

**Муниципальное учреждение дополнительного образования
Улётовская детско-юношеская школа МР «Улётовский район» Забайкальского края
(МУ ДО Улётовская ДЮСШ)**

ПРИНЯТА
решением педагогического совета
МУ ДО Улётовская ДЮСШ
протокол № 04 от « 30 » 08 2023 г



БАДМИНТОН

**дополнительная общеразвивающая образовательная программа
физкультурно-спортивной направленности**

Срок реализации программы: 3 года

Возраст занимающихся 7-18 лет

Составители программы:
Заместитель директора по УВР
Стромилова Т.В.
Тренеры-преподаватели
Ковалёв Д.А.

с.Бальзой
2023 г.

**Муниципальное учреждение дополнительного образования
Улётовская детско-юношеская школа МР»Улётовский район» Забайкальского края
(МУ ДО Улётовская ДЮСШ)**

ПРИНЯТА

решением педагогического совета

МУ ДО Улётовская ДЮСШ

протокол № ____ от « ____ » ____ 20 ____ г

УТВЕРЖДЕНО

приказом директора

МУ ДО Улётовская ДЮСШ

от « ____ » ____ 20 ____ г. № ____

____ А.А.Замальдинов

БАДМИНТОН

**дополнительная общеразвивающая образовательная программа
физкультурно-спортивной направленности**

Срок реализации программы: 3 года

Возраст занимающихся 7-18 лет

Составители программы:

Заместитель директора по УВР

Строилова Т.В.

Тренеры-преподаватели

Ковалёв Д.А.

с.Бальзой

2023 г.

Оглавление

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	3
II. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ.....	6
III. УЧЕБНЫЙ ПЛАН.....	7
IV. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ.....	7
Рабочие программы по предметным областям.....	8
V. ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ.....	17
VI. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ.....	18
VI. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ.....	19

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая, образовательная программа физкультурно-спортивной направленности «Бадминтон» составлена для обучающихся 7-18 лет

Данная программа составлена в соответствии и с учетом основных положений и требований нормативных и правовых документов:

- Федеральным законом Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Концепцией развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р;
- Приказом Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. N 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказом Министерства образования и науки РФ от 9 января 2014 г. № 2 «Об утверждении порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 N 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи" (вместе с "СП 2.4.3648-20.Санитарные правила...") (Зарегистрировано в Минюсте России 18.12.2020 N 61573);
- Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ от 18.11.2015 г. Министерства образования и науки Российской Федерации;
- Устава МУ ДО Улётовская ДЮСШ

Общая характеристика модуля «Бадминтон»

Бадминтон как вид спорта помогает решать основную задачу физического воспитания: формирование устойчивых мотивов и потребностей обучающихся в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Игра в бадминтон - эффективное средство укрепления здоровья и физического развития обучающихся. Занятия бадминтоном позволяют разносторонне воздействовать на организм человека, развивают силу, выносливость, координацию движения, улучшают подвижность в суставах, способствуют приобретению широкого круга двигательных навыков, воспитывают волевые качества. Все движения в бадминтоне носят естественный характер, базирующийся на беге, прыжках, перемещениях и т.д.

Бадминтон развивает точность зрительного восприятия, быстроту движений и пространственное представление о своём теле на площадке. Широкая возможность вариативности нагрузки позволяют использовать бадминтон, как реабилитационное средство, в группах общей физической подготовки и на занятиях в специальной медицинской группе. Современные медико-биологические и социологические исследования показывают, что систематические занятия бадминтоном вызывают значительные морфофункциональные изменения в деятельности зрительных анализаторов, опорно-двигательного аппарата и внутренних органов и системах организма человека. В частности, улучшается глубинное и периферическое зрение, 5 повышается способность нервно мышечного аппарата к быстрому напряжению и расслаблению мышц.

Занятия бадминтоном для детей и подростков имеют оздоровительную направленность, выполнение прыжков в игре, способствует укреплению мышечно-связочного аппарата нижних конечностей, укрепляется связочный аппарат кистей рук и увеличивается их подвижность: увеличивается обмен веществ, работа органов, кровообращения и дыхания.

Обоснована эффективность занятий бадминтоном для коррекции зрения и осанки ребёнка. В процессе игровой деятельности, занимающиеся испытывают положительные эмоции:

жизнерадостность, бодрость, инициативу. Благодаря этому игра представляет собой средство не только физического развития, но и активного отдыха всех детей. Во время занятий бадминтоном можно легко дозировать физическую нагрузку, что обуславливает пользу для здоровья от этой игры. Поскольку играть в бадминтон можно на открытом воздухе (в парке, на пляжах вблизи водоёмов или просто во дворе дома), то это создаёт прекрасные условия для насыщения организма человека кислородом во время выполнения двигательной активности.

Целью программы является гармоничное развитие личности и развитие у обучающихся двигательных способностей, навыков общечеловеческой культуры и социального самоопределения, устойчивой мотивации к формированию и развитию собственного здоровья, целостного развития физических и психических качеств, ведению здорового образа жизни через занятия физической культурой и спортом с использованием посредством бадминтона.

