

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
СПЕЦИАЛИЗИРОВАННАЯ ДЕТСКО - ЮНОШЕСКАЯ  
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «НИКА»**

СОГЛАСОВАНО  
на заседании педагогического совета

Протокол № \_\_\_\_\_  
от \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_ года

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МАУДО СДЮСШ «Ника»  
\_\_\_\_\_ Гайдук В.Д.

Приказ № \_\_\_\_\_  
от \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_ года

**БАДМИНТОН**  
**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа**

**Программа разработана на основании:** Бадминтон. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва, училищ олимпийского резерва, школ высшего спортивного мастерства/ А.П. Горячев; А.А. Ивашин; Московская городская федерация бадминтона, 2010.

Срок реализации программы: Спортивно-оздоровительный этап – 1 год

Составили программу:  
Заместитель директора по УСР Яковенко Н.Ю.  
Тренер-преподаватель Хаустова Н.А.

г. Красный Сулин  
Ростовской области  
2015 год

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по бадминтону составлена на основе директивных и нормативных документов, регламентирующих работу спортивных школ, в соответствии с Законом Российской Федерации «Об образовании», Федеральным законом «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ и Типовым положением об образовательном учреждении дополнительного образования детей (постановление Правительства РФ от 07.03.1995 г. № 233), нормативными документами Министерства науки и образования РФ и Минспорттуризма России, а также использовалась Программа «Бадминтон. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва, школ высшего спортивного мастерства»/ А.П. Горячев; А.А. Ивашин; Московская городская федерация бадминтона.- М.: Советский спорт, 2010.

Программа является основным документом учебно-тренировочной работы и охватывает всю систему подготовки бадминтонистов от новичков до спортсменов-разрядников. В основу учебной программы заложены нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ и основополагающие принципы предпрофессиональной спортивной подготовки юных спортсменов.

Программа предназначена для подготовки бадминтонистов в спортивно-оздоровительных группах (СОГ) - не менее 1 года, которые организуются в СДЮСШ «Ника».

Программа по бадминтону реализует принципы государственной политики в области физической культуры и спорта, декларируемые в ст. 3 Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ:

Законодательство о физической культуре и спорте основывается на следующих принципах:

- обеспечение права каждого на свободный доступ к физической культуре и спорту как к необходимым условиям развития физических, интеллектуальных и нравственных способностей личности, права на занятия физической культурой и спортом для всех категорий граждан и групп населения;

- единство нормативной правовой базы в области физической культуры и спорта на всей территории Российской Федерации;

- установление государственных гарантий прав граждан в области физической культуры и спорта;

- непрерывность и преемственность физического воспитания граждан, относящихся к различным возрастным группам;

- содействие развитию всех видов и составных частей спорта с учетом уникальности спорта, его социальной и образовательной функции, а также специфики его структуры, основанной на добровольной деятельности его субъектов;

- учета интересов всех граждан при разработке и реализации всех программ развития физической культуры и спорта».

Нормативная часть программы определяет задачи деятельности спортивной школы, условия зачисления в спортивную школу и перевода занимающихся на следующие этапы многолетней подготовки, режимы учебно-тренировочной работы, основные требования по физической, технической и спортивной подготовкам.

В методической части программы раскрываются характерные черты многолетней подготовки юных спортсменов как единого непрерывного процесса. В программе представлен учебный план подготовки, схема построения годового цикла, методические рекомендации по планированию тренировочного процесса.

В программе представлен учебный материал для практических занятий по основным компонентам технической, физической, теоретической подготовки, план-схема годового цикла подготовки, контрольно-нормативные требования. Важной составляющей частью программы является система восстановительно-профилактических мероприятий, организация воспитательной работы.

## НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ

### 1.1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОТДЕЛЕНИЯ БАДМИНТОНА В СПОРТИВНОЙ ШКОЛЕ

Основными целями отделения бадминтона являются:

- формирование здорового образа жизни, привлечение учащихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
- укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие (развитие физических, интеллектуальных и нравственных способностей);
- достижение спортивных успехов в соответствии с индивидуальными способностями детей и подростков.

