

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ
ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА

«Утверждаю»

Решение педагогического совета

от _____

Директор МКОУ ДОД ДЮСШ

Молотков А.В. _____

БАДМИНТОН
ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

Уровень программы: среднее полное образование

Направленность программы: физкультурно-оздоровительная

Срок реализации: 1 год

Составитель программы:
Хаитбаев Андрей Абдумажидович
тренер-преподаватель ДЮСШ

Дубна 2023г.

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|--------------------------------------|--|
| Пояснительная записка | |
| Характеристика вида спорта | |
| Учебный план | |
| Содержание изучаемого курса | |
| Теоретическая подготовка | |
| Общая физическая подготовка | |
| Средства физической подготовки | |
| Техническая подготовка | |
| Контрольные испытания | |
| Список используемой литературы..... | |

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа составлена в соответствии с законодательством Российской Федерации:

- Законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012г. № 273-ФЗ;

- Приказом Минпросвещения России от 09.11.2018г №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Методическим рекомендациям по разработке дополнительных общеразвивающих программ (Письмо Минобрнауки РФ от 18.11.2015г №09 3242);

- Методическим рекомендациям по организации спортивной подготовки в Российской Федерации (письмо министерства спорта Российской Федерации от 12 мая 2014 г. № вМ-04-10/2554);

- Уставом детско-юношеской спортивной школы;

- Других правовых актов в области образования и спорта.

Основными задачами этапа начальной подготовки являются укрепление здоровья и закаливание организма, всестороннее физическое развитие, обучение технике игры в бадминтон, формирование интереса к этому виду спорта, воспитание моральных и волевых качеств, приобретение первого опыта участия в соревнованиях и начальных навыков работы в качестве ассистента судей и тренера, выполнение нормативов ОФП.

Повышение уровня всесторонней и специальной физической подготовленности, развитие двигательных и воспитание моральных и волевых качеств, изучение и совершенствование техники упражнений, приобретение необходимого опыта участия в соревнованиях, приобретение знаний и навыков тренера и судьи.

Реализация дополнительной общеразвивающей программы по бадминтону предусматривает этап начальной подготовки и устанавливает следующие обязательные требования:

1. Возрастные критерии возраста начала занятий в соответствии с биологическими закономерностями развития детского организма, а также – ведущими тенденциями развития вида (и его дисциплин).

2. Компоненты структуры (периодизации) и содержания спортивно-оздоровительного этапа (основные виды, средства и их соотношение) и особенности подготовки в бадминтоне.

3. Критерии и нормативы спортивной подготовленности юных спортсменов на этапе начальной подготовки.

Программа направлена на оздоровление и всестороннее развитие детей, не предусматривает подготовку мастеров высокого класса.

Актуальность программы в том, что она направлена не только на получении детьми образовательных знаний, умений и навыков по бадминтону, а обеспечивает организацию содержательного досуга, укрепление здоровья, удовлетворение потребностей детей в активных формах познавательной деятельности и двигательной активности.

Цель: Создание условий для физического развития и оздоровления обучающихся, воспитание гармоничной, социально-активной личности по средствам обучения игре в бадминтон.

Задачи программы:

- обеспечивать разностороннюю физическую подготовку спортсменов
- прививать интерес к систематическим занятиям бадминтона
- выявлять перспективных детей и подростков для последующего совершенствования их спортивного мастерства
- привлекать к занятиям наиболее одаренных детей
- изучать основы техники бадминтона, индивидуальную и элементарную групповую тактику игры
- воспитание смелых, волевых, настойчивых, инициативных, трудолюбивых и дисциплинированных спортсменов, готовых к трудовой деятельности
- воспитывать черты спортивного характера
- организация досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

Решение задач, поставленных перед группой занимающихся, предусматривает выполнение учебного плана, переводных контрольных нормативов; систематическое проведение практических и теоретических занятий, регулярное участие в соревнованиях и выезд на дружеские встречи и в другие школы района, привитие юным бадминтонистам навыков соблюдения спортивной этики, дисциплины, преданности своему коллективу.

Набор учащихся в ДЮСШ, для обучения по общеразвивающей программе, осуществляется согласно заявлению родителей поступающего, имеющего желание заниматься данным видом спорта, а также при наличии медицинской справки о состоянии здоровья ребенка. Формирование групп осуществляется в начале учебного года, согласно Уставу ДЮСШ и санитарно-эпидемиологических правил и требований к наполняемости учебных групп. Минимальный количественный состав групп 10 человек.

