****

# Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

Дополнительная общеразвивающая программа по бадминтону (далее Программа) имеет **физкультурно-спортивную направленность**. Программа составлена в соответствии с:

* Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
* Концепция модернизации российского образования на период до 2025 года;
* Приказ Министерства просвещения РФ “Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам” от 27 июля 2022 г. N 629;
* «Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России»;
* Примерными требованиями к программам дополнительного образования (Приложение к письму Департамента молодежной политики воспитания и социальной поддержки детей Минобрнауки России от 11.12.2006г. №06-1844);
* Программа развития образования Орловской области;
* Положение о порядке разработки и утверждении дополнительной общеразвивающей программы»;
* Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи", СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
* Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных программ (включая разноуровневые программы) (Приложение к письму Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Минобрнауки России от 18.11.2021г. №09-3242);
* Методические рекомендации по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей (Приложение к письму Минобрнауки России от 29.13.2016г. №ВК-641/09);
* Устава МБУДО «Малоархангельская ДЮСШ».

**АктуальностьПрограммы**состоитвудовлетворениипотребностейдетейвактивных формах двигательной деятельности, обеспечивании гармоничного физическогоразвития личности. Программа также актуальна в связи с популярностью и доступностьювидаспортабадминтон. Бадминтон– это игра мячом с перьями (воланом). В игре могут участвовать двое(одиночная игра) или четверо (парная игра). Местом для игры служит ровная закрытая ответра площадка с установленной посередине сеткой, верхний край которой натянут навысоте 155 см от уровня пола. Площадка представляет собой прямоугольник с размерами:13,4 м х 5,18 м – для одиночных игр и 13,4 м х 6,1 м – для парных игр. Ширина всех линий2,8см(входитвразмерыплощадки).Игрокизанимаютпротивоположныестороныплощадкиивыполняютпоочередноударыповолануспомощьюракетки,стремясьпослать волан через сетку в сторону противника. Цель – приземлить волан на сторонепротивника,попаввразмеры площадки.

**Отличительная особенность программы**. В программеиспользуютсятакиеметодическихподходов,которыепозволяютработатьскаждымобучающимсяиндивидуально. Развиваются личностные качества, способствующие формированию культурыотношенийксвоемуздоровью,другкдругу,развиваютпознавательнуюсферу,испособствуют повышению двигательной активности обучающихся, формируют знанияиумения,необходимыедляигрывбадминтон.

**Адресат программы.** В группы по бадминтону для учащихся 7-18 лет зачисляются дети соответствующего возраста, желающие заниматься бадминтоном независимо от их одаренности, способности, уровня физического развития и подготовленности, не имеющие медицинских противопоказаний.

**ЦелиПрограммы:**

* физическоеобразованиеивоспитаниеобучающихсяпосредствоморганизациизанятийпо видуспортабадминтон;
* формирование,развитиеиподдержаниетворческихиспортивныхспособностейобучающихся;
* формированиекультурыздоровогоибезопасногообразажизни,укреплениездоровьяобучающихся; адаптацияобучающихсякжизнивобществе;
* выявлениеодаренныхдетей;
* поддержаниефизическойформы.

**Задачиобучения:**

*обучающие:*

* сформироватьосновныезнанияобадминтонеиегозначениивжизни;
* сформироватьпотребностькзанятиямспортомиведениюздоровогообразажизни;
* обучитьосновамтехникебадминтона;
* обучитьновымдвигательнымдействиям,уметьиспользоватьихвприкладныхцелях;поддерживатьсформированныенавыкииумения.

*развивающие:*

* развитьдвигательнуюактивностьобучающихся;
* укрепитьздоровье,содействоватьправильномуфизическомуразвитию;
* развитьпсихическиепроцессыобучающихся(внимание,мышление,память);
* развитьфизическиекачестваобучающихся(гибкость,быстрота,сила,ловкость,

координация,выносливость).

*воспитательные:*

* + воспитатьустойчивыйинтерес илюбовькзанятиямспортом,вчастности к игревбадминтон;
	+ восполнитьдефицитобщенияидвигательнойактивности;
	+ воспитатьморально-волевыекачества(научитьпреодолеватьтрудности,владетьсобой,быстро принимать решения);
	+ воспитатьсамостоятельностьиорганизованность;
	+ привитьстремлениеквзаимопомощи,трудолюбию;
	+ сформироватьпредставлениеовлияниифизическихнагрузокнаорганизм.

