



МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ФЕДЕРАЛЬНЫЙ ЦЕНТР ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКОГО  
ОБЕСПЕЧЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ»

«УТВЕРЖДАЮ»  
Директор ФГБУ «Федеральный центр  
организационно-методического  
обеспечения физического воспитания»

  
\_\_\_\_\_  
« 18 / 08 » 2022 г

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
по виду спорта «БАДМИНТОН»  
Уровень сложности: базовый**

Направленность программы: **физкультурно–спортивная**

Возраст обучающихся: 8-11 лет

Срок реализации программы: 2 года

г. Москва

2022 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа базовый уровень сложности по виду спорта «Бадминтон» разработана в соответствии с:

-Федеральным законом №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

-Федеральным законом №329-ФЗ «О физической культуре и спорте Российской Федерации»;

-Концепцией развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года, утвержденной Распоряжением Правительства Российской Федерации от 28.12.2021г. № 3894-р;

-Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденной Распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022г. № 678-р;

-приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 года №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

-письмом Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 ноября 2015 года № 09-3242 («О направлении информации» вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»);

- письмом Министерства образования и науки Российской Федерации от 11 декабря 2006 года № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа базовый уровень сложности по виду спорта «Бадминтон» одобрена экспертным советом ФГБУ «ФЦОМОФВ», рекомендована к реализации в образовательных организациях Российской Федерации (протокол заседания № 8 от 18.08.2022 года)

## Содержание:

<b>1. Пояснительная записка</b>	4
1.1. Цель программы	6
1.2. Задачи программы	6
1.3. Адресат программы	7
1.4. Формы организации и режим реализации программы	8
1.5. Срок реализации программы	9
1.6. Ожидаемые (планируемые) результаты	9
<b>2. Формы контроля и подведения итогов реализации программы</b>	12
2.1. Шкала оценки показателей уровня подготовки обучающихся	13
<b>3. Учебно-тематический план и содержание программы</b>	15
3.1. Содержание программного материала 1 года обучения	17
3.2. Содержание программного материала 2 года обучения	27
<b>4. Организационно-педагогические условия реализации программы</b>	39
4.1. Организационно- методическое обеспечение программы	39
4.2. Материально-техническое обеспечение условий реализации программы	43
4.3. Кадровое обеспечение реализации программы	44
4.4. Учебно-информационное обеспечение	44
<b>5. Приложение</b>	
5.1. Техника безопасности на занятиях бадминтоном	47
5.2. Индивидуальные упражнения с воланом	50

## 1. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа по бадминтону базового уровня сложности (далее – Программа) соответствует физкультурно-спортивной направленности. Программа предназначена для реализации в системе дополнительного образования детей в образовательных и иных организациях, реализующих дополнительные общеразвивающие программы в области физической культуры и спорта.

Бадминтон – вид спорта, в котором игроки располагаются на противоположных сторонах, разделённой сеткой площадки и перекидывают волан через сетку ударами ракеток, чтобы он упал на поле противника. Бадминтон – это игра, в которой есть 5 дисциплин: одиночный разряд-мужчины, женщины; парный разряд -мужчины, женщины; микст- смешанный парный разряд.

Игра в бадминтон очень быстрая и динамичная, входит в тройку самых тяжелых по физическим нагрузкам игровых видов спорта, также считается самым быстрым ракеточным видом спорта, скорость полета волана может достигать 327 км/час.

Бадминтон возник в Индии, где прообразом ему стала игра «пуна». В 1973 году герцог Бофорт, вернувшись в свое поместье Бадминтон-хаус из командировки, привез с собой инвентарь для игры в «пуну». В скором времени герцог приобщил к ней всю свою многочисленную родню и окрестных аристократов. Усадьба Бадминтон стала центром развития и распространения игры, которая, в связи с этим, и получила свое текущее название «бадминтон».

В 1992 году бадминтон признан олимпийским видом спорта и включен в программу Олимпийских игр. Сезон 2009/2010 стал лучшим по результатам за все более чем 50 лет развития бадминтона в стране. На Олимпийских играх 2012 года в Лондоне впервые в истории награды в олимпийском турнире по бадминтону завоевала российская команда в женском парном разряде.

**Актуальность программы.** Игра в бадминтон, являясь эмоциональной и привлекательной для детей, используется в физическом воспитании как одно из эффективных средств формирования таких качеств личности, как целеустремленность, выдержка и самообладание, способствует воспитанию личности ребенка. Бадминтон приобрёл большую актуальность за счет простоты собственных правил, доступности для разнообразных возрастных категорий и возможности играть и в помещении, и на открытом пространстве.

**Новизна.** Программа по бадминтону опирается на понимание приоритетности воспитательной работы, направленной на развитие физических, морально-волевых и нравственных качеств обучающихся, которые успешно формируются в ходе освоения программы. Приобретенные двигательные навыки и физические качества служат укреплению здоровья и являются отличной базой для любого вида спорта.

**Отличительные особенности.** Программа направлена на создание условий для развития личности ребенка, мотивации к познанию, обеспечение эмоционального благополучия ребенка, профилактику асоциального поведения, формирование психического и физического здоровья. Занятия бадминтоном способствуют развитию таких физических качеств как: быстроты, скоростно-силовых качеств, общей ловкости и координационных способностей (точности зрительного и пространственного восприятия, быстроты движений и т.п.).

Двигательная деятельность в бадминтоне опосредованно воздействует на организм обучающихся в целом, повышая функциональные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, укрепляя опорно-двигательный аппарат, улучшая подвижность в суставах и укрепляя здоровья в целом.

Ловкость же, от которой зависит умение мгновенно принимать решения (часто единственно правильное в конкретной игровой ситуации) и точно их выполнять, или перестраивать свои действия в связи с меняющейся обстановкой, в значительной степени определяет эффективность технико-

тактического мастерства игроков в бадминтон. Обоснована эффективность занятий бадминтоном для коррекции зрения и осанки ребёнка.

**Педагогическая целесообразность.** Содержание программы позволяет воспитывать и выявлять талантливых обучающихся, способствует их личностному развитию, самоопределению и ранней профессиональной ориентации. Программный материал направлен на всестороннее гармоничное развитие ребенка, способствует формированию широкого спектра двигательных умений и навыков, глубокого понимания и ведения здорового образа жизни.

**1.1. Цель программы:** формирование и развитие физических способностей обучающихся, удовлетворение их индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании, формировании культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья посредством игры в бадминтон.

### **1.2. Задачи программы**

Обучающие (предметные):

- формирование знаний об истории развития, основных понятиях и современных представлениях игры в бадминтон;
- обучение двигательным действиям средствами общей физической и специальной физической подготовки;
- формирование и совершенствование основных технических приемов, навыков ведения индивидуальной и парной (командной) игры в бадминтон;
- формирование знаний о причинах травматизма на занятиях бадминтоном и правилах его предупреждения;
- освоение и изучение правил соревнований по бадминтону, навыки судейства;
- овладение основами игровой деятельности с использованием элементов правил игры в бадминтон;

Воспитательные (личностные):

- воспитание патриотизма, чувства гордости за спортивные достижения отечественных спортсменов по бадминтону на спортивной арене;
- воспитание понимания необходимости личного участия в формировании собственного здоровья, навыков культуры здорового образа жизни;
- воспитание устойчивого интереса и положительного эмоционально-ценностного отношения к физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности в целом и к занятиям бадминтоном в частности;
- воспитание волевых, нравственных и этических качеств личности;
- воспитание дисциплинированности, ответственности, трудолюбия, терпения, силы воли в достижении поставленных целей.

Развивающие (метапредметные):

- развитие основных физических и специальных физических качеств (сила, ловкость, быстрота реакции, выносливость, гибкость, координационные способности);
- умение самостоятельно организовывать игру в бадминтон, включая обсуждение цели общей деятельности, распределение ролей, выполнение функциональных обязанностей, осуществление действий для достижения успешного результата;
- умение оценивать влияние занятий бадминтоном на состояние своего организма (снятие утомляемости, улучшение настроения, уменьшение простудных заболеваний);
- развитие умения работать с партнером, в команде во время соревновательной деятельности и показательных выступлений: находить компромиссы и общие решения, разрешать конфликты на основе согласования различных позиций.

### **1.3. Адресат программы**

Программа предназначена для детей в возрасте от 8 до 11 лет. На обучение по программе базового уровня сложности зачисляются дети, прошедшие обучение по дополнительной общеобразовательной

общеразвивающей программе стартового уровня сложности. Зачисление в учебную группу оформляется по личному заявлению законного представителя ребенка или лица его заменяющего (опекуна), попечителя и предоставления справки от врача (педиатра) с указанием отсутствия противопоказаний к данному виду физкультурно-спортивной деятельности «бадминтон».

Перевод и переход обучающихся с одного уровня и года обучения на другой осуществляется на основании локального акта организации и условий программы, указанных в разделе «Формы контроля и подведения итогов обучения». Учебные группы формируются с учетом возрастной категории обучающихся и примерно одного уровня физической подготовленности. Группа может комплектоваться из девочек и мальчиков. Минимальная наполняемость учебной группы – 12 человек, максимальная -16 человек (в зависимости от норм, установленных локальным актом образовательной организации, количество человек может быть изменено).

#### **1.4. Формы и режим реализации программы**

Формы организации занятий: индивидуальная, групповая.

Занятия могут быть: комбинированными, практическими, контрольными, тренировочными, теоретическими, диагностическими.

Форма проведения занятий: основной формой является учебное занятие, возможны - открытые занятия, показательные выступления, контрольные, итоговые занятия. Посещения спортивных мероприятий (соревнований), встречи с ведущими спортсменами осуществляются по плану воспитательной работы организации, в которой реализуется программа.

Методы обучения: словесный, наглядный, практический.

Режим занятий: занятия проводятся согласно утвержденного расписания организации, на начало учебного года, в которой реализуется данная программа. Одно занятие не может быть менее одного и более двух академических часов (письмо Минобрнауки России от 18.11.2015г. № 09-3242



«О направлении информации» вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые)).

### Режим занятий и объемы учебных часов

Год обучения	Возраст обучающихся	Недельная нагрузка	Допустимый режим занятий	Количество учебных недель	Итого часов в год	Всего за период обучения
первый	8-10	2	1x1;2	36/39	72/78	216/234
	11-12	3	1x1x1;1x2	36/39	108/117	
второй	9-11	3	1x1x1	36/39	108/117	216/234

#### 1.5. Срок реализации программы

Продолжительность обучения 2 года. Программа может быть реализована как за 36, так и за 39 учебных недель в зависимости от установленного регламента организации, реализующей данную программу. Программа рассчитана на 2 года и реализуется в объеме 216 часов. Занятия первого и второго года обучения проводятся 3 раза в неделю по 1 часу (продолжительностью одного академического часа 45 минут), количество часов в неделю – 3 часа.