Задачи деятельности отделения бадминтона различаются в зависимости от этапа подготовки. Перевод учащихся в группу следующего года обучения производится решением тренерского совета на основании стажа занятий, выполнения нормативных показателей по общей, физической, специальной физической и спортивно-технической подготовкам. При невыполнении нормативов учащиеся могут пройти обучение повторно, но не более одного раза на данном году обучения.

**Спортивно-оздоровительная подготовка (СОП).** К этапу СОП допускаются все лица, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие письменное разрешение врача). Продолжительность этапа не менее 1 года. На этапе СОП осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа с акцентом на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники и тактики игры в бадминтон.

Основными задачами подготовки на этапе СОП являются:

- укрепление здоровья и закаливание;
- устранение недостатков физического развития;
- привлечение максимально возможного числа детей и подростков к занятиям бадминтоном, формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям спортом и в частности бадминтоном, и здоровому образу жизни.
- обучение основам техники игры в бадминтон и широкому кругу двигательных навыков;
- развитие у детей физических качеств (выносливости, быстроты, силовых и координационных возможностей), соответствующих их возрасту;
- формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям бадминтоном и здоровому образу жизни;
- воспитание морально-этических и волевых качеств, становление спортивного характера.

При формировании СОГ следует учитывать, что период обучения в этих группах является важным этапом отбора спортивно-одаренных детей для их последующей многолетней спортивной подготовки в спортивной школе. При отборе следует учитывать, что низкий уровень оценки отдельных показателей (за исключением состояния здоровья, личностных качеств и двигательной одаренности) не является противопоказанием к отбору, если эти не совсем благоприятные признаки могут быть компенсированы высоким уровнем развития других определяющих качеств. Например, невысокий рост или низкие показатели динамометрии могут быть компенсированы высокой двигательной одаренностью, «моторностью», экономичностью движений, выносливостью и т. д.

### 1.2. РЕЖИМ РАБОТЫ

Возраст занимающихся, численный состав и режим учебно-тренировочной работы по этапам подготовки спортсменов приведен в таблице 1.

Основными формами учебно-тренировочной работы в группах бадминтона являются групповые занятия, индивидуальные занятия, участие в соревнованиях различного ранга, теоретические занятия (беседы, лекции, просмотр и анализ видеоматериалов); занятие в условиях спортивно-оздоровительного лагеря, учебно-тренировочного сбора, медико-восстановительные мероприятия и т.д. Старшие спортсмены должны участвовать в обслуживании соревнований и могут привлекаться к проведению отдельных частей

тренировочного занятия в качестве помощника тренера.

Таблица 1

**Численный состав занимающихся в группе,  
максимальный объем учебно-тренировочной работы и  
требования по технико-тактической, физической и спортивной подготовке**

Год подготовки	Минимальный возраст для зачисления	Минимальное число занимающихся в группе	Максимальное количество учебных часов в неделю	Требования по технико-тактической, физической и спортивной подготовке на конец учебного года
<b>Спортивно-оздоровительный этап</b>				
1-й год	6 лет	15 человек	6 часов	Контрольные испытания по физической подготовке
2-й год	с 7 лет	15 человек	6 часов	Контрольные испытания по физической подготовке. Участие в соревнованиях

*Примечание:* Перевод учащихся в группу следующего года обучения производится решением тренерского совета на основании стажа занятий, выполнения нормативных показателей по общей, физической, специальной физической и спортивно-технической подготовкам.

**1.3. КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ  
ДЛЯ РАЗЛИЧНЫХ ЭТАПОВ ОБУЧЕНИЯ**

Таблица 2

**Приемные испытания по ОФП для зачисления в ГНП**

№ п/п	Нормативы по физической и технической подготовке	Девушки	Юноши
<b>Физическая подготовка</b>			
1.	Прыжок в длину с места (см)	165	155
2.	Бег 30 м с места (сек.)	6,0	6,3
3.	Челночный бег 6х5 м (сек.)	12,0	13,0
4.	Метание волана (м)	5,0	5,0

**Описание переводных нормативов по физической подготовке**

- Бег 30 м.** Испытание производится по общепринятой методике, с высокого старта.
- Прыжок в длину с места.** Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа при приземлении. Из трех попыток учитывается лучший результат.
- Челночный бег 6х5м.** Для проведения теста можно использовать одиночную площадку для игры в бадминтон. Учащийся стоит в основной стойке бадминтониста на боковой линии. По зрительному сигналу бежит к противоположной боковой линии, касаясь ее одной ногой. Ускорение повторяется непрерывно 6 раз.
- Метание волана.** Метание производится с места. Учащийся стоит у линии, держа в правой руке волан (для правшей), левая нога впереди. Замахом сверху из-за головы производит бросок вперед. Из трех попыток засчитывается лучший результат.