**РезультатомосвоенияПрограммы**являетсяприобретение обучающимисяследующихзнаний,уменийи навыков:

# вобластитеории:

* + историяразвитияизбранноговидаспорта;
	+ местоирольфизическойкультурыиспортавсовременномобществе;
	+ начальныесведенияостроенииифункциях организмачеловека;
	+ гигиеническиезнания,уменияинавыки;
	+ режимдня,закаливаниеорганизма,здоровыйобразжизни;
	+ основыпитания;
	+ требованиякоборудованию,инвентарюиспортивнойэкипировке;
	+ требованиятехникибезопасностипризанятияхизбранным видомспорта.

# вобластиобщейиспециальнойфизическойподготовки:

* + освоениекомплексовфизическихупражнений;
	+ развитиеосновныхфизическихкачеств(гибкости,быстроты,силы,ловкости,координации,выносливости),гармоничноесочетаниефизическихиинтеллектуальныхнавыковприменительнокспецификезанятийбадминтоном;
	+ укреплениездоровья,повышениеуровняфизическойработоспособности,воспитаниеличностныхкачествинравственныхчувств(взаимопомощь,коллективизм).

# вобластиизбранноговидаспорта:

* овладениеосновамитехникибадминтона;
* повышениеуровняфизическойифункциональнойподготовленности;
* освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности обучающихсятренировочныхнагрузок.

# вобластиспециальныхнавыков:

* умениеточнои своевременновыполнятьзадания;
* умениесоблюдатьтребованиятехникибезопасностипривыполнениизаданий.

# Обучающиесядолжнызнать:

* основывыполненияфизических упражнений;
* основытехникивыполнения удароввбадминтоне;
* офакторах,благоприятнодействующихназдоровье;
* онеобходимостизаботыосвоемздоровье;
* правилабезопасногоповедениявовремязанятия;
* правилавыполнениябазовыхкомплексовобщеразвивающих упражнений(далее–ОРУ)
* правилаличнойгигиенывовремяпосещениязанятий;
* основыспортивнойтерминологии;
* самоконтрольвпроцессезанятийфизическимиупражнениями.

# Обучающиесядолжныуметь:

* выполнятьпростыекомплексыупражнений;
* применятьправилатехникибезопасностиназанятиях;
* выполнятьосновныеударыиперемещениявбадминтоне;

выполнятьтестовыеупражнениянаоценкууровняиндивидуальногоразвитияв бадминтоне;

* + работатьвгруппеииндивидуально.

# Обучающиесясмогутрешатьследующиежизненно-практическиезадачи:

* + применятьзнаниявобластифизическойкультурыиспорта,дляпроведениясамостоятельных занятий;
	+ самосовершенствоваться,вестиздоровыйобразжизни;
	+ применятьполученныезнанияинавыкинапрактике,втомчисленаучебныхзанятиях,социальныхмероприятияхиворганизациисвоегособственногодосуга;
	+ применять опыт действий в группе, воспитывать личностные качества(дисциплинированность,ответственность,трудолюбие,коллективизм,взаимопомощь).

**Обучающиесядолжныбытьспособныпроявлятьследующиеотношения:**

* + стабильноепосещениезанятий,дисциплинированностьитрудолюбие.

**Календарный учебный план**

1. Организация образовательного процесса.

Начало учебного года:1 сентября 2023 года.

Окончание учебного года:31 мая 2024 года.

Продолжительность учебного года **-** 36 недель

Набор (индивидуальный отбор) обучающихсяосуществляется до 01 октября текущего года.

Режим учебной неделиорганизован в соответствии с учебными программами по видам спорта и учебным планом ДЮСШ и представляет собой скорректированную систему организации учреждения, включающую недельный цикл в группах, а также соревновательную деятельность, спортивно-массовую и воспитательную работу.

Этапы и года обучения, минимальный возраст для зачисления, минимальное количество учащихся в группе, максимальное количество учебных часов в неделю устанавливаются в соответствии с режимами учебной работы.

Продолжительность занятий по общеразвивающим программам 2 академических часа.

После 45 мин занятий предоставляется возможность (не менее 10 минут) для отдыха детей. При этом занятие продолжается, данное время может быть также использовано для теоретической подготовки, воспитательной работы и другой деятельности педагогической направленности.

Максимальный объем нагрузки в неделю по общеразвивающим программам в академических часах:- 6 часов.

Соревновательная деятельность:согласно утвержденного календаря спортивно-массовых мероприятий МБУ ДО «Малоархангельская ДЮСШ» на 2023-2024 учебный год.

1. Время начала и окончания занятий.

Организация образовательного процесса регламентируется расписанием занятий с учетом санитарно-гигиенических требований и норм, с учетом пожеланий родителей (законных представителей), обучающихся.