#### 1.6. Ожидаемые (планируемые) результаты

За время обучения по программе «Бадминтон» у обучающихся будет сформирован интерес и потребность к здоровому образу жизни, занятиям физической культурой и спортом. Под влиянием нагрузок, укрепляется опорно-двигательный аппарат, активный характер двигательной деятельности и дозированная нагрузка на занятиях оказывает на сердечно-сосудистую систему положительное тренирующее воздействие. Занятия способствуют

положительному воздействию на центральную нервную систему. В процессе тренировочной деятельности, у обучающихся совершенствуется устойчивость, интенсивность и концентрация внимания, а также быстрота ориентирования и переключения от одних действий к другим. В связи с этим в процессе занятий, совершенствуется скорость и точность двигательных реакций.

Знания и умения полученные в процессе подготовки помогут обучающимся обрести уверенность в собственных силах.

В программе заложены средства на развитие и воспитание многих свойств личности, в частности таких, как:

коммуникативных: общительность, доброжелательность, самокритичность, лидерство, уважение к старшим и сверстникам, спортивному партнеру;

волевых: целеустремленность, активность, решительность, настойчивость, смелость, самообладание, уверенность в своих силах;

нравственных: целенаправленность, патриотизм, коллективизм, чувство долга и ответственности, трудолюбие, честность, дисциплинированность.

Средства игры в бадминтон оказывают положительное воздействие на интеллектуальные способности обучающихся. Проявление зрительных, слуховых, мышечно-двигательных и иных ощущений и восприятий необходимо для освоения того или иного приема или технического действия.

Развиваются различные виды памяти-зрительная, вербально-логическая, эмоциональная. Активный мыслительный анализ в процессе занятий, способствует достижению наибольшего результата.

По окончании **первого года** обучения обучающиеся будут знать:

-историю развития, основные понятия и современные представления о бадминтоне в России, физической и спортивной подготовки бадминтонистов;

-значение занятий физической культурой и бадминтоном как средство укрепления здоровья, закаливания и развития физических качеств человека;

-правила личной гигиены, требования к экипировке, спортивному инвентарю для занятий бадминтоном;

- технику выполнения изученных двигательных действий в бадминтоне;
- правила безопасного поведения во время занятий и соревнований по бадминтону;
- правила игры, организацию и правила проведения соревнований в бадминтон

Будут уметь:

- выполнять и демонстрировать двигательные и инструктивные умения и навыки, технико-тактические действия игры в бадминтон;
- демонстрировать основные технические приемы игры в бадминтон: способы держания (хватка) ракетки, стойки; подачи; удары; передвижения по площадке, отработка тактических игровых комбинаций;
- демонстрировать технику выполнения физических упражнений для формирования опорно-двигательного аппарата с использованием игровых упражнений для эффективного развития физических качеств;
- проводить самостоятельно специальную разминку для занятий бадминтоном

По окончании **второго года** обучения обучающиеся будут знать:

- методику выполнения технических элементов, создание игровых ситуаций и их реализацию;
- терминологию технических приемов игры в бадминтон (подач, ударов);
- понятие о стратегии, системе, тактике и стиле игры;
- методы и средства восстановления работоспособности организма после различных по объему и интенсивности нагрузок.

Будут уметь:

- самостоятельно составлять и выполнять игровые задания с элементами бадминтона с использованием ракетки и волана;
- анализировать свое выступление выявлять ошибки и находить способы их устранения;
- демонстрировать во время учебной и игровой деятельности волевые, социальные качества личности, организованности, ответственности;

- составлять и выполнять комплексы индивидуальных упражнений и упражнения в паре с разноцветными воланами для профилактики миопии, основной гимнастики для укрепления групп мышц плечевого пояса, рук, ног, брюшного пресса, спины, увеличение подвижности суставов;
- совершенствовать тактику игры в нападении, в защите, в разных зонах площадки;
- участвовать в спортивных эстафетах с использованием ракетки и волана, выполнять игровые задания с элементами бадминтона.

Личностными результатами освоения программного материала по бадминтону являются:

- положительное отношение обучающихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью;
- накопление необходимых знаний;
- умение использовать занятия бадминтоном для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения лично значимых результатов в физическом совершенстве.

## **2. Формы контроля и подведения итогов реализации программы**

Выявление уровня освоения обучающимися упражнений по общей физической, специальной физической и технической подготовкам осуществляется с использованием диагностических методик. Программой предусмотрено тестирование, которое проводится в рамках промежуточного контроля, промежуточной и итоговой аттестации обучающихся.

Промежуточный контроль проводится педагогом в конце первого полугодия обучения - декабрь месяц (при условии начала учебного года в сентябре).

Промежуточная аттестация проводится в конце первого года обучения по программе базового уровня сложности.

Итоговая аттестация проводится за две недели до окончания второго года обучения (месяц май), на основании приказа руководителя организации, в которой реализуется программа. Приказом назначаются члены аттестационной комиссии из числа педагогических работников организации, имеющих компетенции в области физической культуры и спорта.

Контроль и аттестация осуществляются в соответствии с локальным актом организации «Положение об итоговой аттестации, текущем и промежуточном контроле». В зачет также могут учитываться результаты соревновательной деятельности обучающихся за весь период обучения.

Теоретическая подготовка оценивается в ходе учебного занятия в форме беседы: уровень «высокий» - обучающийся ответил практически на все вопросы (100%), демонстрируя при этом понимание сущности излагаемого материала, логично и полно раскрывает вопросы, использует примеры из практики; уровень «средний» - обучающийся ответил на больше половины всех вопросов (75%), в ответах отмечаются небольшие неточности и незначительные ошибки, примеры приводит не совсем точно

уровень «низкий» - в ответе обучающегося отсутствует логическая последовательность, отмечаются пробелы в теоретическом учебном материале, отмечаются трудности в приведении примеров.

Педагогический работник, реализующий программу, самостоятельно разрабатывает содержание тестирования по основам теоретической подготовки, из тем, которые были изучены за весь период.

### 2.1. Шкала оценки показателей уровня подготовки обучающихся

возраст	Уровень	ОФП					
		Бег 30 м. (сек)		юн: сгибание и разгибание рук в упоре лежа; дев: подтягивание в висе лежа		Прыжок в длину с места (см)	
		юн	дев	юн	Дев	юн	дев

8	высокий	5.4	5.6	8	8	165	155
	средний	6.0	6.2	7	6	145	140
	низкий	7.1	7.3	6	4	110	90
9	высокий	5.1	5.3	10	10	175	160
	средний	5.7	6.0	9	8	150	150
	низкий	6.8	7.0	7	6	120	110
10	высокий	5.1	5.2	12	11	185	170
	средний	5.6	5.6	10	10	160	150
	низкий	6.6	6.6	8	9	130	120
11	высокий	5.0	5.1	15	13	195	175
	средний	5.5	5.7	12	11	180	150
	низкий	6.3	6.4	10	10	140	130

возраст	Уровень	СФП					
		Челночный бег 6x5м (сек)		Метание волана (м)		Прыжки через скакалку за 30 сек (кол-во раз)	
		юн	дев	юн	Дев	юн	Дев
8	высокий	12.3	13.1	4.5	3.7	20	25
	средний	12.6	13.4	4.2	3.5	15	20
	низкий	12.8	13.7	4.0	3.3	10	15
9	высокий	12.0	12.9	5.0	4.0	30	33
	средний	12.3	13.2	4.7	3.7	25	28
	низкий	12.6	13.5	4.5	3.5	15	20
10	высокий	11.8	12.7	5.5	5.0	37	32
	средний	12.1	12.9	5.2	4.7	35	30
	низкий	12.4	13.4	5.0	4.5	33	29
11	высокий	11.7	12.4	7.0	6.0	39	35
	средний	11.9	12.7	6.5	5.5	37	32
	низкий	12.3	13.1	6.0	5.0	35	30

возраст	Уровень	ТП					
		Набивание (жонглирование) волана (кол-во раз)		Выполнение короткой подачи закрытой стороной ракетки по 5 ударов из двух квадратов (кол-во раз)		Передвижение в четыре точки из центра площадки (приставным, крестным и простым шагом), переноса воланы в каждый угол площадки (кол-во раз)	
		юн	дев	юн	дев	юн	дев
8	высокий	10		3		22	
	средний	9		2			
	низкий	8		1			
9	высокий	13		4		22	
	средний	12		3			
	низкий	11		2			

10	высокий	16	5	18
	средний	15	4	
	низкий	14	3	
11	высокий	17	6	16
	средний	16	5	
	низкий	15	4	

По результатам итоговой аттестации обучающиеся получают документы соответствующего образца организации, на базе которого проходило обучение (сертификат, свидетельство, удостоверение или диплом).

### 3. Учебно-тематический план и содержание программы

Учебно-тематический план программы носит рекомендательный характер и может быть изменен с учетом субъективных и объективных факторов организации, учебного процесса организации, в которой планируется реализация программы (состав группы, недельная нагрузка и т. д.)

Примерное распределение часов обучения по разделам программы на 36 учебных недель: **вариант-1** на 36 рабочих недель с режимом 2 ч/н первого и 3 ч/н второго годов обучения

№п/п	Вид подготовки, название раздела программы, тема	Всего часов		Количество часов первого года обучения		Количество часов второго года обучения		Форма аттестации (контроля) по разделам, темам
		Первый год	Второй год	Теория	практика	Теория	практика	
1.	Вводное занятие	1	1	1	-	1	-	Беседа
2.	Теоретическая подготовка	2	4	2	-	4	-	Беседа
3.	Общая физическая подготовка	23	34	1	22	1	33	Диагностика

4.	Специальная физическая подготовка	20	31	1	19	1	30	Диагностика
5.	Техническая подготовка	18	28	1	17	1	27	диагностика
6.	Интегральная подготовка	4	6	1	3	1	5	педагогическое наблюдение
7.	Контрольные занятия	3	3	1	2	1	2	Тестирование
8.	Итоговое занятие	1	1	-	1	-	1	показательные выступления
	<b>итого</b>	<b>72</b>	<b>108</b>	<b>8</b>	<b>64</b>	<b>10</b>	<b>98</b>	

Примерное распределение часов обучения по разделам программы на 36 учебных недель: **вариант-2** на 36 рабочих недель с режимом 3 ч/н первого и 3 ч/н второго годов обучения

№п/п	Вид подготовки, название раздела программы, тема	Всего часов		Количество часов первого года обучения		Количество часов второго года обучения		Форма аттестации (контроля) по разделам, темам
		Первый год	Второй год	Теория	практика	Теория	практика	
1.	Вводное занятие	1	1	1	-	1	-	Беседа
2.	Теоретическая подготовка	4	4	4	-	4	-	Беседа
3.	Общая физическая подготовка	38	34	1	37	1	33	Диагностика
4.	Специальная физическая подготовка	30	31	1	29	1	30	Диагностика
5.	Техническая подготовка	26	28	1	25	1	27	Диагностика



6.	Интегральная подготовка	5	6	1	4	1	5	педагогическое наблюдение
7.	Контрольные занятия	3	3	1	2	1	2	Тестирование
8.	Итоговое занятие	1	1	-	1	-	1	показательные выступления
	<b>итого</b>	<b>108</b>	<b>108</b>	<b>10</b>	<b>98</b>	<b>10</b>	<b>98</b>	

### 3.1 Содержание программного материала первого года обучения

#### 1. Вводное занятие

**Теоретическая часть:** ознакомление с учебной группой, задачами обучения текущего учебного года. Инструктаж по правилам безопасного поведения во время занятий бадминтоном (приложение 1).