Задачи программы :

- всестороннее гармоничное развитие детей и подростков, увеличение объёма их двигательной активности;
- формирование и развитие физического, нравственного, психологического и социального здоровья обучающихся, двигательных способностей и повышение функциональных возможностей организма, обеспечение культуры безопасного поведения на занятиях по бадминтону;
- обогащение двигательного опыта обучающихся физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью посредством освоения технических действий бадминтона;
- освоение знаний об истории развития, основных понятиях и современных представлениях о бадминтоне, его возможностях и значении в процессе формирования и развития здоровья, физическом развитии и физической подготовки обучающихся;
- обучение двигательным и инструктивным умениям и навыкам, технико-тактическим действиям игры в бадминтон, в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, организации самостоятельных занятий по бадминтону;
- воспитание социально значимых качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в игровой и соревновательной деятельности средствами бадминтона;
- популяризация бадминтона среди подрастающего поколения, привлечение обучающихся, проявляющих повышенный интерес и способности к занятиям бадминтона, в школьные спортивные клубы, секции, к участию в соревнованиях;
- выявление, развитие и поддержка одарённых детей в области спорта

Бадминтон - одна из древнейших игр нашей планеты. Современный бадминтон развился из древней игры в волан, в которую более 2000 лет назад играли в странах Европы и Азии.

Название игры берет свое происхождение от предместья Лондона –города Бадминтон, где английскими офицерами, служившими в Индии, было образован первый бадминтонный клуб «Фолькстоун».

Первые правила бадминтона были опубликованы в 1860 году в Англии, в их основу легли правила индийской игры "роопа". Некоторые пункты сохранились и до настоящего времени. В марте 1898 года в Англии состоялся первый официальный турнир по бадминтону. В 1934 году образована Международная федерация бадминтона. В настоящее время ее членами являются 179 национальных федераций. Бадминтон включен в программу летних Олимпийских Игр с 1992года.

Личные соревнования в бадминтоне проводятся в следующих игровых разрядах (дисциплинах):

мужской одиночный; женский одиночный; мужской парный; женский парный; смешанный парный.

Командные соревнования проводятся среди: мужских команд; женских команд; смешанных команд.

Количественное соотношение мужчин и женщин в командных соревнованиях регламентируется положениями о проведении.

Этап спортивного оздоровления формируется на внеконкурсной основе из всех желающих в возрасте от 7 до 18 лет, прошедших медицинский осмотр. На этом этапе осуществляются физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку. Перевод на следующую программу обучения после этого этапа осуществляется при условии выполнения учащимися контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной подготовке.

В бадминтон играют в закрытых помещениях на размеченной линиями площадке (специализированном корте) перебивая волан через сетку ракетками.

Возраст учащихся определяется годом рождения и является минимальным для зачисления в учебные группы.

Расписание тренировочных занятий составляется администрацией по представлению тренера-преподавателя в целях определения более благоприятного режима занятий, отдыха занимающихся, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях с учетом возрастных особенностей детей. В конце учебного года проводится аттестация обучающихся, включающая в себя контрольно-переводные нормативы по общей физической и специальной физической подготовке с анализом динамики результатов тестов, проводимых в сентябре и мае.

При объединении в одну группу обучающихся, разных по возрасту и спортивной подготовленности, соблюдать разницу в уровне их спортивного мастерства не должна превышать двух спортивных разрядов.

Основной показатель работы:

- стабильность состава занимающихся;
- динамика прироста индивидуальных показателей;
- выполнение программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической, интегральной и теоретической подготовки (по истечении каждого года);
- осуществление восстановительно-профилактических мероприятий;
- подготовка обучающихся к выполнению норм ВФСК ГТО
- создание условий для проведения регулярных круглогодичных занятий.

Учебный материал по технико-тактической подготовке систематизирован с учетом взаимосвязи техники и тактики, а также последовательности изучения технических приемов и тактических действий.

Результатом реализации программы является:

- теоретические знания по истории и развитию физической культуры и спорта, знание общих основ законодательства в области физической культуры и спорта в стране и регионе;
- знания, умения и навыки здорового образа жизни и для обеспечения высокого качества жизни, этических вопросов спорта;
- формирование осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом, формирование двигательных умений и навыков
- укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;
- знание требований к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке в избранном виде спорта, знание требований техники безопасности при занятиях избранным спортом;
- овладение основами техники и тактики избранного вида спорта, освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности обучающихся тренировочных нагрузок;
- повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы дальнейшей специальной физической подготовки, развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта;

- повышение уровня физической, психологической и функциональной подготовленности, обеспечивающей успешное достижение планируемых результатов;
- приобретение опыта участия в физкультурных и спортивных мероприятиях;
- знание официальных правил соревнований по избранному виду спорта, правил и основ судейства по избранному виду спорта судейства;
- выполнение учащимися нормативных требований по уровню подготовленности и спортивного разряда согласно Единой Всероссийской Спортивной Классификации;
- формирование социально-значимых качеств личности, получение коммуникативных навыков, опыта работы в команде (группе), развитие организаторских качеств и ориентация на педагогическую и тренерскую профессии, приобретение практического опыта педагогической деятельности, предпрофессиональная подготовка обучающихся.
- Ожидаемый результат:
- стабильность состава обучающихся;
- динамика роста индивидуальных показателей, выполнения программных требований по уровню подготовленности обучающихся;
- подготовка резерва в юношеские сборные команды города и края по виду спорта «Бадминтон»;
- результаты участия в соревнованиях по виду спорта «Бадминтон».

Наполняемость учебных групп и режим учебно-тренировочной работы

Этапы подготовки	Год обучения	Минимальный возраст для зачисления	Миним.число уч-ся в группе	Макс.кол-во учебных часов в неделю	Требования по физ.,технич.подготовке
Спортивно-оздоровительный этап	3 года	7-18	15	6	Выполнение нормативов по физической и технической подготовке

Программа рассчитана на 36 учебных недель, 216 учебных часа в год.