**Определение эффективности игровых действий.**

Эффективность игровых действий бадминтонистов определяется на основании результатов наблюдений в календарных и контрольных играх.

# МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ

## 2.1. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

### 2.1.1. Организация учебно-тренировочного процесса.

Спортивная школа организует работу с обучающимися в течение всего календарного года. В каникулярное время спортивная школа может открывать в установленном порядке спортивно-оздоровительный лагерь с круглосуточным или дневным пребыванием, проводить учебно-тренировочные сборы для ведущих и перспективных спортсменов. Для остальных учащихся устанавливаются каникулы, продолжительность которых составляет 4-8 недель, во время которых спортивная форма поддерживается по рекомендациям тренера.

Учебный год начинается с 1 сентября и заканчивается для СОГ, как правило, в конце июня. Учащиеся этот период проводят либо в оздоровительных лагерях либо самостоятельно по заданиям тренера поддерживают свою спортивную форму. (спортивный отдых). Годовой объем работы определяется из расчета недельного режима тренировок для СОГ в течение 44 недель и 8 недель работы учащихся по индивидуальным планам в период их активного отдыха.

Методическая часть программы включает учебный материал по основным видам подготовки, его распределение в годичном цикле по объемам тренировочных нагрузок, содержит практические материалы и методические рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий, воспитательной работы.

Основными методами учебно-тренировочного процесса являются: групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия, тестирование, участие в соревнованиях.

Расписание занятий составляется администрацией спортшколы по представлениям тренера-преподавателя в целях установления наиболее благоприятного режима тренировок, отдыха занимающихся, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях.

### 2.1.1. Основные закономерности возрастного развития и совершенствования физических качеств на спортивно-оздоровительном этапе.

Наиболее благоприятный возраст для начала предварительной спортивной подготовки в бадминтоне для мальчиков и девочек составляет с 6 лет. В этом периоде необходимо уделять пристальное внимание правильному выполнению базовых технических элементов, т.к. значительно «легче» правильно обучить, чем затем исправлять технику ударных движений и передвижений по площадке. Продолжительность этапа не менее 1 года.

В возрасте 6-12 лет осваивается около 90% общего объема двигательных навыков, приобретаемых в течение всей жизни человека. Разучивание большого количества новых разнообразных движений позволит детям в дальнейшем освоить сложные технические элементы.

В этом возрасте у детей наблюдается неустойчивое внимание. Для поддержания устойчивого внимания следует занятия проводить в игровой форме, оценивая действия каждого ребенка и используя метод поощрения. Занятия должны проводиться в форме, доступной для понимания детей и сопровождаться наглядным методом объяснения.

## 2.2. ПЛАНИРОВАНИЕ ПОДГОТОВКИ

### 2.2.1. Учебные планы.

В таблице 2 приводится соотношение средств физической и технической подготовки на спортивно-оздоровительном этапе.

Таблица 3

**Соотношение средств по видам подготовки для СОГ  
(в процентах от общего объема)**

Группы подготовки	Виды подготовки			
	ОФП	СФП	Техническая	Тактическая

			подготовка	подготовка
СО, 6 лет	65	4	29	2
СО, с 7 лет	44	8	42	6

В таблице 4 представлены учебный план для групп СОГ.