**Практическая часть:** общая физическая подготовка и специальная физическая подготовка, повторение изученных элементов программы стартового уровня сложности.

**2. Теоретическая подготовка:** понятие о физической культуре и спорте, их роль и значение в общем развитии и культуре человека. Место бадминтона в общей системе средств физического воспитания. Правила безопасного поведения во время занятий бадминтоном. Требования, предъявляемые к месту занятия, инвентарю, одежде обучающегося. Правила личной гигиены во время занятий бадминтоном. Режим дня при занятиях бадминтоном. Основные правила игры в бадминтон. Проведение игр и спортивных эстафет с элементами бадминтона.

#### 3. Общая физическая подготовка

**Теоретическая часть:** особенности развития физических способностей на занятиях бадминтоном. Особенности и методика подбора упражнений для самостоятельных занятий. Правила составления индивидуальных комплексов утренней зарядки, оздоровительно-корректирующих комплексов. Проведение

самостоятельных занятий по общей физической подготовке. Освоение техники выполнения упражнений общей и специальной разминки с контролем дыхания. Изучение и совершенствование техники и тактики игры в бадминтон. Индивидуальные упражнения с разноцветными воланами для профилактики миопии(приложение2).

### **Практическая часть:**

**упражнения для развития быстроты:** бег с высокого и низкого старта на короткие дистанции; бег с хода на короткие дистанции; старты из различных положений; ускорение из основной игровой стойки на дистанцию 10 метров в различные направления по сигналу тренера- преподавателя; челночный бег по ширине и длине бадминтонной площадки, на ближнюю и дальнюю линию. Ловля предмета (теннисного мяча, волана), отпущенного на уровне вытянутой руки, на уровне головы, на уровне груди, на уровне пояса партнером. Ловля теннисного мяча с выбеганием к сетке от средней линии, от дальней линии. Прыжки вперед-назад, вправо-влево, ноги вместе-ноги врозь, скрестно. Прыжки с высоким подниманием бедра; прыжки на прямых ногах с продвижением вперед; прыжки с подтягиванием пяток к ягодицам; прыжки приставными шагами и галопом правым и левым боком.

**упражнения для развития координационных способностей:** Челночный бег. Ускорения с поворотами по сигналу; ускорения с остановками и выполнением заранее заданного упражнения по сигналу; ускорения с изменением направления движения по сигналу или жесту тренера-преподавателя. Старты из различных положений по сигналу тренера-преподавателя; старты по сигналу тренера-преподавателя после выполнения определенных упражнений. Прием волана из исходного положения, стоя спиной к партнеру, с разворотом по сигналу тренера-преподавателя. Броски теннисного мяча правой и левой рукой в стену с последующей ловлей его, постепенно уменьшая расстояние до стены. Передача мяча, стоя спиной к партнеру, с приемом, разворачиваясь вправо или влево, выполняя поворот

вокруг себя и передачей. Передача волана, стоя спиной к партнеру, с разворотом. Прием волана после выполнения заранее заданного упражнения.

**упражнения для развития общей и специальной выносливости:** Кроссовый бег. Повторение ускорений 20–30 м по 5–6 серий с отдыхом в течение 1–2 мин в виде ходьбы ; повторение ускорений с «ходу» 30 м по 3–5 серий с 20–30 м разбега с отдыхом в течение 2–3 мин в виде ходьбы; повторение ускорений 50–60 м по 5–6 серий с отдыхом в течение 4–5 мин в виде ходьбы.

**упражнения для развития силовых способностей:** упражнения с внешним сопротивлением; с преодолением веса собственного тела; упражнения с внешним сопротивлением: упражнения с тяжестями, с партнером; упражнения с сопротивлением упругих предметов (резиновых амортизаторов, различных эспандеров и т. п.); упражнения в преодолении сопротивления внешней среды – бег в гору, по песку и т. п. Упражнения с преодолением веса собственного тела: гимнастические силовые, легкоатлетические прыжковые, в преодолении препятствий, ударно-прыжковые (прыжки с высоты 25–75 см и более с мгновенным последующим выпрыгиванием вверх) и др.

**игры и упражнения для удержания зрительной концентрации на мяче, волане:** «Зоркий глаз», «Зевака», «Зеркальце», «Прыгуны», «Лягушка», «Два цвета», «Летчики», «Светофор», «Карандаши», «Руки, ноги».

**подвижные игры:** «Имитационный бадминтон», «Унеси волан», «Снайперы», «Вертушка», «Салки с воланами», «Закинь волан», «Очисти свой сад от камней», «Гонка волана», «Бой с тенью», «Убеги от водящего», «Унеси волан», «Четные и нечетные», «Сбей волан», «Охота на волан», «Вышибалы подачей», «Делай как я, с ракетками», и т.д.

**эстафеты:** беговые, прыжковые, с элементами бадминтона (ракеткой, воланом, шариком).

#### **4. Специальная физическая подготовка**

##### **Теоретическая часть:**

Техника бадминтона. Передвижения по площадке. Классификация специальных физических упражнений, развивающих функциональные

качества бадминтониста. Методика определения уровня специальной физической подготовки. Основные технические приемы игры в бадминтон. Основные удары в бадминтоне.

### **Практическая часть:**

**упражнения с бадминтонной ракеткой для развития силы и гибкости кисти руки:** движения ракеткой вверх-вниз кистью руки (рука вытянута вперед). Движения ракеткой справа налево кистью руки (рука вытянута вперед). Движения ракеткой, «рисую» горизонтальную восьмёрку кистью руки (рука вытянута вперед). Вращательные движения ракеткой кистью руки вправо-влево (рука вытянута вперед). Для симметричного развития рук и отдыха после каждого упражнения необходимо переключать ракетку в другую руку и производить те же самые упражнения.

**упражнения с воланом и ракеткой:** жонглирование открытой стороной ракетки-обучающийся, находясь в игровой стойке, выполняет удары по волану открытой стороной ракетки, направляя его вверх. Жонглирование закрытой стороной ракетки. Жонглирование поочередно, открытой и закрытой стороной ракетки. То же, но открытой стороной посылать волан вверх как можно выше, а закрытой стороной лишь подставлять ракетку под волан (без малейшего ударного движения). То же, но, наоборот, закрытой стороной – как можно выше, а открытой стороной – подставлять ракетку. Высокое жонглирование. Каждый раз посылать волан вверх как можно выше. Жонглирование (одним из вариантов) с касанием свободной рукой пола каждый раз после удара по волану. То же, но выполняя два круговых вращения левой рукой в плечевом суставе. Жонглирование из стороны в сторону, посылая волан над головой и, ударяя его справа открытой стороной ракетки, а слева – закрытой. Выполняя упражнение можно делать выпады правой ногой в сторону волана, но каждый раз возвращаться в игровую стойку. Жонглирование поочередно двумя ракетками, удерживая одну в правой, а другую в левой руке.

**передвижения:** передвижения по площадке в бадминтоне состоят из семи основных элементов: простой шаг (один шаг), приставной шаг, перекрестный шаг,

переменный шаг, прыжок, выпад, бег или прыжковые шаги. Обучение технике передвижения по площадке производится с ракеткой без волана; бег по площадке с ракеткой без волана по 6 точкам, имитируя удары; бег по площадке вперед- назад с ракеткой без волана, имитируя выход на сетку и уход назад спиной (полубоком) к задней линии для ударов сверху. Данные упражнения называются «бег по 6 точкам», «бег вперед-назад».

**техника бадминтона:** проходит в несколько основных этапов: I этап - имитация движений, начинается с правильного способа хватки ракетки, техники движения кисти, рук, туловища и ног в процессе ударов по волану. Далее обучающийся имитирует удары ракеткой по высоко натянутой сетке. II этап- упражнения с подвесным воланом, выполняются при отработке техники ударных движений для облегчения перехода от имитации к летящему волану. III этап -упражнения с подбрасыванием волана партнером, волан подбрасывается вверх на высоту 4–5 м от пола. Используется в качестве теста на профессиональную пригодность и уровень подготовки. При жонглировании необходимо следить за правильной хваткой ракетки. IV этап-упражнения для отработки удара на игровом поле, один из партнеров точно направляет волан ударом ракетки на занимающегося, отрабатывающего удар. V этап- игра, для полноценной технической подготовки обучающийся должен выполнять все двигательные действия в максимально приближенной игровой форме.

**техника подачи:** отработка техники ударов сверху и сбоку открытой и закрытой стороной ракетки производится путем подкидывания волана и последующего удара по нему ракеткой об стену спортзала, стена используется для производства непрерывных ударов с целью выработки у игрока умения держать волан в воздухе. Упражнение позволяет не затрачивать энергию на выход к волану, а сосредоточиться на технике выполнения того или иного удара.

**упражнения для обучения и отработки подачи:** Обучающиеся становятся по обе стороны сетки и выполняют поочередно подачи. Стараться, чтобы волан

попал на переднюю линию подачи или в заранее заданную игровую зону на площадке соперника.

*упражнение на точность попадания воланов* (например, волан должен попадать на центральную линию. Постепенно можно отрабатывать точность подачи до попадания в корзину, на лист бумаги и т. д.). Один тренирует подачу, другой отрабатывает прием подачи (открытой либо закрытой стороной ракетки). Один выполняет подачи, другой отрабатывает прием волана с попаданием в цель, расположенной на стороне соперника.

## **5. Техническая подготовка**

**Теоретическая часть:** Стойка бадминтониста. Способы держания (хватки) ракетки. Разновидности техники ударов, подач. Терминология бадминтона.

**стойка в бадминтоне:** стойка игрока является исходным положением перед выполнением всех ударов. Различают три вида стоек: среднюю, низкую и высокую. Высокую игровую стойку, называемую часто основной игровой стойкой, чаще всего используют во время игры. Ноги слегка согнуты и расставлены на ширину плеч, плечи параллельно сетке, туловище немного наклонено вперед, спортсмен встает лицом к сетке. Центр тяжести распределен равномерно на обе ноги, пятки слегка оторваны от поверхности площадки. Рука с ракеткой приподнята так, чтобы головка ракетки находилась на уровне головы спортсмена. Другая рука полусогнута и тоже приподнята до уровня пояса или груди для равновесия. Перед выходом на удар проекцию центра тяжести тела переносят на переднюю часть стопы – так легче и быстрее начать движение.