Количество занятий в неделю СОГ – весь период 3 занятия в неделю по 2 академических часа

Основными формами учебно-тренировочной работы являются:

- групповые теоретические и практические занятия по расписанию;
- тренировки по индивидуальным планам и выполнение домашних заданий;
- проведение восстановительно - профилактических мероприятий;
- просмотр видеозаписей;
- основы судейской практики;
- участие в соревнованиях;
- в каникулярное время (июнь) по возможности организуется спортивно-оздоровительный лагерь, дневного пребывания на базе ДЮСШ. В этот период нагрузка увеличивается с таким расчетом, чтобы общий объем годового учебного плана был выполнен полностью.

Основные формы проведения занятий: учебная, учебно-тренировочная, соревнования

II.МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Условия реализации программы.

Материально-технические условия:

- обеспечение учебно-наглядными пособиями по лёгкой атлетике, пополнение материально-технической базы.

Педагогические условия:

- учёт индивидуальных и возрастных особенностей подростков в использовании форм, средств и способов реализации программы;
- соблюдение единства педагогических требований во взаимоотношениях с подростками;
- создание условий для развития личности подростка и его способностей.

Методические условия:

- наличие необходимой документации;
- программы деятельности спортивной секции;
- тематического планирование.

III. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Учебно-тренировочный процесс в ДЮСШ ведется в соответствии с годовым учебным планом.

Учебный план:

- разрабатывается на основании федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных общеразвивающих программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам;
- определяет содержание и организацию образовательного процесса;
- предусматривает максимальную нагрузку обучающихся;
- определяет последовательность освоения содержания Программы по годам обучения.

Учебно-тематический план на 36 недели учебно-тренировочной и соревновательной деятельности в ДЮСШ (в часах)

<i>Виды подготовки</i>	<i>1 год</i>	<i>2 год</i>	<i>3 год</i>
Теоретическая	20	15	10
Общая физическая	86	70	60
Специальная физическая	33	40	40
Техническая	45	50	57
Тактическая	18	22	25
Соревновательная деятельность	14	15	20
Контрольные испытания	2	2	2
Медицинское обследование	2	2	2
Всего часов за 36 недели	216	216	216

IV. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Содержание и методика работы по предметным областям, этапам (периодам) подготовки.

1.Предметная область «теоретические основы физической культуры и спорта»:

История развития спорта в России;

Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;

Основы законодательства в области физической культуры и спорта;

Знания, умения и навыки в области гигиены;

Знание режима дня, основ закаливания организма, здорового образа жизни;

Знание основ здорового питания;

Формирование осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

2. Предметная область «общая физическая подготовка»:

Укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;

Повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы дальнейшей специальной физической подготовки;

Развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий бадминтоном;

Формирование двигательных умений и навыков;

Освоение комплексов общеподготовительных, общеразвивающих физических упражнений;

Получение коммуникативных навыков, опыта работы в команде (группе);

Приобретение навыков проектной и творческой деятельности.

3.Предметная область «вид спорта»:

Развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) в бадминтоне;

Овладение основами техники в бадминтоне;

Освоение комплексами подготовительных и подводящих физических упражнений;

Освоение соответствующими возрасту, полу и уровню подготовленности обучающимися тренировочными нагрузками;

Знание требований к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке в бадминтоне;

Знание требований техники безопасности при занятиях бадминтоном;

Опыт участия в физкультурных и спортивных и спортивных мероприятиях;

Основы судейства в бадминтоне.

4.Предметная область «различные виды спорта и подвижные игры»:

Умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с правилами дзюдо и подвижных игр;

Умение развивать физические качества по дзюдо средствами других видов спорта и подвижных игр;

Умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений.

5.Предметная область «специальные навыки»:

Умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для дзюдо специальными навыками;

Умение развивать профессионально необходимые меры страховки и само страховки, а также владение средствами и методами предупреждения травматизма и возникновения несчастных случаев;

Умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений.

Рабочие программы по предметным областям

Предметная область «теоретические основы физической культуры и спорта»:

Тема 1. История развития спорта в России: история развития спорта. История зарождения спорта от древнейших времён до современности. Олимпийские игры в Древней Греции. Зарождение Олимпийского движения в современности. Система международных и российских соревнований. Достижения сильнейших российских и зарубежных спортсменов.

Тема 2. Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе: физическая культура и спорт – составная часть культуры, одно из средств воспитания, укрепления здоровья, всестороннего физического развития граждан. Значение физической культуры для трудовой деятельности людей и защиты Российского государства. Коллективы физкультуры, спортивные

секции, детско-юношеские спортивные школы, школы высшего спортивного мастерства. Массовый характер российского спорта. Достижения российских спортсменов на крупнейших международных соревнованиях. Значение выступлений российских спортсменов в международных соревнованиях в деле укрепления мира между народами. Значение единой всероссийской спортивной классификации в развитии спорта в России и в повышении мастерства российских спортсменов. Разрядные нормы и требования спортивной классификации по бадминтону.

Тема 3. Основы законодательства в области физической культуры и спорта: правила соревнований, единых квалификационных требований по дзюдо, федеральные стандарты спортивной подготовки по бадминтону, общероссийские антидопинговые правила, о противоправном влиянии на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние.