Расписание занятий составляется в соответствии с Правилами внутреннего распорядка, режимом работы общеобразовательных учреждений и нормативными документами.

Начало учебных занятий:согласно расписанию, но не ранее 14.00 часов. Окончание учебных занятий:согласно расписанию, не позднее 20.00 часов. Количество учебных дней в неделю:6 дней.

1. Места проведения занятий.

МБУ ДО «Малоархангельская ДЮСШ» осуществляет свою деятельность на объектах, находящихся у него в безвозмездном пользовании.

Спортивный зал МБОУ «Малоархангельская средняя школа №1» по адресу: 303370 Орловская область, г. Малоархангельск, ул. Ленина, д.144.

Луковский филиал МБУ ДО «Малоархангельская ДЮСШ» спортивный зал МБОУ «Луковская средняя школа» по адресу: 303365 Орловская область, Малоархангельский район, с. Луковец, ул. Советская, д.10.

1. Аттестация обучающихся.

Промежуточная аттестация проводится в форме зачета в середине мая 1 года обучения.

Итоговая аттестация проводится в форме зачета в середине мая 2 года обучения.

Перевод, отчисление обучающихся – август.

1. Режим работы учреждения в период каникул.

Занятия обучающихся в учебных группах проводятся без изменений согласно расписанию, утвержденного на учебный год.

1. Родительские собрания.

Родительские собрания проводятся в учебных группах по усмотрению педагогов не реже 2 раз в год.

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

Дополнительная общеобразовательная программа–дополнительная общеразвивающая программа «БАДМИНТОН» включает в себя учебный план сроком освоения 2 год, который является неотъемлемой частью Программы.

Учебный план Программы:

* + определяет содержание и организацию образовательного процесса в Учреждении по дополнительной общеобразовательной программе – общеразвивающей программе по бадминтону;
	+ разработан с учетом преемственности материалов, индивидуального развития физических способностей и качеств, обучающихся определенного возраста.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Виды подготовки | Год обучения | Формы промежуточной аттестации |
| 1-й год | 2-йгод |
| 1 | Теоретическая подготовка | 4 | 4 | Устный опрос |
| 2 | Общая физическая подготовка | 106 | 96 | Сдача контрольных нормативов |
| 3 | Специальная физическая подготовка | 46 | 46 | Сдача контрольных нормативов |
| 4 | Техническая подготовка | 60 | 70 | Тестирование  |
|  | Всего часов | 216 | 216 |  |

# СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Учебно-тематическийматериалдаётсясучётомразвитиятехкачеств,которыепригодятся в жизни – мышление, память, внимание, трудолюбие, дисциплинированность,смелость, быстротапринятия решения.

Основнойформой учебногопроцессаявляетсягрупповые учебныезанятия.

**Теоретическая подготовка**

# Тема1.Историявозникновенияиразвитиябадминтона.

Краткий исторический обзор развития физической культуры и бадминтона в мире ивРоссии.Особенностиспортивногобадминтона.Успехиидостиженияроссийскихинижегородскихбадминтонистов.

# Тема2.Техникабезопасностиприпроведениизанятийбадминтоном.

Поведениенаулицевовремядвижениякместузанятийинаучебно-тренировочномзанятии.Снаряжение,одеждаиобувьбадминтонистов.Техникабезопасности на занятиях бадминтоном. О необходимости разминки. Понятия о травмах,краткаяхарактеристикатравм.Понятиеспортивнойдисциплиныиповедениянатренировке.

# Тема3.Краткиесведенияостроенииифункцияхорганизмачеловека.

Сведения о строении опорно-двигательного аппарата, костях, мышцах, связках, ихфункцияхи взаимодействиях.

**Тема4.Питание,режим,гигиена,врачебныйконтрольисамоконтрольспортсмена.**

Понятиеогигиене,закаливанииирежиме,гигиенафизическихупражненийиспорта.Гигиеническиеосновытрудаиотдыха.

Питание.Значениепитаниякакфакторасохраненияиукрепленияздоровья.Назначениебелков,жиров,углеводов,минеральныхсолейивитаминов.Мышечнаядеятельность–основаподдержанияздоровьяиработоспособности.Физиологическиезакономерностиформированиядвигательныхнавыков.Тренированностьиеефизиологическиепоказатели.

Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроляисамоконтроляпризанятияхспортом.Субъективныеданныесамоконтроля:самочувствие,сон, аппетит,настроениеи работоспособность.

# Тема5.Правилаигрывбадминтон.

Правилаигрывбадминтонводиночныхипарныхразрядах.Судействосоревнований.