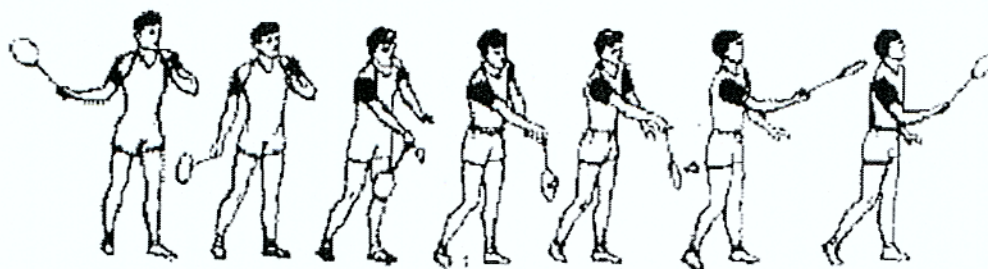
В средней (защитной) стойке ноги согнуты в коленях несколько больше, чем при высокой, тяжесть тела приходится на всю стопу или на ее переднюю часть и используется для отражения нападающего удара противника. Однако игрок, принявший такое положение, будет затрачивать больше времени для выхода на удар.

К низкой стойке обычно прибегают в парной игре – чаще всего спортсмены, находящиеся у сетки, что позволяет им более активно отражать удары. При обучении необходимо следить за тем, чтобы все удары выполнялись с места, не отрывая ног от опоры.

**способы держания (хватки) ракетки:** универсальная, для удара открытой и закрытой стороной ракетки. И.п. взять ракетку за стержень левой рукой. Положить раскрытую ладонь правой руки на струнную поверхность ракетки. Опустить ладонь вниз до тех пор, мизинец не коснется конца ракетки. Теперь всеми пальцами нужно обхватить рукоятку. Следует обратить внимание, что большой и указательный пальцы находятся на разных уровнях. Указательный палец находится несколько дальше, чем большой от конца рукоятки. При ударах открытой стороной контроль осуществляется большим пальцем, закрытой – указательным. Поэтому важным моментом овладения техникой игры в бадминтон является изменение хватки ракетки.

**подачи:** короткая подача- и.п. высокая стойка бадминтониста, ведущая рука с ракеткой опущена на уровне бедер, а другая рука с воланом. подача волана выполняется из правой или левой стороны площадки, в правую или левую сторону площадки (в зависимости из какой будет подача), можно тренироваться в подаче, выполняя ее не только через сетку, но и в стену с расстояния 2,5–3 м;

высоко-далекая подача - центр тяжести равномерно распределен на обе ноги, левая впереди, головка ракетки у левого плеча. Поворачивая плечи вправо, центр тяжести переносится на правую ногу, рука поднимается чуть вверх и отводится назад, кисть с ракеткой также отводится назад. В этот момент выпускается волан чуть впереди себя. При ударе правое плечо и рука движутся с ускорением вниз-вверх-вперед. Центр тяжести переносится на левую ногу, кисть с ракеткой быстро разгибается и к моменту встречи с воланом образует прямую линию. Момент удара находится в нижней части уровня высоты (рис.1)



*Рисунок 1 – Высоко-далекая подача открытой стороной ракетки*

Укороченный удар по линии- игровая стойка, обучающийся стоит в центре правой или левой стороны площадки. После выполнения высоко-далекой подачи соперником он выполняет укороченный удар по линии. Удар засчитывается, если волан попадает в промежуток до линии зоны.

Смэш по линии- игровая стойка, обучающийся стоит в центре правой или левой стороны площадки. После выполнения высоко-далекой подачи соперником он выполняет смэш по линии. Смэш засчитывается, если волан попадает в промежуток 50 см от боковой линии одиночной площадки.

**удары:** в зависимости от высоты полета волана в момент контакта с ракеткой различают: удары сверху (выше уровня плеч), сбоку (от уровня пояса до плеч), снизу (ниже уровня пояса). Все удары выполняются либо открытой, либо закрытой стороной ракетки. Удары с правой стороны выполняются открытой стороной ракетки, слева, как правило, закрытой стороной ракетки.

*Высоко-далекий-* этот технический элемент выполняется с задней части площадки. *Замах.* Сделав шаг правой ногой к подлетающему волану, обучающийся поднимает левое плечо. Рука с ракеткой удерживается перед грудью, левая поднимается вверх, в сторону пролетающего волана. Разворачивая туловище левым боком к сетке, как бы закручивает его вокруг вертикальной оси, накапливая энергию, которая потом реализуется при вынесении правого плеча вперед. Плечи разворачиваются вправо, локоть поднимается вверх, рука с ракеткой чуть выпрямляется в локтевом суставе (наиболее оптимальный угол в этот момент 90-100°). Далее рука сгибается в локтевом суставе, заводится за голову и опускается за спиной, ракетка в этот момент свободно висит. Мышцы находятся в растянутом состоянии. Поза



напоминает натянутый лук. При выполнении замаха необходимо следить, чтобы кисть, как и в предыдущих ударах, несколько опережала движение головки ракетки. *Удар.* Из позы натянутого лука начинается основная ударная фаза (рис.2). Раскручиванию туловища в направлении, противоположном отведению правого плеча при замахе, способствует величина и разница угла поворота таза и плечевого пояса. Энергичное выбрасывание правого плеча вперед заканчивается быстрой остановкой этого движения. В момент встречи ракетки с воланом рука с ракеткой, продолжая с ускорением разгибаться, реализует энергию, накопленную при замахе, в удар. Происходит это в точке, находящейся над центром тяжести или чуть впереди.

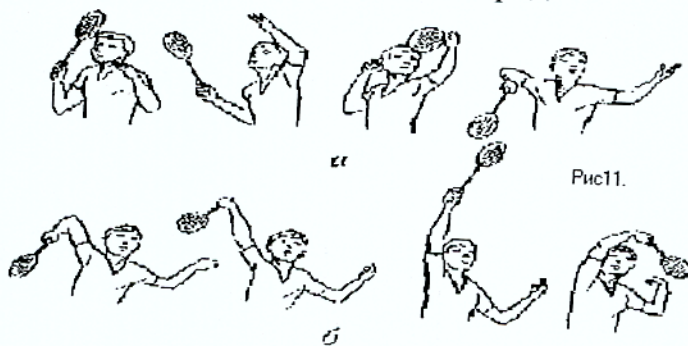


Рисунок 2 - Основная ударная фаза

*Проводка* – заключительная фаза. Выполняется правым плечом, рукой с ракеткой в направлении выбранной цели в плоскости заключительной части петли (рис. 3).



Рисунок 3 - Проводка

*Работа ног.* Отбежав назад, следует занять следующую позицию: правая нога сзади, левая чуть впереди. Стопы располагаются таким образом: левая образует угол 20-30° по отношению к линии проводки, а правая образует угол с той же линией 80-110°. Центр тяжести в начальной фазе замаха находится над левой стопой или распределен равномерно, в конечной фазе замаха - над правой. К моменту завершения ударной фазы левая нога подтягивается к правой ноге. Если удар выполняется в безопорном положении, то левая нога ставится первой на место правой или чуть дальше, к задней линии. Такая работа ног позволяет лучше сохранить равновесие, вывести центр тяжести вперед, быстрее вернуться в игровую стойку. Расположение стоп к этому моменту изменяется. Стопа левой ноги располагается за правой, общий угол, образованный стопами, смещается влево, линия, проведенная через пятку и носок правой стопы, совпадает с линией проводки.

*Смеш и полусмеш:* большинство тактических комбинаций завершается именно этими ударами. Начальная часть ударной фазы выполняется с наращиванием скорости, затем быстрой остановкой поступательного движения правого плеча вперед и еще более быстрым сгибанием и скручиванием кисти с ракеткой вовнутрь. Предплечье выполняет короткое движение назад – вверх при сгибании локтевого и лучезапястного суставов. В целом ударное движение при выполнении смеша напоминает ударное движение хлыста с оттяжкой. Проводка короткая и совпадает с плоскостью петли. Работа ног схожа с движениями, описанными при выполнении других ударов над головой справа. Выполняется также, как и высоко-далекий удар, но точка удара по волану немного впереди головы.

## **6. Интегральная подготовка**

**Теоретическая часть:** Инструктаж по охране труда и технике безопасности во время участия в соревнованиях по бадминтону. Правила поведения на соревнованиях в качестве участника, зрителя. Спортивная форма. Анализ спортивного результата команды. Выявление ошибок в технике и методы их исправления.

**Практическая часть:** упражнения для воспитания ловкости бадминтониста: с элементами акробатики, с различными мячами, на подкидном мостике, с теннисными мячами. Упражнения для развития внимания, периферического зрения, ориентировки, переключения внимания. Комплексные упражнения игрового характера для совершенствования технико-тактических действий и специальных физических качеств.

### **7. Контрольные занятия**

**Теоретическая часть:** методика выполнения контрольно-тестовых упражнений. Правила выполнения упражнений промежуточной и итоговой аттестации. Анализ личных результатов физической подготовленности. Самостоятельное определение уровня физической подготовки.

**Практическая часть:** выполнение упражнений по общей физической и специальной подготовке. Участие в блиц опросах по теоретическим вопросам. Анкетирование.

### **8. Итоговое занятие**

**Практическая часть:** подведение итогов освоения программы базового уровня сложности первого года обучения. Вручение документов об успешном окончании освоения программы по бадминтону. Показательные выступления обучающихся.

## **3.2 Содержание программного материала второго года обучения**

### **1. Вводное занятие**

**Теоретическая часть:** ознакомление с учебной группой, задачами обучения текущего учебного года. Инструктаж по правилам безопасного поведения во время занятий бадминтоном.

**Практическая часть:** общая физическая подготовка и специальная физическая подготовка, повторение изученных элементов программы базового уровня сложности 1 года обучения.

**2. Теоретическая подготовка:** Физическая культура как составляющая часть общей культуры человека. Современное состояние игры в бадминтон и

тенденции к развитию в России. Данные о развитии бадминтона в стране. Популярность бадминтона. Итоги выступлений российских бадминтонистов. Очередные задачи и пути по развитию игры в стране. Закаливание, его влияние на повышение работоспособности человека, увеличение сопротивляемости организма к различным неблагоприятным воздействиям и простудным заболеваниям. Питание и его значение. Места занятий и инвентарь. Спортивная площадка для проведения учебных занятий и соревнований. Уход за спортивным инвентарем и оборудованием.