Тема 4. Знания, умения и навыки в области гигиены: основы знаний о личной гигиене, режиме сна и отдыха; влияние занятий физическими упражнениями (бадминтон) на системы дыхания, кровообращения, ЦНС и др.; основные компоненты физической культуры личности; развитие волевых и нравственных качеств; основные приемы самоконтроля; здоровый образ жизни — одна из основных ценностных ориентаций; врачебный контроль во время занятий; правила самостоятельной тренировки двигательных способностей; правила по технике безопасности во время тренировки и правила страховки; основные правила по бадминтону и терминологии;

Тема 5. Знание режима дня, основ закаливания организма, здорового образа жизни: личная гигиена юного спортсмена. Уход за телом. Меры для профилактики простудных заболеваний. Понятие о здоровом образе жизни, значение борьбы с табакокурением и другими вредными привычками. Гигиеническое значение естественных сил природы (солнца, воздуха, воды), водных процедур. Методика закаливания и его значение для повышения работоспособности спортсмена и сопротивляемости организма к простудным заболеваниям.

Тема 6. Знание основ здорового питания: основы здорового питания. Сбалансированное питание: белки, жиры, углеводы. Энергетический баланс организма. Соблюдение режима питания. Разнообразие пищи.

Тема 7. Формирование осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом: мотивация к регулярным занятиям спортом и физической культурой. Влияние регулярных тренировок на организм человека.

Предметная область «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 (педальное движение), 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 спартнерами; 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 разном 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.

Строевые упражнения, 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 разном 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. Сочетание ходьбы и бега с прыжками. Ритмическая ходьба и бег (с подсчетом выполняемым тренером, коллективным подсчетом, хлопками в ладоши, акцентом в постановке ноги под заданный ритм и т.д.). Простейшие танцевальные шаги. Элементы спортивной ходьбы, ходьба с выпадами, на четвереньках в упоре лежа сзади, ходьба и бег скрестным и приставным шагом, с изменением направления, темпа и ритма, соотношение шагов и дыхания. Освоение удлиненного дыхания при беге и ходьбе. Бег на местности в чередовании с ходьбой до 30 мин., кроссы.

Прыжки и метания. Прыжки в длину и высоту с места и с разбега, прыжки через препятствия. Метание и ловля теннисных мячей, метание камней, гранаты.

Прикладные упражнения. Поднимание и перенос партнера вдвоем, поднимание и перенос партнера на спине, упражнения с гантелями, штангой. *Упражнения со скакалкой* (прыжки вперед, назад, двойные, на сложенной скакалке в присяде и полуприсяде).

Упражнения для укрепления мышц туловища.

Упражнения с партнером.

Упражнения в упорах и висах.

Упражнения на расслабление.

Подвижные игры и эстафеты.

Упражнения на развитие ловкости.

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 с 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.

Предметная область «вид спорта»

Применяются упражнения, характерные для игры в бадминтон. Махи ракеткой сверху, снизу, сбоку открытой стороной ракетки и закрытой стороной ракетки. После освоения правильных замахов при исполнении ударов сверху, сбоку, снизу можно имитировать удары, увеличивая скорость их исполнения, с использованием марлевого чехла, надеваемого на обод ракетки. Затем выполнить весь комплекс упражнений без отягощения. Количество повторов в серии и количество серий представлены в таблице.

Тип удара	Кол-во повторений в серии	Минимальное кол-во серий в одной тренировке
Удары сверху	5	3
Удары сбоку	8	3
Удары снизу	6	3
Удары сверху	7	4
Удары сбоку	10	3
Удары снизу	8	4
Удары сверху	10	5
Удары сбоку	12	4
Удары снизу	10	6

Тренировка взрывной силы.

После правильного освоения техники передвижения по площадке для укрепления мышц ног применяется гимнастическая скамейка (спрыгивание со скамейки и выход на удар и возвращение на скамейку). Для достижения высокой силы в короткий период времени (ускорения и остановки, прыжки и атакующие удары) применяются упражнения с отягощением. Остановка (прыжок) и возвращение в исходное положение выполняются с максимальной возможной скоростью. Упражнение выполняется с ракеткой (1-3 серии по 10 повторений). Тренировка проводится круговым методом от станции к станции. Это необходимо для нагрузки одной группы мышц и отдыха другой группы мышц.

Техническая подготовка 1 год.

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.

Перед переходом из одной группы в другую юные бадминтонисты должны стабильно овладеть следующими техническими элементами:

1. Высокая и короткая подача открытой и закрытой стороной ракетки.
2. В передней зоне подачи (ПЗ):
Подставка;
Перевод;
Отброс в заднюю зону площадки (ЗЗ) по прямой и по диагонали.
3. В средней зоне площадки (СЗ):

Плоские удары по линии и диагонали в ЗЗ;
Смэши по линии и диагонали;
Защита по линии и диагонали.
4. В задней зоне площадки (ЗЗ):
Высокий удар по линии и диагонали;
Укороченный удар по линии и диагонали;

Техническая подготовка 2 год.

1. Совершенствование техники передвижения, используя основной способ «шаг-прыжок».
2. Закрепление навыка основных ударов из ЗЗ, с акцентом на точность удара, используя мишени различных размеров.
3. Освоение ударов из ЗЗ с вращением волана.
4. Освоение обманных ударов в ПЗ с различными вращениями, используя короткий замах.
5. Удары из СЗ сверху в прыжке, используя технику блокирующего прыжка с коротким замахом в ударном движении рукой.
6. Освоение защитных действий в СЗ с приемом волана в ЗЗ и ПЗ по прямой и по диагонали.
7. Освоение техники выполнения удара из ПЗ и СЗ в парной комбинации (удары отличаются очень коротким замахом со стремлением сыграть, как можно раньше и ближе к сетке).
8. Увеличение «плотности» плоских ударов из ПЗ и ЗЗ.