**Общая физическая подготовка**

**Развитие гибкости.** Упражнения в различных стойках, наклоны вперед, встороны,назад;круговыедвижениятуловищем;высокиевзмахипоочередноипопеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях;полушпагат и широкие стойки на ногах; прогибание лежа на животе с последующимрасслаблением.

**Развитиесилы.**Всевозможныеупражненияспредметами;сгибаниеиразгибание рук в упоре сидя сзади, в упоре лежа; варианты прыжков на одной и двухногах; комплекс упражнений с отягощенными мячами с партнером (передача различнымиспособами);игрыиупражнениясракеткойсотягощением(тяжелыеракетки,чехлы).

**Развитие быстроты.**Пробегание короткихотрезков из разныхисходныхположений; повторный бег в режиме максимальной интенсивности на дистанцию до 30 м;упражнениястенниснымимячамиспартнёромибез(набиванияброски,ловля,сперемещениями и без); челночный бег; бег с изменением направления и темпа; старты изразличныхположений.

**Развитиеобщейвыносливости.**Равномерныйбегдо1,5кмврежимеумеренной интенсивности; равномерный бег, чередующийся с ходьбой, до 1,5 км; прыжкисоскакалкой.

**Подвижные спортивные игры и эстафеты.** Мини-футбол, мини-баскетбол,пионербол (игры проводятся по упрощенным правилам). Начальные навыки в техникеспортивных игр. Эстафеты типа: «Веревочка под ногами», «Точно в мишень», «Вызовномеров»,«Мячсоседу».

**Специальная физическая подготовка**

**Развитие скоростно-силовых способностей.** Многоскоки с преодолениемпрепятствий высотой до 10-15 см; прыжки с продвижением поочередно на правой и левойноге; прыжки вверх и вперед толчком одной и двумя ногами; метание набивных мячеймассой до 1 кг из разных исходных положений (сбоку, снизу, сверху, от груди); метаниеволананадальностьиточность; прыжкисиспользованиемразличнойразметки.

**Развитиекоординационныхспособностей.**Комплексыупражненийнакоординацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами;воспроизведение поз по показу и словесному описанию; упражнения на переключениевниманияичувственногоконтролясоднихзвеньевтеланадругие;упражнениянарасслабление отдельных мышечных групп, «выключение» и «включение» звеньев, полноерасслабление всех мышц; разноски воланов по площадке, перемещения по определеннымточкамплощадки.

**Развитие специальной выносливости.** Равномерный бег до 1,5 км в режимеумеренной интенсивности; равномерный бег, чередующийся с ходьбой, до 1,5 км; прыжкисоскакалкой с учетомвремении максимальнымколичествомраз.

# Техническаяподготовка

**Стойкииперемещение.**Стойкаигрока;передвиженияигрокавстойке;приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка по звуковомусигналу(свистку); прыжок толчкомдвухног.

**Хватыракетки.**Хватыракеткиоткрытойизакрытойстороной.

**Удары.** Набивание волана открытой и закрытой стороной ракетки разнымиспособами;ударывстенуоткрытойизакрытойстороной,сверхуиснизу;высокий-далёкийудар;смеш;укороченный;плоский;подставки;добивания;откидки.

**Подачи.**Короткиеивысокиеподачиоткрытойизакрытойстороной;подачавопределённыеточкиплощадки,сразличнойвысотой идальностью.

**Рабочая программа** представлена в виде тематического планирования.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **п/п** | **Наименованиетемы** | Кол-вочасов |
| 1 год обучения | 2 год обучения |
|  | **Теоретическая подготовка** | 4 | 4 |
| 1. | Историявозникновенияиразвитиябадминтона | 0,5 | 0,5 |
| 2. | Техникабезопасностиприпроведениизанятийбадминтоном | 0,5 | 0,5 |
| 3. | Краткиесведенияостроенииифункцияхорганизмачеловека | 0,5 | 0,5 |
| 4. | Питание, режим, гигиена, врачебный контроль и самоконтрольспортсмена | 1 | 1 |
| 5. | Правилаигрывбадминтон | 0,5 | 0,5 |
| 6. | Промежуточнаяаттестацияпоразделу | 1 | 1 |
|  | **ОФП** | 106 | 96 |
| 1. | Гибкость | 16 | 16 |
| 2. | Сила | 12 | 12 |
| 3. | Быстрота | 20 | 20 |
| 4. | Выносливость | 20 | 20 |
| 5. | Подвижныеспортивныеигрыиэстафеты | 37 | 27 |
| 6. | Промежуточнаяаттестацияпоразделу | 1 | 1 |
|  | **СФП** | 46 | 46 |
| 1. | Развитиескоростно-силовыхспособностей | 10 |  |
| 2. | Развитиекоординационныхспособностей | 10 |  |
| 3. | Развитиеспециальнойвыносливости | 19 |  |
| 4. | Промежуточнаяаттестацияпоразделу | 1 |  |
|  | **Техническаяподготовка** | 60 | 70 |
| 1. | Стойкииперемещение | 10 | 10 |
| 2. | Хватыракетки | 8 | 6 |
| 3. | Удары | 29 | 41 |
| 4. | Подачи | 12 | 12 |
| 5. | Промежуточнаяаттестацияпоразделу | 1 | 1 |
|  | ИТОГО | 216 | 216 |