### **3. Общая физическая подготовка**

#### **Теоретическая часть:**

физическая подготовка бадминтонистов и ее значение как важного фактора укрепления здоровья, повышение функциональных возможностей двигательных качеств. Основные задачи физической подготовки. Общая и специальная физическая подготовка. Краткая характеристика средств физической подготовки в бадминтоне. Средства физической подготовки бадминтонистов. Важность всесторонней физической подготовленности бадминтонистов. Взаимосвязь между развитием основных двигательных качеств. Значение утренней зарядки, индивидуальных занятий, разминки перед тренировкой и игрой. Полное овладение техникой ударов по волану. Освоение новых движений различной координации средствами игры в бадминтон и совершенствование специальных физических качеств -быстроты, ловкости, выносливости, гибкости, необходимых для игры в бадминтон.

**Практическая часть:** характер, дозировка и усложнение общеразвивающих упражнений определяется в зависимости от уровня физического развития и подготовленности обучающихся.

**основные общеразвивающие упражнения** на месте и в движении, применяемые для организации обучающихся, воспитание чувства темпа, ритма, координированности, формирование правильной осанки. Строевые упражнения, ходьба и бег. Ходьба обычным шагом, с высоким подниманием колена. Ходьба в приседе и полуприседе. Бег обычный, с высоким

подниманием бедра. Сочетание ходьбы и бега. Бег на 30 м, 60 м, 100 м, 400 м, 500 м, 800 м. Кроссы от 1000 м до 3000 м, бег на местности в умеренном темпе в чередовании с ходьбой.

*прыжки и метание:* Прыжки в длину с места с разбега. Броски и ловля набивных мячей (1 кг, 2 кг, 3 кг), передача мяча друг другу в парах, тройках, броски двумя руками из-за головы, снизу, от груди, назад через голову, назад между ног с наклоном туловища, броски одной рукой от плеча, подбрасывание и ловля мяча. Метание теннисных мячей, баскетбольных в цель и на дальность.

*прикладные упражнения:* Упражнения с короткой и длинной скакалкой, прыжки на одной и обеих ногах, прыжки в приседе и полуприседе. Упражнения с гантелями, мешками с песком. Упражнения без предметов для укрепления мышц туловища. Упражнения с партнером. Упражнения в упорах и висах. Упражнения на расслабление. Упражнения для развития быстроты, силы ловкости. Упражнения для развития общей выносливости. Упражнения на гибкость. Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения ударов. Упражнения для развития специальной выносливости.

*упражнения для развития силовых способностей:* Отжимания, отжимания с хлопком, отжимания с отталкиванием от пола руками. Упражнения на пресс, упражнения на пресс с отягощениями (с гантелей, с медболом). Упражнения с отягощениями: подъем гантелей, медбола, сгибание рук с гантелями. Выпрыгивания с отягощениями (с гантелями). Прыжки в глубину на горку матов или ковриков с последующим выпрыгиванием вверх, с доставанием подвешенного предмета. Броски медболов различной массы различными способами (из-за головы, от груди, снизу, правой и левой рукой снизу, от плеча и т. д.). Приседания на одной ноге с опорой руки на планку гимнастической стенки, без опоры. Стойка в упоре лежа с удерживанием веса собственного тела (статическое напряжение) в течение 1–3 мин.

**игры и упражнения на развитие элементарного чувства мяча и навыков ловли:** «Останови мяч», «Поймай мяч», «Куча мала», «Мяч соседу», «Пустая

ракетка», «Каракатица», «Рыцарский бой», «Горячая картошка», «Гонка мячей», «Нападающие и защитники».

**подвижные игры:** «Бадминтон левыми руками», «Перестрелка», «Закинь волан подачей», «Охотники и утки», «Гонка мячей», «Невод», «Мяч среднему», и т.д.

**эстафеты:** беговые, прыжковые, с элементами бадминтона.

#### **4. Специальная физическая подготовка**

**Теоретическая часть:** развитие систем организма, задействованных в игре с наибольшей нагрузкой, развитие физических способностей, которые могут обеспечить решающие преимущества перед соперниками. Последовательное выполнение частей занятия, наблюдение за режимом нагрузки в течении занятия.

**Практическая часть:** выполнение упражнений с ракеткой и воланом. Передвижение по площадке с акцентом на развитие выносливости и на моделирование игровых режимов. Имитационные упражнения для освоения и совершенствования техники передвижения по площадке. Упражнения для обучения и отработки ударов.

*упражнения для развития моторики рук с ракеткой и воланом:* жонглирование рукой, гимнастической палкой, ракеткой шарика, волана. Перемещения с воланом и ракеткой. Смена хвата и работа ног. Жонглирование воланом, ударяя по нему открытой стороной ракетки за спиной, между ногами. Жонглирование в парах, применяя удары из-за спины и между ногами. Жонглирование воланом, поочередно ударяя ракеткой за спиной и между ногами. Игра в парах двумя и тремя воланами (приложение 2)

*упражнения для обучения и отработки подачи:* обучающиеся становятся по обе стороны сетки и выполняют поочередно подачи. Стараться, чтобы волан попал на переднюю линию подачи или в заранее заданную игровую зону на площадке соперника.

*упражнения на точность попадания воланов:* волан должен попадать на центральную линию, отрабатывают точность подачи до попадания в корзину,

на лист бумаги и т. д. Один партнер тренирует подачу, другой отрабатывает прием подачи (открытой либо закрытой стороной ракетки). Один партнер выполняет подачи, другой отрабатывает прием волана с попаданием в цель, расположенной на стороне соперника.

Подача с приданием волану определенной траектории полета, добиваясь отвесного падения волана на заднюю линию. Для выполнения этого упражнения необходимо довести до занимающихся сведения об особенностях биомеханических характеристик полета волана при выполнении определенных ударов. Поочередная подача на ближнюю и дальнюю линии. Поочередная плоская и высокая подача. Отработка подач в игре.

*упражнения для обучения и отработки удара справа и слева.* Поочередная имитация ударов справа и слева. Выполнение ударов справа и слева с использованием подвешенного волана. Выполнение отрабатываемых ударов с подбрасыванием волана партнером. В этом упражнении занимающийся, выполняющий отработку ударов, должен сосредоточиться только на технической стороне выполнения приема, не обращая внимания на точный подбор волана. Отработка ударов в паре. Стараться подавать волан точно на партнера. Отработка ударов в паре с поочередной подачей волана партнером на ближнюю и дальнюю линии. Отработка ударов в паре с поочередной подачей волана партнером справа и слева. Отработка ударов в игре. *упражнения для обучения и отработки удара снизу.* Имитация удара снизу справа, слева и от проекции тела от себя. Отработка удара снизу по подвешенному волану. Отработка ударов снизу с поочередной подачей волана партнером со средней линии, около сетки справа, слева, от себя. Отработка ударов снизу с выбеганием вперед к сетке от дальней линии. Отработка ударов снизу с отбеганием назад от сетки к дальней линии. Отработка ударов снизу в игре.

*упражнения для обучения и отработки ударов сверху.* Имитация удара без волана. Обучение удару на подвешенном волане. Удар по наброшенному партнером волану. подача высоким ударом на среднюю линию партнеру,

который отбивает высокой подачей на заднюю линию. Тренировка высокого удара в игре. Обмен высокими ударами с возвращением в игровой центр после каждого удара. Обмен высокими ударами, стоя напротив друг друга около боковых линий и по диагонали. Отработка атакующего удара с высокой подачи партнера. Отработка атакующего удара по сигналу тренера-преподавателя. Отработка атакующего удара у сетки. Отработка ударов в игре. *упражнения для отработки удара снизу.* Имитация удара снизу справа, слева и от проекции тела от себя. Отработка удара снизу по подвесному волану. Отработка ударов снизу с поочередной подачей волана партнером со средней линии, около сетки справа, слева, от себя. Отработка ударов снизу с выбеганием вперед к сетке от дальней линии. Отработка ударов снизу с отбеганием назад от сетки к дальней линии. Отработка ударов снизу в игре. *упражнения для отработки ударов сверху.* Имитация удара без волана. Обучение удару на подвесном волане. Удар по наброшенному партнером волану. подача высоким ударом на среднюю линию партнеру, который отбивает высокой подачей на заднюю линию.

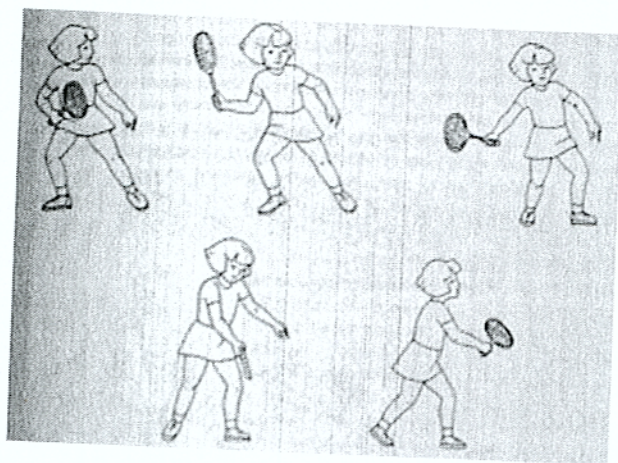
**передвижение по площадке:** группу разделить на подгруппы согласно имеющимся игровым площадкам и распределить их на каждой стороне площадки по подгруппе без ракеток. Заблаговременно расставить по 3-5 воланов в каждый угол игрового поля площадки (в передней зоне - правый, левый угол; в средней зоне - на линию с правой и левой стороны; в задней зоне - также в правый и левый угол). Обучающиеся с центра поля (исходное положение) по команде тренера-преподавателя начинают передвигаться в переднюю, среднюю и заднюю зоны, при этом подходя к воланам широким выпадом, один за другим сбивают воланы кончиками пальцев. То же самое упражнение по переносу воланов с одного угла в последующий угол. Такие упражнения следует проводить в соревновательном стиле, где оценивается главным образом техника передвижения обучающегося по площадке, а затем – время.



## 5. Техническая подготовка.

**теоретическая часть:** Совершенствование ранее изученных способов перемещения. Различные сочетания приемов, бег с прыжками, поворотами, перемещения по площадке. Отработка ударов снизу, сверху, в паре.

*Плоский удар справа* – один из основных ударов в бадминтоне. Он наиболее легко усваивается и у большинства игроков является любимым атакующим ударом с задней линии (рис.4). Широко распространен и дает наибольший эффект плоский удар справа. Этот удар придает волану большую скорость, направляет его низко над сеткой и нередко выигрывает очко.