Тактическая подготовка.

1. Выработка индивидуального стиля игры с учетом индивидуальных особенностей в одиночной категории.
2. Обучение учащихся просмотру игр противника с умением распознавать сильные и слабые стороны его игры.
3. Обучение построению плана игры с его возможными вариантами против игроков различного стиля игры.
4. Обучение основам парных игр. Взаимодействие игроков при параллельном и переднезаднем построении.
5. Обучение анализу парных игр различного стиля.

Техническая подготовка 3 год.

1. Совершенствование техники передвижения, используя основной способ «шаг-прыжок».
2. Закрепление навыка основных ударов из ЗЗ, с акцентом на точность удара, используя мишени различных размеров.
3. Освоение ударов из ЗЗ с вращением волана.
4. Освоение обманных ударов в ПЗ с различными вращениями, используя короткий замах.
5. Удары из СЗ сверху в прыжке, используя технику блокирующего прыжка с коротким замахом в ударном движении рукой.
6. Освоение защитных действий в СЗ с приемом волана в ЗЗ и ПЗ по прямой и по диагонали.
7. Освоение техники выполнения удара из ПЗ и СЗ в парной комбинации (удары отличаются очень коротким замахом со стремлением сыграть, как можно раньше и ближе к сетке).
8. Увеличение «плотности» плоских ударов из ПЗ и ЗЗ.

Тактическая подготовка:

1. Выработка индивидуального стиля игры с учетом индивидуальных особенностей в одиночной категории.
2. Обучение учащихся просмотру игр противника с умением распознавать сильные и слабые стороны его игры.
3. Обучение построению плана игры с его возможными вариантами против игроков различного стиля игры.

4. Обучение основам парных игр. Взаимодействие игроков при параллельном и переднее заднем построении.
5. Обучение анализу парных игр различного стиля.

Предметная область «различные виды спорта и подвижные игры»:

ГИМНАСТИКА. Различные упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке. Упражнения на равновесие и сопротивление, лазание по канату, лестнице, подтягивание на перекладине. Простейшие висы, упоры, подъемы и соскоки, выполняемые на гимнастических снарядах (перекладина, конь). Прыжки через козла, коня с подкидным мостиком. Упражнения со скакалкой.

АКРОБАТИКА. Различные кувырки: вперед, назад, боком, стойка на лопатках, стойки на голове и руках. мостик из стойки на голове и на руках, переход в мостик, «полушпагат» и «шпагат», напрыгивание на гимнастический мостик с прыжком вверх, прыжки вверх с трамплина без поворота и с поворотом на 180° и 360°, сальто вперед, переворот боком (колесо).

Гимнастика и акробатика успешно развивает координацию движений, силу, ловкость и быстроту. Упражнения на кольцах и перекладине требуют смелости и решительности. Прыжки через различные гимнастические снаряды позволяют в короткое время полета прочувствовать положение отдельных частей тела в безопорном положении. Батут и акробатика - отличные разновидности гимнастики, развивающие координацию, вестибулярный аппарат, устойчивость, силу.

СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ - разнообразные и быстрые действия в условиях постоянно меняющейся обстановки - развивают быстроту, ловкость, выносливость и тактическое мышление. Они эмоциональны, вызывают интерес у занимающихся, дают возможность мобилизовать усилия занимающихся без особого волевого напряжения, разнообразно и интересно проводить тренировки. В играх присутствует элемент соревнования, стремление к победе, что, бесспорно, ценно и необходимо любому спортсмену.

Обучение приемам техники спортивных игр начинается с разучивания стоек и способов передвижения по площадке. Затем, изучаются способы держания и ведения мяча, способы передач, подач, ловли мяча, бросков мяча в корзину или в ворота, нападающие удары, блоки, заслоны.

Обучение тактическим действиям осуществляется одновременно с совершенствованием технических приемов, в учебных двухсторонних играх, которые вначале проводятся по упрощенным правилам (увеличение или уменьшение игроков в командах, изменение размеров площадки, применение в некоторых случаях нестандартного оборудования и инвентаря, предъявление пониженных требований к соблюдению правил игры), а по мере овладения занимающимися техническими приемами и тактическими действиями - по официальным правилам соревнований. При этом тренер-преподаватель дает обучаемым определенную установку на игру.

ФУТБОЛ. Удары по мячу ногой (левой, правой) на месте и в движении, выполнение ударов после остановки, ведение мяча, остановка мяча, овладение простейшими навыками командной борьбы. Двусторонние игры по упрощенным правилам.

Футбол дает большую физическую нагрузку в процессе самых разнообразных действий. Доступность и высокая эмоциональность этой игры не нуждаются в рекомендациях. Однако высокий травматизм, особенно в холодные осенние месяцы, ограничивает его использование как средства общей физической подготовки.

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА. Кроссовый бег, бег на короткие и средние дистанции, техника высокого и низкого старта.

Бег - один из распространенных и доступнейших видов физических упражнений - служит прекрасным средством развития быстроты, силы и других важных качеств. Вовлекая в работу многие мышечные группы, бег вызывает усиление деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем и всего организма в целом, представляет возможность, варьируя различными дистанциями, добиваться более высоких уровней быстроты и выносливости. Бег с места, ускорения с ходу по травянистым склонам вниз, вверх или траверсами и по песчаному грунту. Бесконечное разнообразие беговых упражнений делает бег одним из основных средств общей физической подготовки.