Таблица 4

**Примерный годовой учебный план учебно-тренировочной и соревновательной деятельности для спортивно-оздоровительных групп (в часах, 52 недели)**

№№ пп	Виды подготовки	СОГ	
		1-й год	2-й год
1	Теоретическая	4	10
2	Общая физическая	180	104
3	Специальная физическая	10	60
4	Техническая	80	100
5	Тактическая	6	14
6	Инструкторская	8	14
7	Участие в соревнованиях	14	32
8	Контрольные испытания	6	10
	Всего часов за 52 недели	310	312

Таблица 5

**Примерный годовой план-график учебно-тренировочных занятий для спортивно-оздоровительной группы (ч).**

Содержание занятий	Месяцы												Итого
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
Теоретические занятия	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1			10
ОФП	10	9	10	10	10	8	10	8	10	8	8	10	111
СФП	5	6	5	5	8	5	5	6	6	6	8	7	72
Техническая подготовка	9	8	10	7	9	7	7	10	8	6	9	9	99
Участие в соревнованиях	-	4	-	-	-	2	-	2	-	2	2	-	12
Контрольные испытания	1	-	-	1	-	1	1	1	1	1	1	-	8
Всего	26	28	26	24	28	24	24	28	26	24	28	26	312

## 2.3. ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ

### 2.3.1. Спортивно-оздоровительные группы.

*Общая физическая подготовка.*

Общеразвивающие упражнения.

Упражнения для рук и плечевого пояса: одновременные, попеременные и последовательные движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах (сгибание, разгибание, отведение и приведение, повороты, маховые и круговые движения), сгибание рук в упоре лежа.

Упражнения для туловища: упражнения для формирования правильной осанки, наклоны вперед, назад в различных положениях и с движениями руками, дополнительные пружинящие наклоны; круговые движения туловищем; пригибание туловища, лежа лицом вниз с различными положениями и движениями руками и ногами, поочередное и одновременное поднятие и опускание рук и ног, поднятие туловища, не отрывая ног от пола, круговые движения ног (педалирование), движение ног ножницами.

Упражнения для ног: в положении стоя различные движения прямой и согнутой ногой, приседания на одной и обеих ногах, маховые движения, выпады с дополнительными пружинящими движениями, поднятие на носках, различные прыжки на одной ноге и на

обеих ногах на месте и в движении, продвижение прыжками на одной и на обеих ногах на 10-20 метров.

Упражнения для рук, ног и туловища: в положениях сидя и лежа различные движения руками и ногами, наклоны и повороты туловища, круговые движения ногами; различные упражнения на координацию; маховые движения с большой амплитудой, упражнения для укрепления мышц плечевого пояса, мышц кистей и сгибателей пальцев рук, отталкивание от стены, пола одной или двумя руками с постепенным увеличением сгибания и разгибания рук, те же упражнения с партнерами; упражнения для рук, ног и туловища с партнерами или с сопротивлением партнера.

Ходьба и бег: ходьба в разном темпе, на носках, пятках, на наружной и внутренней сторонах ступни, ходьба с выпадами и приставными шагами; ходьба и бег с различными движениями руками, бег в различном темпе, бег с изменением направления движения и скорости, пружинистый бег на носках, постепенно ускоряющийся бег прыжками, бег с высоким подниманием бедра, бег с забрасыванием голени, бросание и ловля мячей на ходу и на бегу, с руками, поднятыми на уровень плеча и вверх.

#### Общеразвивающие упражнения с отягощением и с предметами.

С короткой скакалкой: прыжки с вращением гимнастической скакалкой вперед и назад, на одной и на двух ногах, с ноги на ногу, прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полуприседе, бег со скакалкой по прямой, по кругу.

С гимнастической палкой: наклоны и повороты туловища держа палку в различных положениях, маховых и круговых руками, переворачивание, выкручивание и вкручивание, переносы ног через палку в прыжке, упражнения в парах с одной палкой сопротивлением.

Упражнения с теннисными мячами: броски и ловля мяча из положения стоя, сидя, лежа одной и двумя руками, ловля мяча, отскочившего от стенки, ловля мяча, отскочившего от стенки, при броске из-за спины, метание мяча в цель, на дальность.

Подвижные игры: в спортзале и на открытом воздухе, летом и зимой.

Упражнения для развития силы: подтягивания, отжимания, приседание на одной и двух ногах, упражнения на гимнастической стенке.

Упражнения для развития быстроты: Повторное пробегание отрезков от 10 м на скорость, бег с целью догнать партнера.