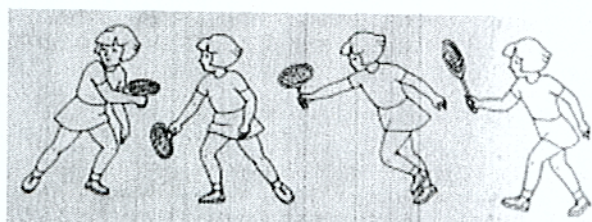


*Рисунок 4 – Плоский удар справа*

Для выполнения удара надо принять исходное положение, стоя у задней линии площадки, ракетку держать перед собой. Внимательно смотреть на волан, летящий с другой стороны площадки, постепенно отводя ракетку назад-вверх. Во время отведения ракетки поворачивать туловище вправо, перенося центр тяжести тела на правую ногу. Замах делать небольшим, свободным, петлеобразным движением, которое не потребует большого мышечного напряжения и позволит непрерывным движением вынести ракетку навстречу волану. По окончании замаха постепенно повернуться в направлении удара с одновременным выносом ракетки вперед. В это время кисть руки, держащая ракетку, несколько отогнута назад и отстает в движении от предплечья. К моменту удара кисть плавно, но крепко сжимает ручку ракетки и быстро выпрямляется, догоняя предплечье. Это придает волану еще большую

скорость. Ракетка подводится к волану незначительно согнутой в локте рукой. Плоскость струнной поверхности немного отклонена назад и удар наносится как бы под волан. Вся тяжесть тела в момент удара переносится на левую ногу. Ракетка, встретившись с воланом, продолжает двигаться вместе с ним вперед и немного вверх, как бы сопровождая его.

*Плоский удар слева* - более сложный удар. Для выполнения плоского удара слева из исходной позиции повернуться влево (на левой ноге), сделать шаг



*Рисунок 5– Плоский удар слева*

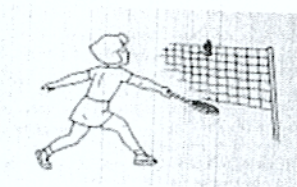
правой ногой навстречу мячу и одновременно отвести ракетку назад-влево. Замах делать небольшим петлеобразным движением. При этом рука с ракеткой как бы обвивает туловище, которое следует повернуть гораздо больше, чем при ударе справа. Отведенную назад ракетку опустить до уровня предполагаемого удара, предплечье и кисть руки повернуть немного внутрь. Струнная поверхность ракетки в конечной точке замаха примет почти горизонтальное положение. Поворачиваясь в направлении удара, резко вынести ракетку навстречу волану. Для увеличения резкости удара сделать быстрое движение кистью, а удар нанести выпрямленной в локте рукой. Центр тяжести в момент удара перенести вперед на правую ногу. После удара ракетка должна двигаться по инерции вправо-вверх.

*Укороченный и короткий удары:* укороченный удар- удар, после которого волан, перелетев через сетку, сразу опускается вниз (рис. 6).



*Рисунок 6 – Укороченный удар*

Этот удар используется для выигрыша очка, когда противник находится у задней линии, а также для вызова его к сетке, чтобы затем «обвести» его. Важнейшее требование к укороченному удару – неожиданность применения. Игрок делает замах как для сильного удара, но в последний момент ракетка подставляется навстречу летящему с большой скоростью волану таким образом, что в момент удара верхний край обода ракетки отклоняется сильно назад, почти до горизонтального положения. Это движение выполняется с помощью резкого поворота кисти руки.



*Рисунок 7 – Укороченный удар*

Для отражения укороченных ударов обычно применяют короткий удар. Он выполняется либо просто подставлением ракетки под волан снизу, либо несильным ударом по нему снизу вверх. (рис. 7).

*Удар снизу («свеча»)* – это защитный удар. Он выполняется как справа, так и слева. В момент удара струнная поверхность ракетки располагается почти параллельно поверхности площадки. Высшая точка траектории полета волана находится над задней зоной площадки противника. Ударами снизу можно

придать волану самые различные направления, любые высоту, скорость и силу полета.

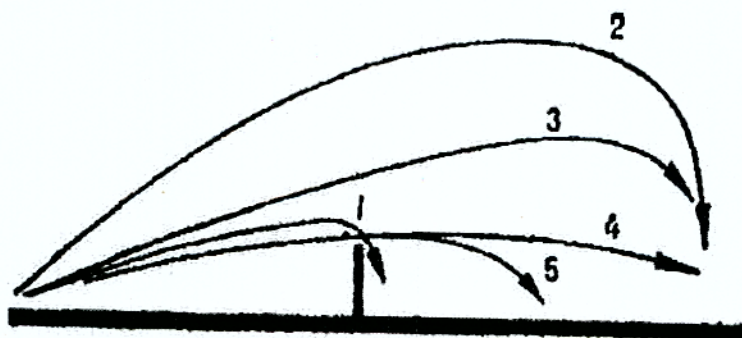


Рис. 8 – Траектории ударов снизу (1. Короткий удар; 2. Высокий удар; 3. Высокий атакующий удар; 4. Плоский удар; 5. Плоский укороченный удар)

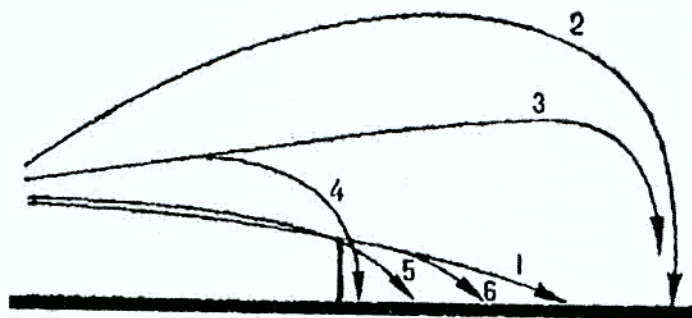


Рис. 9 – Траектории ударов сверху (1. Смеш; 2. Высокий далёкий удар; 3. Плоский далёкий удар; 4. Укороченный удар; 5. Короткий удар; 6. Плоский укороченный удар)

*подставка* - удар, который выполняется открытой и закрытой стороной ракетки по волану, находящемуся на уровне кромки сетки, и ниже, без придания волану вращения. Исходное положение: в игровом центре в правую сторону, начиная с широкого шага правой ноги в сторону правого угла сетки. Затем левая нога скрещивается сзади правой, после этого обучающийся, опираясь на левую ногу, делает с выпадом еще один шаг правой. Левая нога при этом не должна очень близко приближаться к правой, держа ракетку на уровне кромки сетки. Рука слегка согнута, кисть немного отведена, волан встречается по возможности около самой кромки сетки,

после легкого удара - сопровождение волана в полете.

*Отработка ударов в паре.* Стараться подавать волан точно на партнера.

Отработка ударов в паре с поочередной подачей волана партнером на ближнюю и дальнюю линии. Отработка ударов в паре с поочередной подачей волана партнером справа и слева. Отработка ударов в игре.

**Тактическая подготовка:** Средства и методы, которые применяют в игре в бадминтон, основываются в большинстве случаев на физических качествах играющих (силе, скорости, выдержке и ловкости), а технико-игровые предпосылки на слабых и сильных сторонах противника. Тактика игры в бадминтон в одиночной и парной игре.

### **Игра в одиночном разряде.**

Игра в одиночном разряде представляет из себя систематическое маневрирование. Это игра, требующая большой выносливости. Атака, как правило, заканчивается сильными ударами. С середины площадки можно достать практически любой волан, и поэтому игроки в бадминтон пытаются с помощью точных и быстрых ударов заставить противника покинуть центр своей площадки. Очень часто игру начинают высоко-далекой подачей. Наиболее выгодно производить подачу с места, максимально удаленного от правой руки противника. В ходе встречи необходимо постоянно менять направление и дальность полета волана. Атака должна быть построена так, чтобы у противника не осталось времени на защиту. Это достигается с помощью плоских, укороченных и коротких ударов и благодаря правильной тактике. Важно так подавать волан, чтобы его вероятное приземление приходилось на участок площадки, максимально удаленной от места, на котором стоит противник.

Для защиты характерны высоко-далекие и укороченные удары. Медленно летящий волан предоставляет большие возможности для обманных движений. Игроку, использующему большое количество обманных движений, надо

навязывать высокий темп игры. Против игрока с явно выраженным атакующим планом разумно применять позиционную игру.

### **Игра в парном разряде.**

В игре в парном разряде ключом к успеху является нападение. Парные игры намного сложнее при освоении из-за особенностей в счете очков, переходе подач и необходимости четкого взаимодействия игроков. В парной игре могут быть различные виды взаимодействия игроков. При системе парного взаимодействия «бок о бок» каждый из игроков играет только на своей половине площадки. Система диагонального взаимодействия заключается в том, что каждый из игроков играет на половине своей стороны площадки, поделенной по диагонали.

Переднее -заднее взаимодействие («в линию») игроков часто практикуется при смешанных играх. Игрок, находящийся впереди, обязан владеть техникой различных подач и ударов у сетки, а также уметь принимать укороченные удары и отвечать на них. А игрок, располагающийся сзади, должен хорошо отбивать волан разными ударами.

На заднего игрока нагрузка больше, чем на переднего, заднему чаще приходится перемещаться по большей части площадки. К тому же на заднюю часть площадки волан попадает значительно чаще. Поэтому лучше, когда сзади играет мужчина.

Циклическое взаимодействие заключается в непрерывном передвижении по площадке со сменой мест между партнерами. В случае если игрок А принимает волан у сетки, игрок Б охраняет заднюю и боковые стороны площадки, и наоборот. Игроки не должны сближаться меньше чем на 3 м, и каждый боится возможный промах партнера. Игра проводится по упрощенным правилам бадминтона. Первоначально партии играют до счёта 11, 15 очков. С набором навыков в игре счет увеличивается до 21-го очка.

## **6. Интегральная подготовка**

**Теоретическая часть:** правила поведения на соревнованиях в качестве участника, зрителя. Режим и питание перед стартами. Спортивная форма. Анализ собственного спортивного результата, команды.

**Практическая часть:** применение средств меняется от преимущественно общеподготовительных к преимущественно соревновательным. Применяются все средства интегральной подготовки. Особое место отводится упражнениям с конкретной направленностью, с помощью которых обучают игроков взаимопониманию, владение техникой и ориентировке в условиях физической нагрузки.

## **7. Контрольные занятия**

**Теоретическая часть:** методика выполнения контрольно-тестовых упражнений. Правила выполнения упражнений промежуточной и итоговой аттестации. Анализ личных результатов физической подготовленности. Самостоятельное определение уровня физической подготовки.

**Практическая часть:** выполнение упражнений по общей физической и специальной подготовке. Участие в блиц опросах по теоретическим вопросам. Анкетирование.

## **8. Итоговое занятие**

**Практическая часть:** подведение итогов освоения программы базового уровня сложности второго года обучения. Вручение документов об успешном окончании освоения программы по бадминтону. Показательные выступления обучающихся.