Прыжки и подскоки совершенствуют координацию движений, функции вестибулярного аппарата, улучшают ориентировку в пространстве.

ТЯЖЕЛАЯ АТЛЕТИКА. Техника выполнения упражнений со штангой, жим, рывок, приседание со штангой.

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ И ЭСТАФЕТЫ. Различные подвижные игры на быстроту, быстроту реакции, внимание, выносливость. Эстафеты с бегом, прыжками, метаниями, с переноской, расстановкой различных предметов, лазанием и перелазанием. Комбинированные эстафеты с элементами бега, прыжков, ползания, лазанья, метаний, кувырков; с переноской, расстановкой и собиранием предметов; переноской груза; с сохранением равновесия; со скалками, набивными мячами, элементами спортивных игр.

Занятия по спортивным и подвижным играм организуются зимой в спортивном зале, летом - в спортивном зале и на открытом воздухе.

Методы выявления и отбора одаренных детей

Педагогические методы позволяют оценивать уровень развития физических качеств, координационных способностей и спортивно-технического мастерства юных спортсменов.

Педагогические контрольные испытания (тесты) позволяют судить о наличии необходимых физических качествах и способностях индивида для успешной специализации в бадминтоне. Среди физических качеств и способностей, определяющих достижение высоких спортивных результатов, существуют так называемые консервативные, генетически обусловленные качества и способности, которые с большим трудом поддаются развитию и совершенствованию в процессе тренировки. Эти физические качества и способности имеют важное прогностическое значение при отборе детей и подростков в учебно-тренировочные группы спортивных школ. К их числу следует отнести быстроту, относительную силу, некоторые антропометрические показатели (строение и пропорции тела), способность к максимальному потреблению кислорода, экономичность функционирования вегетативных систем организма, некоторые психические особенности личности учащегося.

В системе отбора контрольные испытания в ДЮСШ должны проводиться с таким расчетом, чтобы определить не столько то, что уже умеет делать занимающийся, а то, что он сможет сделать в дальнейшем, т.е. выявить его способности к решению двигательных задач, проявлению двигательного творчества, умению управлять своими движениями. Одноразовые контрольные испытания в подавляющем большинстве случаев говорят лишь о сегодняшней готовности кандидата выполнить предложенный ему набор тестов и очень мало о его перспективных возможностях. А потенциальный спортивный результат спортсмена зависит не столько от исходного уровня физических качеств, сколько от темпов прироста этих качеств в процессе специальной тренировки. Именно темпы прироста свидетельствуют о способности или неспособности спортсмена к обучению в том или ином виде деятельности. На основе медико-биологических методов выявляются морфофункциональные особенности, уровень физического развития, состояние анализаторных систем организма спортсмена и состояние его здоровья.

В спортивной практике выработались определенные представления о морфотипах спортсменов (рост, масса тела, тип телосложения и т.п.). Медико-биологические исследования дают оценку состоянию здоровья, физическому развитию, физической подготовленности занимающихся. В процессе медико-биологических исследований особое внимание обращается на продолжительность и качество восстановительных процессов в организме детей после выполнения значительных тренировочных нагрузок. Врачебное обследование необходимо и для того, чтобы в каждом случае уточнить, в каких лечебно-профилактических мероприятиях нуждаются дети и подростки.

С помощью психологических методов определяются особенности психики спортсмена, оказывающие влияние на решение индивидуальных и коллективных задач в ходе спортивной борьбы, а также оценивается психологическая совместимость спортсменов при решении задач, поставленных перед спортивной командой. Сила, подвижность и уравновешенность нервных процессов являются в значительной мере природными свойствами центральной нервной системы человека. Они с большим трудом поддаются совершенствованию в процессе многолетней тренировки. Особое внимание обращается на проявление у учащихся самостоятельности,

решительности, целеустремленности, способности мобилизовать себя на проявление максимальных усилий в соревновании, реакцию на неудачное выступление в нем, активность и упорство в спортивной борьбе, способность максимально проявить свои волевые качества на финише и др. Учитывается также спортивное трудолюбие.

Социологические методы позволяют получить данные о спортивных интересах детей, раскрыть причинно-следственные связи формирования мотиваций к длительным занятиям спортом и высоким спортивным достижениям. Социологические обследования выявляют интересы детей и подростков к занятиям тем или иным видом спорта, эффективные средства и методы формирования этих интересов, формы соответствующей разъяснительной и агитационной работы среди детей школьного возраста. Отбор и ориентация в ДЮСШ тесно связаны со структурой многолетнего процесса спортивной подготовки спортсмена в современной организационной форме спортивных учреждений. В соответствии с этим и устанавливается основная задача отбора на каждом из его этапов.

Требования техники безопасности в процессе реализации образовательной программы

Для предотвращения травм на занятиях бадминтоном, необходимо учитывать основные причины травматизма:

- нарушение правил организации занятий и отсутствие сознательной дисциплины;
- нарушение методики и режима тренировок;
- плохое материально-техническое обеспечение занятий;
- нарушение врачебных требований и гигиенических условий.

К травматизму могут привести:

- проведение занятий без тренера;
- неправильное размещение или слишком большое количество занимающихся в зале;
- отсутствие сознательной дисциплины, чувства ответственности и серьезного отношения к занятиям.

1. Общие требования безопасности

1.1 К тренировочным занятиям допускаются учащиеся только после ознакомления с правилами техники безопасности и имеющие медицинский допуск к занятиям бадминтоном.