Упражнения для развития гибкости: Пассивные наклоны, отведение рук, ног с максимальной амплитудой, мост, шпагат, повороты туловища с различным положением предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, за спину).

Упражнения для развития ловкости: разнонаправленные движения рук и ног, кувырки вперед с места, упражнения в равновесии на скамейке, различные перемещения.

#### *Специальная физическая подготовка.*

Применяются упражнения, характерные для игры в бадминтон. Махи ракеткой сверху, снизу, сбоку открытой стороной ракетки и закрытой стороной ракетки.

#### *Техническая подготовка.*

Огромное значение имеет правильное начальное обучение ударных движений и перемещений по площадке. В ходе проведения тренировок нужно помнить о быстрой утомляемости детей. Поэтому обязательные упражнения необходимо чередовать с подвижными играми и эстафетами.

Упражнения: различные жонглирования воланом, подачи высокая и короткая, работа у стенки, попадания воланом в мишень, подбрасывание и ловля волана руками.

## **2.4. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.**

Теоретическая подготовка в спортивно-оздоровительных группах проводится в виде коротких сообщений, объяснений, рассказов и бесед в начале учебно-тренировочного занятия или в форме объяснений во время отдыха. При проведении теоретической подготовки нужно

учитывать возраст учащихся и излагать материал в доступной форме.

Таблица 6

**План проведения теоретических занятий для спортивно-оздоровительных групп (ч).**

№№ пп	Тема занятий	СОГ 1-й год	СОГ 2-й год
1	Правила поведения в зале	2	1
2	Гигиена физических упражнений и профилактика заболеваний	2	2
3	Влияние физических нагрузок на организм человека	1	1
4	Первая помощь при травмах	1	1
5	Морально-волевая подготовка		1
6	Основы техники бадминтона и методики тренировки	2	2
7	Правила организации и проведения соревнований	1	1
8	Спортивный инвентарь и оборудование	1	1
	Всего, ч.	10	10

## **2.5. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА И ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.**

В процессе тренировки юных спортсменов важная роль отводится воспитанию дисциплинированности, решительности, настойчивости и трудолюбия. Воспитательная работа в спортивно-оздоровительных группах направлена на воспитание гармонично развитого человека, активной, целеустремленной и сознательной личности. Воспитательная работа предполагает тесное единство нравственного, умственного, эстетического и трудового воспитания с учетом особенностей физкультурно-спортивной деятельности и задач спортивно-оздоровительного этапа.

Важным условием успешных воспитательных действий в коллективе является формирование и поддержание положительных традиций (например, коллективное обсуждение поведения спортсмена).

Важное место в воспитательной работе является самовоспитание юного спортсмена, в том числе и самовоспитание волевых качеств.

Психологическая подготовка осуществляется в единстве с физической и технической подготовкой. Это:

- воспитание высоконравственной личности спортсмена;
- развитие внимания;
- развитие тактического мышления, памяти и воображения;
- развитие способности управлять своими эмоциями;
- развитие волевых качеств.

## **2.6. ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ.**

Врачебный контроль за занимающимися на спортивно-оздоровительном этапе осуществляется медработником спортивной школы, при наличии медицинского допуска районной детской поликлиники.



## Литература

1. Глебович Б. В. Программа для внешкольных учреждений. Москва. «Промсвещение». 1986г.
2. Лифшиц В. Л. Бадминтон: ступени мастерства. Йошкар-Ола. 1994
3. Волков В. М., Филин В. П. Спортивный отбор. Москва. «ФиС». 1983
4. Бриль М. С. Отбор в спортивных играх. Москва. «ФиС». 1980
5. Федерация бадминтона. Правила соревнований. Москва. «ФиС». 1986
6. Единая Всероссийская спортивная классификация. Москва. «Советский спорт». 2002
7. ЕВСК. Г. Москва. «Советский спорт».2008
8. В. Л. Лифшиц, А. Галицкий. Бадминтон. ФиС.
9. Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ и СДЮШОР по настольному теннису. М., «Советский спорт», 2004. Допущена Государственным комитетом по ФКиС. Авторы: Г. В. Барчукова, В. А. Воробьева, О. В. Матыцин.