапов. Точного соблюдения возрастных границ по каждому этапу на практике добиться довольно сложно. Это объясняется природной одаренностью спортсменов, уровнем их физической подготовки и, наконец, биологическим (а не паспортным) возрастом. Однако условное возрастное деление по каждому этапу существует. Каждый этап подготовки связан с прохождением ряда возрастных ступеней. Такая классификация используется в педагогике и психологии, разделяет школьников на группы исходя из их психолого-педагогических особенностей, а физиологическая периодизация – в зависимости от строения, развития и становления функций систем организма. Кроме того, такое же деление на возрастные группы предусматривается правилами соревнований по бадминтону.

Двигательная активность растущего организма обеспечивает развитие всех его систем, стимулируя обмен веществ и энергии. Окостенение скелета (замена хрящевой ткани на костную) происходит в различных его частях в разные сроки, при этом развитие костной ткани связано с ростом мышечной ткани.

Развитие каждой мышцы или группы мышц также происходит неравномерно: наиболее высокими темпами роста обладают мышцы ног, наименее высокими – мышцы рук. Темпы роста мышц – разгибателей опережают темп развития мышц – сгибателей. Мышцы, начинающие раньше функционировать и являющиеся более нагруженными, особенно быстро увеличивают свою массу.

Между развитием физических качеств (силы, быстроты, выносливости) и формированием двигательных навыков существует тесная взаимосвязь, так как освоение новых движений обязательно сопровождается совершенствованием физических качеств. Развитие физических качеств в процессе онтогенеза проис-

ходит неравномерно и гетерохронно, поэтому каждому возрасту свойствен определённый уровень развития двигательных качеств.

Развитие силы происходит относительно равномерно с 8 до 10 лет, а наиболее интенсивный прирост максимальной произвольной силы – в период от 13–14 до 16–17 лет, а в последующем темпы её прироста замедляются.

Быстрота нарастает до 13–15 лет, если в это время её не развивать, то в последующие годы возникшее отставание трудно ликвидировать.

Время двигательной реакции особенно быстро уменьшается в 9–11 лет, приближаясь к данным взрослых в 13–14 лет; скорость одиночных движений наиболее эффективно развивается в 9–13 лет, максимальная частота движений достигается в 13 лет, но может увеличиваться до 17 лет и даже до 20 лет. Наибольший прирост результатов в прыжках наблюдается от 12 до 13 лет.

С возрастом заметно повышается работоспособность при выполнении динамических упражнений на выносливость, наибольший прирост аэробной выносливости наблюдается у юношей от 15 до 20 лет.

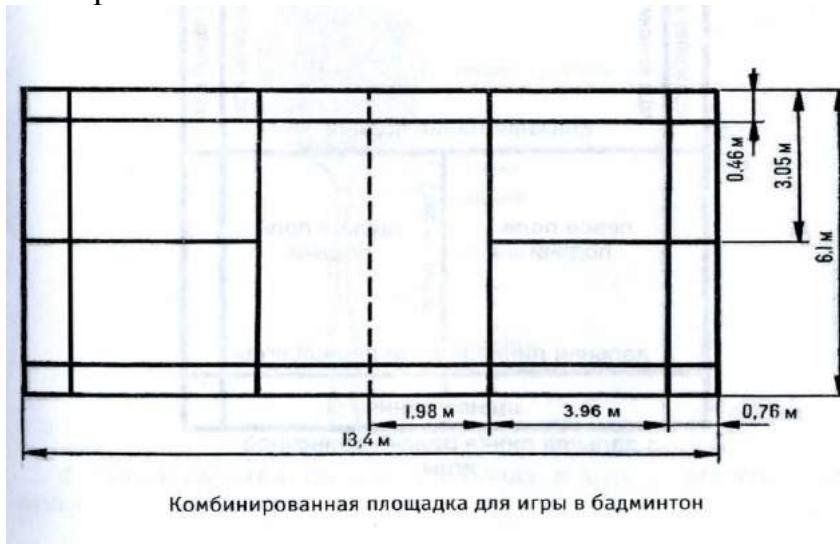
Различные проявления ловкости развиваются в разные возрастные периоды: наибольший рост способности управлять пространственными параметрами движений отмечается от 7 до 10 лет, временными (дифференцировка темпа движений) – к 13–14 годам, силовыми (дифференцирование мышечных усилий) – к 15–17 годам.

Наибольшая гибкость отмечается у мальчиков в 15 лет, у девочек – в 14 лет, но изменения ее неравномерны. Подвижность позвоночника при разгибании заметно повышается у мальчиков с 7 до 14 лет, а у девочек с 7 до 12 лет, а его подвижность при сгибании заметно возрастает у мальчиков с 7 до 10 лет, а в 11–13 лет уменьшается. Следует отметить, что гибкость у лиц зрелого и пожилого возраста снижается. Это, прежде всего, касается позвоночника, а гибкость пальцев и кисти сохраняется дольше всего.