По окончании учебного года наиболее успешные и одаренные дети имеют возможность перехода на следующие этапы начальной подготовки.

2. ХАРАКТЕРИСТИКА ВИДА СПОРТА

Бадминтон очень демократичный вид спорта. Им можно заниматься в любом возрасте.

Причем, что очень важно, можно начать тренироваться, например в 20, 30 или даже 40 лет.

Конечно, при этом серьезных успехов в профессиональном спорте не добиться, но вот значительно поднять уровень игры можно, так как освоение технических элементов доступно каждому.

Еще очень важно, что для игры в бадминтон надо намного меньше места, чем скажем для того же тенниса (на одном теннисном корте можно разместить пять бадминтонных).

Установлено, что занятия бадминтоном оказывают положительное влияние на все системы организма и особенно на кардиореспираторную.

Особенности содержания программы: Модифицированная образовательная программа содержит ряд отличительных особенностей:

- обучение начинается с 7 до 17 лет;
- оптимизирован возрастной диапазон по годам обучения;
- сокращена содержательная часть программы;
- уменьшен объем материала содержательной части программы для детей всех возрастов группы начальной подготовки (НП);
- изменено распределение количества часов по разделам программы в учебном плане;
- связи с вышеперечисленными изменениями, в программе снижен уровень требований к выполнению контрольных нормативов по общефизической и специальной подготовке.

Общеобразовательная деятельность по программе осуществляется по следующим разделам:

1. Теоретическая подготовка;
2. Физическая подготовка;
3. Техническая подготовка;
4. Тактическая подготовка;
5. Игровая подготовка;
6. Контрольные испытания;
7. Соревнования.

По каждому практическому разделу программы учащиеся получают теоретические сведения, что отражено в учебном плане.

Каждый раздел программы включает:

- характеристику и содержание разделов программы;
- задачи обучения
- способы работы и методические рекомендации;
- ожидаемые результаты.

Оценка результатов прописана в главе «педагогический контроль».

Режим работы. Группа начальной подготовки: недельная нагрузка не превышает 6 учебных часов: занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 академических часа. Всего 228 часов в год.

Количественный состав групп на всех этапах подготовки от 10 человек. Основными формами учебного процесса в группах являются:

- теоретические и групповые практические занятия;
- соревнования, учебные, тренировочные и товарищеские игры;
- педагогическое тестирование.

Основные методы работы с детьми: словесный, наглядный, метод строгого регламентированного упражнения, игровой, соревновательный. Особенностью организации обучения от года к году является:

- переход от обще подготовительных средств к наиболее специализированным упражнениям для бадминтониста;

- планомерное прибавление вариативности выполнения приемов игры и широты взаимодействия с партнерами;

- увеличение собственно соревновательных упражнений в процессе занятий;

- постепенный переход от обучения техническим и тактическим действиям к совершенствованию на базе роста физических и психических возможностей;

- увеличение объема тренировочных нагрузок;

- повышение интенсивности занятий.

Результатом образовательной деятельности детей по программе являются показатели, характеризующие оздоровление и развитие учащихся:

- приобретение теоретических знаний, а также основ здорового образа жизни;

- улучшение физических кондиций;

- рост уровня развития физических качеств;

- овладение основами игры в бадминтон;

- рост личностного и социального развития ребенка.

Для определения эффективности образовательного процесса применяются следующие формы педагогического контроля:

Теоретическая подготовка: опрос, собеседование.

Общепедагогическая подготовка: наблюдения.

Освоение предметных умений и навыков: наблюдения.

Основные **задачи** обучения в группе начальной подготовки 7-17 лет:

1. Приобретение основ теоретических знаний.

2. Укрепление здоровья и закаливание организма детей.

3. Формирование стойкого интереса к занятиям.

4. Всестороннее гармоничное развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма.

5. Воспитание специальных способностей (гибкости, быстроты, ловкости) для успешного овладения навыками игры.

6. Обучение основным приемам техники и тактическим действиям игры в бадминтон.

7. Привитие навыков соревновательной деятельности.

8. Формирование дружеских отношений внутри детского коллектива.