**Планируемые результаты**

К моменту завершения программы, обучающиеся должны*:*

**знать:**

**-** значение физической культуры и спорта, в частности бадминтона, в укреплении здоровья;

* историю и современное развитие;

- формы организации и планирования занятия,

-закономерности индивидуального развития человека в процессе онтогенеза, гигиенические нормы и требования к условиям занятий,

-основы здорового образа жизни, формы сохранения и укрепления здоровья,

-врачебно-педагогический контроль,

-основы организации и проведения соревнований,

-формы и средства организации самостоятельных занятий физическими упражнениями.

**уметь:**

-наблюдать фиксировать и анализировать педагогические ситуации;

-владеть техникой движений;

-самостоятельно проводить занятия;

-разрабатывать необходимый двигательный режим, вести дневник занятий, дневник самоконтроля;

-разрабатывать положения о соревнованиях, владеть навыками судейства по бадминтону;

-выполнять правила техники безопасности на занятиях, оказывать первую медицинскую помощь.

*Личностные результаты:*

-дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;

-умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;

-умение оказывать помощь своим сверстникам.

*Метапредметные результаты:*

-определять наиболее эффективные способы достижения результата;

-умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;

-умение объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

*Предметные результаты:*

-формирование знаний о бадминтоне и его роли в укреплении здоровья;

- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;

- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития

Данная программа делает акцент на формирование у учащихся активистской культуры здоровья и предполагает:

потребность в систематических занятиях спортом, регулярном участии в спортивных соревнованиях, стремление показывать, как можно более высокие результаты на соревнованиях;

умение использовать полученные знания для успешного выступления на соревнованиях;

спортивный образ (стиль) жизни, предусматривающий активные занятия спортом и регулярное участие в спортивных соревнованиях;

стремление индивида вовлечь в занятия бадминтоном свое ближайшее окружение (семью, друзей, коллег и т.д.).

**2.Комплекс организационно-педагогических условий, включая формы аттестации**

**Условия реализации программы**

*Кадровые условия*

Программу реализуют педагоги дополнительного образования, которые имеют: Высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование в области, соответствующей профилю секции без предъявления требований к стажу работы либо высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование и дополнительное профессиональное образование по направлению "Образование и педагогика" без предъявления требований к стажу работы.

*Материально-технические условия*

Для реализации данной программы необходимо:

Занятия проводятся в оборудованных спортивныхзалахипомещенияхсиспользованиемследующихсредствобучения:

Сетка бадминтонная

Стойки бадминтонные

Волан для бадминтона

Ракетка для бадминтона

Скакалка

Медицинбол

Гантели

Медицинская аптечка.

**Формы аттестации**

Формами проведения промежуточной аттестации обучающихся являются:

Раздел«Теоретическаяподготовка»–устныйопрос;

Раздел«Общаяфизическаяподготовка»–сдачаконтрольныхнормативов;

Раздел «Специальная физическая подготовка» – сдача контрольных нормативов;

Раздел«Техническая подготовка»–техническоеисполнение.

**Оценочные материалы**

Система и критерии оценок при проведении аттестации должны быть едиными длявсехобучающихся.

Выполнениеконтрольногонормативаопределяетсяследующимиоценками:положительное–«сдал»;отрицательное-«несдал».

Итоговыйрезультатпрохожденияпромежуточнойаттестацииопределяетсявсводномпротоколе «зачет»-«незачет».

Для успешного прохождения аттестации обучающемуся необходимо набрать неменее50%положительныхоценок(«сдал»)иполучитьобщий«зачет»повсемнормативам.

Итогипроведенияпромежуточнойаттестации

Обучающиеся,показавшиенеудовлетворительныерезультатыпромежуточнойаттестации или не прошедшие промежуточную аттестацию, при отсутствии уважительныхпричинпризнаютсяимеющими академическуюзадолженность.

Обучающиесяобязаныликвидироватьакадемическуюзадолженность.