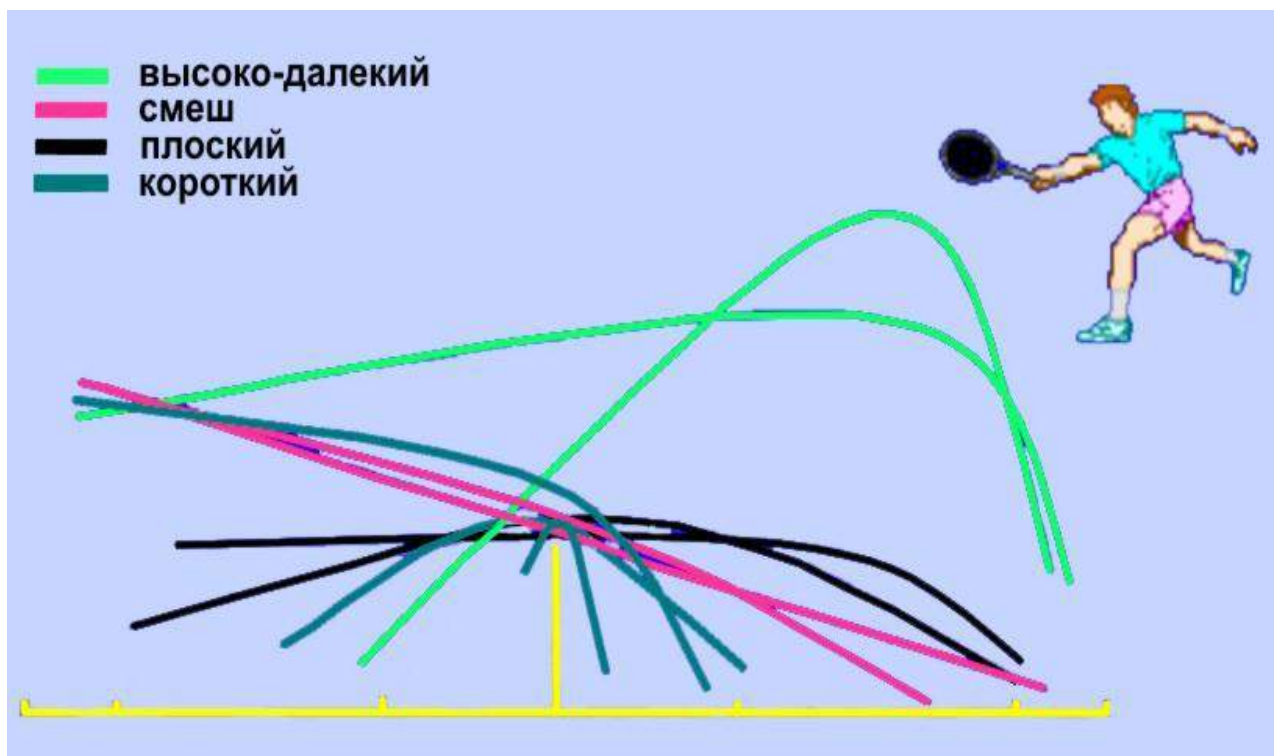


## ПРИЛОЖЕНИЯ

### Приложение № 1



Схематичный показ  
основных ударов в бадминтоне  
и система упражнений технической подготовки

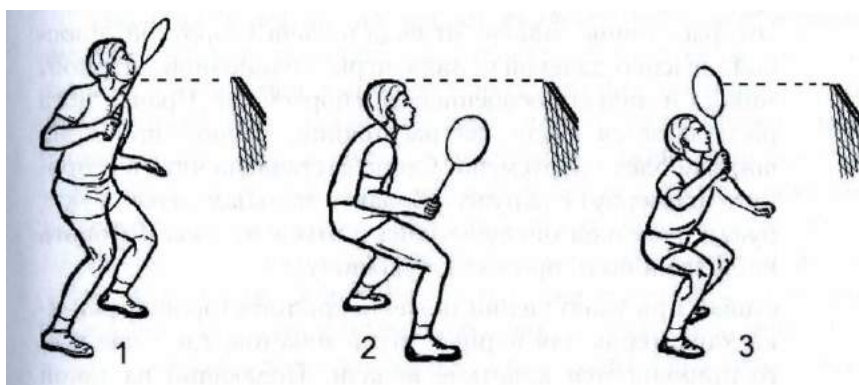


*Траектория полета волана*

## Приложение № 2



## Приложение № 3



## Приложение № 4



### Схема (классификация) основных технических приемов бадминтона