1.2. При осуществлении тренировочного процесса необходимо соблюдать правила поведения в спортивном зале, время тренировок в соответствии с расписанием учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

1.3. При проведении занятий возможно воздействие следующих опасных факторов: травмы при столкновениях, при нарушении правил проведения игры, при падениях на мокром, скользком полу или площадке.

1.4. Занятия должны проводиться в спортивной одежде.

1.5. О каждом несчастном случае с обучающимся пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить учителю (преподавателю, тренеру), который сообщает о несчастном случае администрации учреждения и принимает меры к оказанию первой помощи пострадавшему, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение.

1.6. В процессе занятий тренер-преподаватель и обучающиеся должны соблюдать правила вида спорта, ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены.

1.7. Лица, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к дисциплинарной ответственности и, при необходимости, подвергаются внеочередной проверке знаний норм и правил охраны труда.

2. Требования безопасности перед началом занятий.

2.1. Тщательно проветрить спортивный зал.

2.2. Тренер-преподаватель должен проверить исправность и надежность крепления крепления спортивного оборудования.

2.3. Вход в зал разрешается только в присутствии тренера-преподавателя.

2.4. Учащиеся допускаются к занятиям только в соответствующей спортивной форме. Перед занятием необходимо снять все украшения и предметы, способные привести к травме: браслеты, цепочки, часы, заколки и т.д.

2.5. Ногти на руках должны быть коротко подстрижены.

2.6. Провести разминку.

3. Требования безопасности во время занятий

3.1 Занятия в зале проходят согласно расписанию.

3.2. Тренер-преподаватель должен поддерживать дисциплину во время занятий и добиваться четкого выполнения своих требований и замечаний, постоянно осуществлять контроль за действиями учащихся.

3.3. При занятиях должно быть исключено:

- пренебрежительное отношение к разминке;
- не правильное обучение технике физических упражнений;
- плохая подготовка инвентаря для проведения занятий (плохое крепление снарядов, не выявленные дефекты);
- нарушение дисциплины, невнимательность, поспешность.

3.4. На занятиях **запрещается**:

- находиться в зале и начинать учебно-тренировочные занятия без тренера-преподавателя;
- брать инвентарь и выполнять физические упражнения без разрешения и присутствия тренера-преподавателя.

4. Требования безопасности в чрезвычайных и аварийных ситуациях

4.1. При возникновении неисправности спортивного оборудования и инвентаря, прекратить занятия и сообщить об этом администрации учреждения. Занятия продолжать только после устранения неисправности или замены спортивного оборудования и инвентаря.

4.2. При получении обучающимся травмы немедленно сообщить об этом руководителю учреждения, оказать первую помощь пострадавшему, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение.

4.3. При возникновении пожара в спортивном зале действия работников образовательного учреждения должны соответствовать требованиям инструкции по пожарной безопасности, действующей в учреждении.

5. Требования безопасности по окончании занятий

5.1. Убрать в отведенное место спортивный инвентарь.

5.2. Проветрить спортивный зал и провести влажную уборку.

5.3. Снять спортивную одежду и спортивную обувь, тщательно вымыть лицо и руки с мылом, по возможности принять душ.

Количество занимающихся не должно превышать норм установленных по технике безопасности. Тренировочные занятия должны быть методически продуманы с целью недопущения травм спортсменов при борьбе, отработке личной техники или работы на тренажёрах. При составлении спарринг-пар и формировании заданий на тренировку должны учитываться половые, возрастные и индивидуальные особенности спортсменов, адекватность уровня их готовности поставленным тренировочным задачам.

Для участия в соревнованиях тренер обязан подавать в заявке исключительно спортсменов, соответствующих по уровню квалификации, возрасту и требованиям отбора, указанным в официальном положении о проводимом соревновании, а так же обладающих достаточным текущим уровнем физической, моральной и тактико-технической готовности.

V. ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

Специфика воспитательной работы в ДЮСШ состоит в том, что тренер – преподаватель проводит её во время учебно-тренировочных занятий и дополнительно на тренировочных сборах и в спортивно-оздоровительных лагерях, где используется и свободное время.

Направление	Мероприятие	Сроки	Ответственные
Групповая и индивидуальная работа с учащимися	Викторины по правилам дорожного движения	ноябрь, январь, март	Тренер-преподаватель
	Индивидуальные беседы по профилактике правонарушений, суицидального поведения среди учащихся, дорожно–транспортного травматизма	в течение года	Тренер-преподаватель
Культурно-просветительское	Выставка «В мире профессий»	январь	Тренер-преподаватель
	Фотоконкурс «Спорт в объективе»	октябрь	Тренер-преподаватель
	Посещение музея, кино	ноябрь, февраль	Тренеры-преподаватели
Работа с родителями	Лекторий «Роль семьи в правильном самоопределении»	февраль-март	Тренер-преподаватель
	Родительские собрания	раз в квартал	Тренер-преподаватель
	Анкетировании «Досуг моего ребенка»	октябрь	Тренер-преподаватель
	Встреча родителей и учащихся со специалистами в формате круглого стола «Выбираем свой путь»		Тренер-преподаватель
Физкультурно-спортивное	День здоровья и спорта	сентябрь	Тренер-преподаватель
	Акция «Спорт-альтернатива пагубным привычкам»	декабрь	Тренер-преподаватель
	Участие в мероприятиях ко Дню защиты детей	июнь	Тренер-преподаватель
	Участие в фестивале ВФСК «Готов к труду и обороне	Сентябрь май	Тренер-преподаватель
	Участие в неделе дополнительного образования	сентябрь, январь	Тренер-преподаватель