## **4. Организационно - педагогические условия реализации программы**

Каждое учебное занятие должно иметь ясную целевую направленность, конкретные и четкие педагогические задачи, которые определяют содержание занятия, выбор методов, средств обучения и воспитания, способов организации обучающихся. На каждом занятии решается как правило

комплекс взаимосвязанных задач: образовательных, развивающих и воспитательных.

Воспитательные задачи, содержащие оздоровительную направленность, проходят через весь процесс физического воспитания и решаются на каждом конкретном учебном занятии. Учебные занятия строятся на основе принципов демократизации, гуманизации, педагогики сотрудничества, в соответствии с которыми, педагог обеспечивает каждому обучающемуся одинаковый доступ к основам физической культуры.

#### 4.1 Организационно-методическое обеспечение программы

Методы, приемы и формы реализации программы.

Программа предусматривает применение различных методов и приемов организации образовательной деятельности обучающихся. Используются методы: словесный (объяснение, беседа, рассказ), наглядный (показ педагогом или обучающимися упражнений, показ видео материалов), практический (тренировочные упражнения, контрольно-тестовые упражнения и др.), соревновательно-игровой (игры, различные типы соревновательной активности, показательные выступления).

При реализации программы используются разнообразные приемы: объяснение, повторение, демонстрация, выполнение практических упражнений, выполнение контрольных заданий, моделирование соревнований.

№ п/п	Тема	Форма организации занятий	Методы и приемы	Использованные материалы	Формы подведения итогов
1	ОФП	Беседа, инструктаж, практическое, контрольное занятие, тестирование	<u>Методы:</u> Словесный, наглядный, практический <u>Приемы:</u> Объяснение, повторение, демонстрация, выполнение	<u>Оборудование:</u> Гимнастическая стенка, скамейки гимнастические, скакалки, ракетки для игры в бадминтон,	Обсуждение, обобщение знаний, контрольное задание, диагностика, промежуточная и итоговая аттестация



			практических упражнений, выполнение контрольных заданий	воланы. <u>Методические материалы:</u> журналы, картинки, карточки	
2	СФП	Инструктаж, практическое, контрольное занятие, игровое занятие, учебно-тренировочное занятие	<u>Методы:</u> Словесный, наглядный, практический <u>Приемы:</u> Объяснение, повторение, демонстрация, выполнение практических упражнений, выполнение контрольных заданий	<u>Оборудование:</u> Сетка бадминтонная, стойки бадминтонные скакалки, гимнастическая скамейка, ракетки для игры в бадминтон, воланы, гимнастические палки, гимнастические коврики, гантели, эспандеры, конусы, фишки	Обсуждение, обобщение знаний, контрольное задание, диагностика, промежуточная и итоговая аттестация
3	Техническая подготовка	Рассказ, практическое занятие, комбинированное занятие, контрольное занятие	<u>Методы:</u> Словесный, наглядный, практический <u>Приемы:</u> Объяснение, повторение, демонстрация, выполнение практических упражнений, выполнение контрольных заданий	<u>Оборудование:</u> Сетка бадминтонная, стойки бадминтонные скакалки, гимнастическая скамейка, ракетки для игры в бадминтон, воланы, гимнастические маты, гимнастическая стенка, скакалки, гимнастическая скамейка, гимнастические палки, гантели, эспандеры, конусы, фишки.	Обсуждение, обобщение знаний, контрольное задание, диагностика, промежуточная и итоговая аттестация
4	Интегральная подготовка	Беседа, инструктаж, открытое занятие,	<u>Методы:</u> Словесный, наглядный, практический	<u>Оборудование:</u> Сетка бадминтонная, стойки	Обсуждение, обобщение знаний, анализ

		показательные выступления, соревнования	<u>Приемы:</u> Объяснение, демонстрация, выполнение практических упражнений	бадминтонные, ракетки для игры в бадминтон, воланы. <u>Методические материалы:</u> видеозаписи, таблицы, схемы	
5	Контрольные занятия	Беседа, инструктаж, практическое занятие	<u>Методы:</u> Соревновательно-игровой, практический <u>Приемы:</u> Объяснение, демонстрация, моделирование соревнований	<u>Оборудование:</u> Сетка бадминтонная, стойки бадминтонные, гимнастическая скамейка, ракетки для игры в бадминтон, воланы. <u>Методические материалы:</u> видеозаписи, иллюстрации	Обсуждение, обобщение знаний, умений, анализ

### Структура учебного занятия

Готовясь к учебному занятию, педагог должен прежде всего, определить его задачи, содержание, необходимый инвентарь.

Часть занятия	Содержание	Длительность
подготовительная	Объяснение задач занятия Разминка Общеразвивающие, оздоровительные, подготовительные упражнения	до 10 мин
основная	Решение основных задач занятия: обучение и совершенствование техники, тактики бадминтона: развитие специальных качеств; специальные игровые упражнения	до 30 мин
заключительная	упражнения на восстановление подведение итогов занятия	до 5 мин

*Один академический час равен 45 минут*

#### 4.2 Материально-техническое обеспечение условий реализации программы

Для игры в бадминтон оборудуется специальная площадка — корт. В отличие от теннисного, корт для бадминтона размещают обычно в закрытых залах. Он имеет форму прямоугольника и регламентированный размер: 5,18 м x 13,4 м - для одиночной игры, 6,10 м x 13,4 м для командной игры.

Площадки под открытым небом также существуют. Их размеры полностью аналогичны. При выборе места под площадку для игры на открытом воздухе, необходимо обратить внимание насколько поверхность площадки ровная, без ям или выбоин и без выступающих из грунта древесных корней, камней и прочих предметов, представляющих опасность для игроков. При устройстве площадки расчищается место не только в пределах ее границ, но и не менее 1,5 м за ее пределами.

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1.	Волан для бадминтона	штук	300
2.	Гантели переменной массы от 1,5 до 10 кг	комплект	3
3.	Мяч набивной (медицинбол) весом от 1 до 5 кг	штук	7
4.	Перекладина гимнастическая	штук	1
5.	Ракетка для бадминтона	штук	12
6.	Сетка для бадминтона	комплект	2
7.	Скамейка гимнастическая	штук	3
8.	Стенка гимнастическая	штук	3
9.	Стойки для бадминтона	комплект	2
10.	Мячи волейбольные	штук	2
11.	Маты гимнастические	штук	6
12.	Скакалки	штук	15
13.	Мячи теннисные	штук	15
14.	Рулетка	штук	1

### **4.3 Кадровое обеспечение реализации программы**

Осуществлять педагогическую деятельность может педагог дополнительного образования, тренер-преподаватель, имеющий высшее или средне специальное спортивно-педагогическое образование, прошедший курсовую подготовку или переподготовку по дисциплине «Бадминтон» или «Методика организации и проведения занятий по бадминтону». Педагог обязан соответствовать требованиям и владеть компетенциями определенными педагогическим стандартом «Педагог дополнительного образования детей и взрослых», утвержденный приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от «5» мая 2018г. № 298 н и/или стандарту «Тренер-преподаватель», утвержденный приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 24 декабря 2020 года № 952 н.

### **4.4 Учебно-информационное обеспечение**

#### **Нормативно-правовые акты и документы:**

1. Федеральный закон 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Федеральный закон 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
3. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
4. Концепция развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года.
5. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года.
6. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 ноября 2015 года № 09-3242 "О направлении информации"

(вместе с "Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)").

7. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 11 декабря 2006 года № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»

#### **Используемая литература:**

1. Андриевская М.В. Вспомогательный материал для начинающих тренеров и учителей физкультуры, - СПб, 2010.

2. Турманидзе В. Г. Физическая культура. Бадминтон. 1–11 класс: рабочая программа (для учителей общеобразовательных учреждений) Омск: Изд-во Ом. Гос. Ун-та, 2011.

3. Жуков М.Н. Подвижные игры: Учеб. для студ. пед. вузов. — М.: Издательский центр «Академия», 2000.

4. Лях В.И., Мейксон Г.Б. Программа физического воспитания учащихся 1-11 классов с направленным развитием двигательных способностей. - М., 2003.

5. Новикова И.В., Заступенко Г.Ф. Примерная рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» (модуль «Бадминтон») для образовательных организаций, реализующих образовательные программы начального общего, основного общего и среднего общего образования. - ФУМО, 2022.

6. Патрикеев А.Ю. Подвижные игры в спортзале. –М.: Феникс 2015

7. Смирнов Ю.Н. Бадминтон: учебник для вузов / Ю.Н. Смирнов. – 2-е изд. с изм. и дополн. – Москва: Советский спорт, 2011.

8. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: рек. М-вом. Рос. Федерации по физ. культуре, спорту и туризму в качестве учеб. пособия для студентов и преподавателей высш. и средних учеб. заведений физ. культуры / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов - 4-е изд., стер. - М.: Академия, 2006.

9. Щербаков А.В., Щербакова Н.И. Игра бадминтон (учебно-методическое издание) М.: ООО «Гражданский альянс», 2009.

## **Интернет- ресурсы**

1. Международная федерация бадминтона <https://bwfbadminton.com>
2. Национальная федерация бадминтона России <http://www.badm.ru/>

## **5. 1. Техника безопасности на занятиях бадминтоном**

### **1. Общие требования безопасности на занятиях по бадминтону.**

Для занятий бадминтоном спортивная площадка и оборудование должны соответствовать мерам безопасности:

- стойки для игровой сетки надежно закреплены и находятся в устойчивом состоянии;
- площадка должна быть чистой и освещаться согласно нормам, так чтобы свет не ослеплял обучающихся во время выполнения упражнений;
- площадка должна быть расположена так чтобы расстояние от задней линии до стены или трибуны не менее 1,5 метра, а от боковой линии до стены или трибуны не менее 1 метра. Высота потолка не менее 7–8 метров.

К занятиям допускаются обучающиеся:

- прошедшие инструктаж по технике безопасности;
- имеющие спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям проведения занятий.

Обучающийся должен:

- иметь коротко остриженные ногти;
- волосы аккуратно подобрать с помощью резинки;
- заходить в спортзал, брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения тренера-преподавателя;
- бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию, не использовать его не по назначению;
- знать и соблюдать простейшие правила игры;
- знать и выполнять настоящую инструкцию.

### **2. Требования безопасности перед началом занятий по бадминтону.**

Обучающийся должен:

- под руководством тренера-преподавателя подготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятий;
- проверить надёжность крепления сетки и стоек для игры в бадминтон;

– провести разминку под руководством тренера-преподавателя.

### **3. Требования безопасности во время занятий по бадминтону.**

– Не выполнять упражнения без предварительной разминки.

– Не выполнять упражнения сломанной ракеткой и разорванным воланом.

– При выполнении прыжков и соскоков с гимнастических скамеек приземляться мягко на носки ступней, пружинисто приседая.