Обучающиеся, имеющие академическую задолженность, вправе пройти повторнопромежуточнуюаттестациювсроки,определяемыетренерско-преподавательскимсоветом.

Итоги проведения аттестации тренеры-преподаватели обязаны довести до сведенияобучающихсяиихродителей(законныхпредставителей).

**Формыпроведенияпромежуточнойаттестации**обучающихся:Раздел«Теоретическая подготовка»-устныйопрос

# Примерныетестовыевопросыдляпроверкизнанийиконтроляобучающихся

|  |  |
| --- | --- |
| 1 | Какиетребованиякспортивнойформенатренировке?(Шорты,футболка,носки,кроссовки) |
| 2 | Назовитеосновныечаститела(Голова,руки,ноги,туловище) |
| 3 | Изчегосостоитопорно-двигательныйаппаратчеловека?(Кости,связки,мышцы) |
| 4 | Вкакойстранезародилсясовременныйбадминтон?(Англия) |
| 5 | Разминканатренировочномзанятиинужна-(Дляподготовкимышцкосновнойнагрузке) |
| 6 | Каковарольразминкивтренировочномпроцессе?(Снижаетсявероятностьтравм,подготавливаеторганизмкнагрузкам) |
| 7 | Гдеподающийдолжендержатьракетку?(Нижепояса) |
| 8 | Какиеестьфизическиекачества? (Координация,сила,скорость,выносливость,гибкость) |
| 9 | Какиевызнаетеудары?(Подача,подставка,добивание,смеш,укорченный,плоский,защита,откидка) |
| 10 | Какиеочкиподаютизправогоквадрата? (Четныеи0) |
| **№** | **Кол-воправильныхответовнатеоретическиевопросы** | **Результат** |
| 1. | 5-10ответовиз10 | Сдал |
| 2. | 1-4ответовиз10 | Несдал |

Раздел«Общаяфизическаяподготовка»

Раздел«Специальнаяфизическаяподготовка»

|  |  |
| --- | --- |
| **Развиваемыефизическиекачества** | **Контрольныеупражнения(тесты)** |
| **Юноши** | **Девушки** |
| Скоростные | Бегна30м (неболее7,2с) | Бег30м (неболее7,5с) |
| Координация | Челночныйбег6 x5 м(неболее16с) | Челночныйбег6 x5 м(неболее16,5с) |
| Скоростно-силовые | Прыжок вдлинусместа (неменее105 см) | Прыжок вдлинусместа (неменее100см) |
| Метаниеволана (неменее3м) | Метаниеволана (неменее3м) |
| Специальнаявыносливость | Прыжкичерезскакалкуза30сек.(неменее30 раз) | Прыжки через скакалкуза30 сек. (неменее20раз) |
| Гибкость | Наклонвпередизположениястоясвыпрямленныминогаминаполу(пальцамируккоснутьсяпола) |

Уровеньфизическойподготовленностиучащихсяхарактеризуетэффективностьрешенияоднойизважныхзадачфизическоговоспитания,связаннойсреализациейоздоровительнойиприкладнойнаправленностизанятий,всесторонностьюигармоничностью развития. Он определяется с помощью двигательных тестов. Технологиятестирования уровня физической подготовленности позволяет оценить учащихся любоговозраста.

# Бег30 м

Обучающийся,находясьналиниистарта,поусловномусигналуначинаетдвижениесмаксимальнойскоростью.Одновременносподачейсигналавключаетсясекундомер.Преодолеваяотрезок30метров,налиниифиниша,секундомеростанавливают и фиксируют время прохождения отрезка. Тест выполняется один раз.Результатфиксируетсясекундомеромсточностьюдо 0,1секунды.

# Челночныйбег6х5м

Дляпроведенияиспытанияиспользуетсяодиночнаяразметкабадминтонногокорта. Стоя лицом к боковой линии, спортсмен по сигналу (одновременно с сигналомвключаетсясекундомер)начинаетускорение(бегсмаксимальнойскоростью)допротивоположной боковой линии корта. Фиксируя касание рукой линии, разворачиваетсяиповторяетускорениевпротивоположномнаправлении.Количествонепрерывныхускорений - 6. После выполнения последнего ускорения, при пересечении боковой линиисекундомеростанавливаютификсируютвремяпрохожденияупражнения.Тествыполняетсяодинраз.Результатфиксируется секундомеромсточностьюдо0,1секунды.

# Прыжоквдлинусместа

При выполнении упражнения ноги спортсмена располагаются параллельно, носкиног не должны заходить за линию нулевой отметки. По команде спортсмен выполняетпрыжоксотталкиваниемдвухногодновременноиприземлениемнадвеноги.Упражнение выполняется с максимальным усилием. Замер делается от линии нулевойотметкидоближайшегокраяследастопыиспытуемогоприприземлении.Тествыполняетсядважды.Оцениваетсялучшийрезультат.Результатизмеряетсявсантиметрах.