Главной задачей в занятиях с юными спортсменами является воспитание высоких моральных качеств, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании играют непосредственно спортивная деятельность, которая представляет большие возможности, для воспитания всех этих качеств. Развитие смелости и уверенности в себе. Формирования чувства ответственности перед коллективом, обществом, гражданской направленности и нравственных качеств личности спортсмена должно осуществляется одновременно с развитием его волевых качеств. Понимая психологическую подготовку как воспитательный процесс, направленный на развитие и совершенствование значимых свойств личности путем формирования соответствующей системы отношений. При этом психологическая подготовка к продолжительному процессу осуществляется за счет непрерывного развития мотивов спортивной деятельности и благоприятных

отношений к различным сторонам тренировочного процесса. Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера, отличное поведение на тренировочных занятиях, в школе и дома - на все это должен постоянно обращать внимание тренер. Важно с самых первых занятий воспитывать спортивное трудолюбие и способность преодолевать специфические трудности, что достигается, прежде всего, систематическим выполнением тренировочных заданий. На конкретных примерах нужно убеждать юного спортсмена, что успех в соревнованиях зависит от трудолюбия. Большое значение в тренировочном процессе уделяют интеллектуальному воспитанию, основными задачами которого являются: овладение учащимися специальными знаниями в области спортивной тренировки, гигиены и других дисциплин.

VI. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ

С целью оценки результатов освоения программного материала, определения степени достижения цели и решения поставленных задач, а так же влияния физических упражнений на организм учащихся осуществляется медико-педагогический контроль. Контроль должен быть комплексным, проводится регулярно и своевременно, основываться на объективных и количественных критериях. Контроль за состоянием здоровья, допуск к занятиям и участия в соревнованиях осуществляется медицинскими работниками медицинских учреждений.

Контроль за технической и физической подготовленностью осуществляется тренером-преподавателем. Контроль за эффективностью физической подготовки проверяется с помощью специальных контрольно-переводных нормативов по годам обучения, которые представлены тестами, характеризующими уровень развития физических качеств.

Педагогический контроль в виде аттестации проводится для определения уровня освоения программного материала, физической и спортивной подготовленности учащихся.

Промежуточная аттестация проводится ежегодно по всем разделам учебного плана в соответствии с этапом подготовки, итоговая — после освоения программы.

Основными формами аттестации являются:

сдача контрольных нормативов (для определения уровня общей, специальной и технической подготовленности)

мониторинг индивидуальных достижений учащихся (определение уровня технической подготовленности и спортивной подготовки).

Контроль подготовленности дзюдоистов учебно-тренировочных группах необходимо вести с учетом их биологического возраста, неодинакового развития детей с разным весом тела.

Участие в соревнованиях — является обязательным условием для обучения по предпрофессиональной программе.

Методические указания по организации промежуточной аттестации.

Промежуточная аттестация проводится ежегодно в конце учебного года (апрель-май), для этого создается аттестационная комиссия из представителей администрации, педагога-организатора и тренера-преподавателя отделения, утверждается план проведения промежуточной аттестации.

Практическая часть аттестации проводится в виде сдачи контрольно-переводных нормативов по ОФП и СФП. Нормативы принимаются во время тренировочного занятия в соответствии с планом проведения аттестации.

Учащиеся, успешно выполнившие все требования, переводятся на следующий год обучения или зачисляются на следующий год обучения, этап подготовки (при условии прохождения обучения на предыдущем этапе в полном объеме).

Контрольно-переводные нормативы по физической подготовке по годам обучения (девушки)

№п/п	Контрольные нормативы	Годы обучения		
		1-й	2-й	3-й
1.	Прыжок в длину сместа(см)	155	165	175

2.	Бег 30 м сместа(сек.)	6,3	6,0	5,7
3.	Челночный бег6х5м(сек.)	13,0	12,5	11,8
4.	Метание волана(м)	5,0	5,5	5,7

Контрольно-переводные нормативы по физической подготовке по годам обучения (юноши)

№п/п	Контрольные нормативы			
		1-й	2-й	3-й
1.	Прыжок в длину сместа(см)	165	175	187
2.	Бег 30 м сместа(сек.)	6,0	5,5	5,3
3.	Челночный бег6х5м(сек.)	12,0	11,5	11,2
4.	Метание волана(м)	5,0	5,5	6,0

Контрольно-переводные нормативы по технической подготовке по годам обучения (юноши, девушки)

№п/п	Контрольные нормативы	Годы обучения		
		1-й	2-й	3-й
1.	Высокая подача	3	5	8
2.	Короткая подача	3	5	7
4.	Укороченный удар	3	5	8
5.	Высокий удар	3	5	7

VI. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

1. Смирнов Ю.Н. Бадминтон. - М., 2018.
2. Горячев А.П., Ивашин А.А.. Бадминтон. Программа. - М., 2014.
3. Щербаков А.В., Щербакова Н.И. Бадминтон - спортивная игра. - М., 2018.
4. Е.И. Кутовая. Психология победы (или 24 часа в твою пользу). - М., 2013.
5. Теория и практика физической культуры. Научно-теоретический журнал., №4 - 2014.
6. Губа В.П. Индивидуализация подготовки юных спортсменов.- М.: ФиС, 2009.
7. Помыткин В.П. Книга тренера по бадминтону. Теория и практика. - ОАО "Первая образцовая типография", филиал "Ульяновский дом печать, 2012г.