– Тренера-преподаватель должен стоять так, чтобы было обеспечено безопасное расстояние от его ракетки до обучающихся.

– Во время разучивания ударов сверху и с боку, которые выполняют обучающиеся с ракетками или другими предметами, расстояния между ними должно быть не менее 2–2,5 метра.

– Не выполнять упражнения с ракеткой при влажных ладонях.

– При выполнении упражнений потоком (один за другим) соблюдать достаточные интервалы, чтобы не было столкновений.

– Перед выполнением упражнений по метанию меча или волана необходимо следить, нет ли рядом людей в секторе метания.

– Не производить метания без разрешения тренера-преподавателя, не оставлять без присмотра спортивный инвентарь.

– Не находиться в зоне метания, не ходить за воланами или мячом без разрешения тренера-преподавателя.

### **4. При выполнении упражнений в движении обучающийся должен:**

– избегать столкновений с другими обучающимися, «перемещаясь спиной» смотреть через плечо;

– исключать резкое изменение своего движения, если этого не требуют условия игры;

– соблюдать интервал и дистанцию;

– быть внимательным при перемещении по залу во время выполнения упражнений другими обучающимися;

– по окончании выполнения упражнений потоком вернуться на своё место для повторного выполнения задания с правой или левой стороны площадки (зала).



## **5. Требования безопасности при несчастных случаях и экстремальных ситуациях.**

Обучающийся должен:

- при получении травмы или ухудшения самочувствия прекратить занятия и поставить в известность тренера-преподавателя;
- при возникновении пожара в спортзале немедленно прекратить занятие, организованно, под руководством тренера-преподавателя покинуть место проведения занятия через запасные выходы согласно плану эвакуации;
- по распоряжению тренера-преподавателя поставить в известность администрацию и сообщить о пожаре в пожарную часть.

## **6. Требования безопасности по окончании занятий.**

Обучающийся должен:

- под руководством тренера-преподавателя убрать спортивный инвентарь в места его хранения;
- организованно покинуть место проведения занятия;
- переодеться в раздевалке, снять спортивный костюм и спортивную обувь;
- тщательно вымыть лицо и руки с мылом или принять душ.

За несоблюдение мер безопасности обучающийся может быть не допущен или отстранён от участия в учебном процессе.

## 5.2. Индивидуальные упражнения с воланом

Используются для разминки и развития чувства волана (его скорости и траектории полёта), а также для развития ловкости и быстроты. Броски выполняют, удерживая волан за головку, при этом она должна быть развернута в направлении броска.

### Индивидуальные упражнения

1. Подбрасывать волан вверх (поочередно правой и левой рукой) и ловить его двумя руками.
2. Перебрасывать волан над головой из исходного положения руки в стороны.
3. Подбрасывать волан вверх-вперед из-за спины, правой рукой над левым плечом, а левой рукой над правым плечом, и ловить его двумя руками спереди.
4. То же, но правой рукой над правым плечом, а левой рукой над левым плечом.
5. Подбрасывать волан вверх-назад за спину, правой рукой над левым плечом, а левой рукой над правым плечом, и ловить его одной рукой сзади (левой рукой при броске над левым плечом и т.п).
6. То же, но правой рукой над правым плечом, а левой рукой над левым плечом. Бросок и ловля выполняются одной рукой.
7. Подбрасывать волан вверх, правой рукой под правой ногой (поднимая её согнутую в колене), а левой рукой под левой ногой, и ловить его двумя руками.
8. То же, но подбрасывать волан вверх, правой рукой под левой ногой, а левой рукой под правой ногой.
9. Подбрасывать волан спереди назад над головой (за спину). После броска выполнить поворот на 180 и поймать волан. Броски выполняются поочередно, правой и левой рукой.
10. Удар по волану ногой. Игрок стоит в игровой стойке с воланом в левой руке, вытянутой вперед. Отпуская волан как при подаче, выполняет удар

ногой (стопой) так, чтобы он подлетел вверх, а затем ловит его, не дав упасть на пол. Удары выполняются поочередно правой и левой ногой.

11. Игрок стоит в игровой стойке с воланом в левой руке, вытянутой вперёд на уровне плеч. Отпуская волан как при подаче, выполняет касание левой рукой левого бедра, а затем ловит волан левой рукой, не дав упасть ему на пол. Упражнение выполняется поочередно правой и левой рукой. Для усложнения упражнения волан удерживают на уровне пояса.

12. То же, но коснуться рукой лба.

13. То же, но два раза хлопнув в ладоши.

14. То же, но коснуться рукой ягодиц.

15. То же, но в ладоши хлопнуть за спиной.

### **Индивидуальные упражнения с двумя воланами**

Упражнения с двумя воланами повышают плотность занятия, увеличивают количество движений, выполняемых каждой рукой, развивают гармоничную правую и левую части тела, учат быстро переключать внимание (взгляд) с одного объекта на другой, развивают быстроту и ловкость. Во всех упражнениях необходимо максимально быстро переводить взгляд с одного волана на другой. Исходное положение в большинстве упражнений – стоя с двумя воланами (в каждой руке по волану) и удерживая их перед собой.

1. Удерживая в руках два волана, поочередно бросать их вверх и ловить. Постепенно увеличивать скорость выполнения.

2. Поочередно подбрасывать воланы вверх, правой рукой под правой ногой (поднимая её согнутую в колене), а левой рукой под левой ногой, и ловить их подбрасываемой рукой.

3. Поочередно подбрасывать воланы вверх-вперёд из-за спины, правой рукой над левым плечом, а левой рукой над правым плечом, и ловить их подбрасываемой рукой.

4. То же, но правой рукой над правым плечом, а левой рукой над левым плечом.

5. Поочерёдные броски двух воланов вверх одной рукой. Игрок держит по волану в каждой руке. Выполняет бросок волана вверх правой рукой, перекладывает волан из левой руки в правую и ловит подброшенный волан левой рукой. Затем упражнение повторяется. Выполнив упражнение несколько раз, его повторяют подбрасывая волан левой рукой.
6. Броски двух воланов вверх с небольшим интервалом (один, затем другой) и ловля их тоже поочерёдно и теми же руками.
7. Бросить правый волан вверх, затем левый волан бросить из-за спины над правым плечом и поймать левой рукой, а правый волан правой рукой. Прделав несколько раз, бросать воланы наоборот.
8. То же, но один волан всё время бросать вверх, а второй перебрасывать из-за спины над плечом из руки в руку.
9. Подбросить вверх левый волан, и когда он будет опускаться, подбросить правый волан, стараясь попасть в левый. В случае промаха необходимо поймать оба волана (поочерёдно). В случае попадания – хотя бы один. Прделав несколько раз, бросать воланы наоборот.
10. То же, но воланы бросать без остановки. Если не попадают в первый волан, то бросают во второй и т.д.
11. Бросить правый волан вверх, левый волан положить на пол, поймать правый волан правой рукой или двумя. Бросить правый волан вверх, взять с пола левый волан, поймать правый волан правой рукой. Прделав несколько раз, выполнять данное упражнение наоборот.
12. То же, но волан не класть на пол, а зажимать между коленями.
13. Бросить правый волан вверх, левый волан подбросить вверх над левой ногой (подняв её согнутую в колене), поймать левый волан левой рукой, поймать правый волан правой рукой. Прделав несколько раз, выполнять упражнение наоборот. Можно это упражнение выполнять поочерёдно, перебрасывая воланы из руки в руку (подбрасывая волан правой рукой ловить его левой и наоборот).

14. Бросить правый волан вверх, а вторым выполнить круг вокруг тела (шеи, ног), передавая его из руки в руку. Затем поймать правый волан правой рукой. Прделав несколько раз, выполнять упражнение наоборот.
15. Бросить правый волан вверх, левый волан бросить в пол и подобрать, поймать правый волан правой рукой. Прделав несколько раз, выполнять упражнение наоборот.
16. Стоя со слегка разведёнными в стороны руками бросать воланы навстречу друг другу, стараясь попасть воланом в волан. Встреча воланов может выполняться на разных уровнях: груди, колен, головы, выше головы. После каждого выполнения желательно поймать оба волана или хотя бы один.
17. Один волан лежит на полу головкой вверх перед игроком (рядом с ногами), а второй в руке. Игрок бросает волан сверху вниз, стараясь попасть по головке волана лежащего на полу. Броски выполняют как правой, так и левой рукой.

#### **Упражнения в парах только с воланами**

Упражнения выполняются, как правило, без сетки, но некоторые из них могут выполняться и через сетку.

1. Броски волана друг другу по низкой траектории (по прямой, направляя волан в грудь) с обязательной ловлей.
2. Броски волана друг другу по высокой траектории с обязательной ловлей.
3. Упражнения 1 и 2, но левой рукой.
4. Броски волана друг другу, стараясь попасть в кисть партнёра. Партнёр держит правую руку в сторону на уровне плеч. Выполнив несколько раз, выставляют левую руку в сторону и продолжают упражнение.
5. Броски волана друг другу в прыжке, по низкой траектории. Игрок выполняет прыжки вверх, поднимая руку с воланом вверх, и выполняет бросок в верхней точке прыжка, а затем приземление. Бросок выполняется с силой, и по прямой траектории.
6. Броски волана друг другу в прыжке с шагом и толчком одной ногой. Игрок

стоит в игровой стойке с воланом в руке. С шагом левой ногой и маховым движением вперёд-вверх одной ногой (согнутой в колене), выполняет прыжок вверх, поднимая руку с воланом вверх, и выполняет бросок в верхней точке прыжка, а затем приземление. Бросок выполняется с силой (отводя правую ногу назад) и по прямой траектории.

7. Передача волана ногой. Игрок стоит в игровой стойке с воланом в левой руке, вытянутой вперёд. Отпуская волан как при подаче, выполняет удар ногой (стопой) так, чтобы он отлетел в направлении партнёра. Удары выполняются поочередно правой и левой ногой. Партнёр должен поймать летящий волан.
8. Броски волана над головой, стоя спиной в направлении броска. Броски выполняются поочередно правой и левой ногой. Игрок, который ловит волан, стоит грудью к бросающему.
9. Броски волана между ногами с наклоном вперёд, стоя спиной в направлении броска. Броски выполняются поочередно правой и левой рукой.
10. Броски волана снизу назад, стоя спиной в направлении броска. Броски выполняются поочередно правой и левой рукой.
11. Броски волана снизу в стороны, стоя боком в направлении броска. Правой рукой – вправо, левой – влево. Броски выполняются поочередно правой и левой рукой.
12. Броски волана ногами, стоя грудью в направлении броска. В исходном положении игрок зажимает волан между стопами. Подпрыгнув вверх, игрок движением ног бросает волан вперёд и приземляется.
13. Броски волана ногами, стоя спиной в направлении броска. Подобно предыдущему, но волан бросают назад.