# Метаниеволана надальность

Стойка спортсмена при выполнении теста произвольная, ноги не должны заходитьза линию нулевой отметки. По команде спортсмен выполняет бросок волана из-за спины смаксимальным усилием. С помощью рулетки фиксируется результат от нулевой отметкидо места приземления волана. Тест выполняется дважды. Оценивается лучший результат.Результатизмеряется всантиметрах.

# Прыжкичерезскакалку

Выполняютсяодиночныепрыжкинадвухногах.Каждомупрыжкудолженсоответствоватьоборотскакалки.Тествыполняетсяза30секунд.Подсчитываетсямаксимальноеколичествопрыжков.

# Наклонвпередизположениястояспрямыминогами

Упражнение выполняется стоя на полу, ноги стоят параллельно друг другу, носкинаоднойлинии,туловищевыпрямлено.Выполняянаклонвперединесгибаяногив коленях, спортсмен должен коснуться пола пальцами рук или ладонями. Тест выполняетсяодин раз.

Раздел«Техническаяподготовка»

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1. | Жонглированиеволаномоткрытойизакрытойстороной | 10разбезпадения |
| 2. | Высоко-далекаяподача | Уметьисполнять |
| 3. | Короткаяподача | Уметьисполнять |
| 4. | Высоко-далекийудар | Уметьисполнять |
| 5. | Имитациявстатике | Уметьисполнять |

Уровень технической определяется с помощью специальных тестов. Технологиятестирования уровня технической подготовленности позволяет оценить учащихся любоговозраста.Техникатестирования должнабытьединой.

# Набивание(жонглирование)волана

Испытуемый выполняет максимально возможное количество ударов без потериволана. Можно использовать удары открытой и закрытой стороной ракетки. Испытуемыйнедолженвыходитьзапределыплощадкиотсеткидозаднейлинии.Попытказасчитываетсяприусловии,чтоиспытуемыйвыполнялударысправильнымхватомракетки. Фиксируется количество ударов по волану, а также дается экспертная оценкатехникивыполненияупражнения.

# 2. Подачиоткрытойсторонойракетки

Испытуемый выполняет подачу открытой стороной ракетки в заданный коридорплощадки.Фиксируютсяколичествоточныхпопаданийволанавпределыкоридора.Испытуемый,находясьвзонеподачи,выполняетеевуказаннуюзонунапротивоположнойполовинеплощадки.Каждыйиспытуемыйвыполняет6подач.Фиксируется количество подач, отвечающих требованиям в испытании, а также даетсяэкспертнаяоценкатехникивыполненияупражнения.

# 3. Ударывпарах

Испытуемые располагаются в парах напротив друг друга через сетку. Выполняютударывпарах.Даетсядвепопытки.Фиксируетсяколичествоударов,отвечающихтребованиямвиспытании,атакжедаетсяэкспертнаяоценкатехникивыполненияупражнения.

# 4. Имитациявстатике

Испытуемый располагается в игровом центре, имитируя выполнение удара сверху.Каждый испытуемый выполняет 6 ударов. Дается экспертная оценка техники выполненияупражнения.

# Примерныеупражнениядляосвоенияосновтехническойподготовки

**Примерныеупражнениядляобучениячувстваволанаиракетки**

1. Стоя на месте, ракетка на уровне плечевого пояса. Удержание волана наоткрытой стороне струнной поверхности ракетки. Здесь и далее следить за правильнымхватом ракетки, и после объяснения стойки игрока за тем, чтобы ноги были согнуты вколенях, и стоять на передней части стопы. Рука прямая. Удерживая волан на струннойповерхностиракетки,приэтомповорачиваясьна360°почасовойстрелкеипротивчасовойстрелки. Стоя, легким движением кисти невысоко подбросить волан и поймать наструннуюповерхность,слегкаопускаяруку,чтобыволаносталсянаструннойповерхностиракетки.
2. Выполнение на месте легких подскоков с удержанием волана на струннойповерхностиракетки.
3. Жонглированиеволаномоткрытойизакрытойсторонойракетки,стоявигровойстойке.

# Примерныеупражнениядляобученияхватаракетки

1. Наракеткуклеитсяскотч(натеточки,гдедолжныбытьпальцы),привыполненииупражненийучащийсясамостоятельноилиприпомощитренера-преподавателяконтролирует правильностьхвата.
2. Учащийсяпрокручиваетракетумеждупальцами,посигналутренера-преподавателяостанавливает вправильномположении.
3. Учащийсянесильноперебрасываетракеткуизрукивруку,следязаправильностьюхвата.

# Примерныеупражнениядляобученияосновнымстойкам

1. Стойкиприподачеиееприеме:имитация;ударывстену;отработкасволаномподачи и приема.
2. Основнаястойка:статическоеудержаниепозы;учащийсявыполняютневысокие подскоки и по сигналу тренера-преподавателя останавливаются в основнойстойке;имитацияпоплощадкесвыходомизосновнойстойки;бегутпокругуипосигналутренера-преподавателяпринимаютосновную стойку.

# Примерныеупражнениядляобученияподачеиееприема

1. Учащиесястановятсяпообесторонысеткиивыполняютпоочередноподачи.Стараться,чтобыволанпопалнапереднююлиниюподачииливзаранеезаданнуюигровую зонунаплощадкесоперника.
2. Упражнениенаточностьпопаданияволанов.Например,воландолженпопадать на центральную линию. Постепенно можно отрабатывать точность подачи допопаданиявкорзину, налист бумаги ит. д.
3. Одинучащийсятренируетподачу,другойотрабатываетприемподачи(открытой либо закрытойстороной ракетки).
4. Одинучащийсявыполняетподачи,другойотрабатываетприемволанаспопаданиемвцель, расположенной насторонесоперника.
5. Подачасприданиемволануопределеннойтраекторииполета,добиваясьотвесногопадения волананазаднююлинию.
6. Поочереднаяподачанаближнююидальнююлинии.
7. Поочереднаяплоскаяивысокаяподача.

# Примерныеупражнениядляобученияиотработкиударасправаислева

1. Поочереднаяимитацияударовсправаислева.
2. Выполнениеударовсправаислевасиспользованиемподвесноговолана.
3. Выполнениеотрабатываемыхударовсподбрасываниемволанапартнером.
4. Отработкаудароввпаре.Старатьсяподаватьволанточнонапартнера.
5. Отработкаудароввпареспоочереднойподачейволанапартнеромнаближнююи дальнюю линии.
6. Отработкаудароввпареспоочереднойподачейволанапартнеромсправаислева.
7. Отработкаудароввигре.
8. Примерныеупражнениядляобученияиотработкиудараснизу
9. Имитация удараснизусправа,слеваиотпроекциителаотсебя.
10. Отработкаударовснизуспоочереднойподачейволанапартнеромсосреднейлинии, около сетки справа,слева, отсебя.
11. Отработкаударовснизусвыбеганиемвпередксеткеотдальнейлинии.
12. Отработкаударовснизусотбеганиемназадотсеткикдальнейлинии.
13. Отработкаударовснизувигре.

# Примерныеупражнениядляобученияиотработкиударовсверху

1. Имитацияударабезволана.
2. Обучениеударунаподвесномволане.
3. Ударпонаброшенномупартнеромволану.
4. Подачавысокимударомнасреднююлиниюпартнеру,которыйотбиваетвысокойподачей назаднюю линию.

# Перечень информационного обеспечения программы

# Списоклитературы:

1. РыбаковД.П.,ШтильманМ.И.Основыспортивногобадминтона.–Москва:ФКиСп, 1982.
2. ГришинВ.Г.Игрысмячомиракеткой.–Москва:Просвещение.1982.
3. ГуткоА.В.,КузьминВ.Г.,Азбукабадминтона.–Н.Новгород,1999.
4. ПомыткинВ.П.,ИвашинА.А.Книгатренерапобадминтону.Теорияипрактика.ч.2–Москва: ООО«БукиВеди»,2015.
5. ГалицкийА.В.,МарковО.М.Азбукабадминтона:учебноепособие–Москва:ФК и Сп,1967.
6. БарчуковаГ.В.,ИвашинА.А.Бадминтон-типоваяпрограммаспортивнойподготовкиповидуспорта«БАДМИНТОН»:методическоепособие–Москва:ФГБУ

«Федеральныйцентрподготовкиспортивногорезерва»,2021.

# Интернет-ресурсы:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1. | МинистерствоспортаРФ | http://[www.minsport.gov.ru](http://www.minsport.gov.ru/) |
| 3. | МинистерствообразованияинаукиРФ | [http://www.mon.gov.ru](http://www.mon.gov.ru/) |
| 5. | НациональнаяфедерациябадминтонаРоссии | [http://www.badm.ru](http://www.badm.ru/) |
| 6. | ФедерациябадминтонаОрловской области | https:/[/www.nfbadm.com](http://www.nfbadm.com/) |