3.УЧЕБНЫЙ ПЛАН

| Содержание занятий | Всего часов |
|---|-------------|
| 1. Теоретические занятия | 27 |
| Правила безопасности дорожного движения | 6 |
| Физкультура и спорт в РФ Развитие вида спорта в России и за рубежом | 5 |
| Сведения о строении и функциях организма человека. | 4 |

| | |
|---|------------|
| Гигиенические знания и навыки. Закаливание | 4 |
| Правила по бадминтону | 4 |
| Морально-волевая подготовка | 4 |
| 2. ОФП и СФП | 63 |
| 3. Избранный вид спорта | 105 |
| Техническая и тактическая подготовка | 84 |
| Контрольные игры и соревнования | 17 |
| Выполнение контрольных нормативов | 4 |
| 4. Развитие творческого мышления | 20 |
| 5. Самостоятельная работа | 13 |
| Всего часов | 228 |

Методом контроля является метод наблюдения в результате, которого выносятся оценочные суждений по овладению учащимися игровыми действиями (тактическими действиями) соответственно возрастной группе и периоду обучения.

Формой контроля освоенных игровых действий являются внутригрупповые игры, соревнования, товарищеские встречи.

Формой педагогического контроля:

Теоретическая подготовка: опрос, собеседование.

Общефизическая подготовка: наблюдения.

Освоение предметных умений и навыков: наблюдения.

Сравнительные таблицы для определения уровня физической подготовленности и степени освоения программного материала, описание тестов и способы проведения диагностических процедур прилагаются в «Приложении» к программе.

4. СОДЕРЖАНИЕ ИЗУЧАЕМОГО КУРСА

4.1. Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка – обязательная часть общей подготовки бадминтонистов.

Она помогает вооружить занимающихся широким запасом сведений о системе спортивных занятий, закономерностях двигательной деятельности и содержании игры. Теоретическая подготовка повышает сознательность и активность занимающихся, они лучше усваивают практический материал, легче ориентируются в тех знаниях, которыми постоянно обогащаются в процессе занятий.

Теоретическая подготовка в спортивно – оздоровительных группах проводится в виде коротких сообщений, объяснений, рассказов и бесед.

Чтобы привить интерес к углублению теоретических знаний, целесообразно практиковать домашние задания с последующим опросом по материалам прочитанной специальной литературы. Желательно, чтобы у каждого занимающегося была своя спортивная библиотека.

Темы теоретической подготовки по годам обучения

Физическая культура и спорт в России

7-17 лет: Понятие «физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение ее для укрепления здоровья, физического развития.

Роль физической культуры в воспитании. Основные сведения о спортивной квалификации.

Спортивные разряды и звания. Порядок присвоения спортивных разрядов и званий. Юношеские разряды по бадминтону.

История развития бадминтона в мире и в нашей стране. Развитие вида спорта в крае, городе, районе.

Лучшие достижения бадминтонистов на международной арене. Количество занимающихся бадминтонистов в России и в мире.

Достижение бадминтонистов России на мировой арене. Итоги и анализ игрового творчества сильнейших игроков России и мира.

Анатомия и физиология человека

Понятие об анатомическом строении тела человека (костная система, связочный аппарат, мышцы). Общее понятие о системах кровообращения, дыхания, пищеварения, выделения.

Общие представления об основных системах энергообеспечения человека.

Дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Жизненная емкость легких. Потребление кислорода.

Функции пищеварительного аппарата. Особенности пищеварения при мышечной работе. Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии.

Гигиенические требования к занимающимся спортом.

Понятия о гигиене и санитарии. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Значение сна, утренней гимнастики в режиме юного спортсмена.

Гигиенические требования к питанию спортсменов. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Режим питания, регулировка веса.

Гигиеническое значение кожи. Правильный режим для спортсмена.

Рациональное чередование различных видов деятельности. Вредные привычки профилактика вредных привычек.

Правила игры

Костюм игроков. Основные правила игры в бадминтон. Права и обязанности игроков.

Спорный мяч и спорный бросок. Штрафной бросок. Роль капитана команды, его права и обязанности.

Обязанности судей. Способы судейства. Замечания, предупреждения и удаления игроков с поля. Роль судьи как воспитателя.

4.2. Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка бадминтонистов основана на применении разнообразных средств, направленных на развитие быстроты, силы, выносливости, ловкости, гибкости. Общая физическая подготовка

предусматривает гармоничное развитие тела подростков, укрепление опорно-двигательного аппарата, совершенствование функций внутренних органов и систем, улучшение координации движений и общее повышение уровня развития двигательных качеств. В качестве основных средств, здесь применяются упражнения из различных видов спорта, оказывающие общее воздействие на организм занимающихся. К ним относятся общеразвивающие, гимнастические, акробатические упражнения, ходьба на лыжах, футбол, ручной мяч, плавание, легкая атлетика и др., а также целенаправленные упражнения для развития основных физических качеств (силы, ловкости, быстроты, выносливости, гибкости).

Темы теоретической подготовки раздела ОФП

Быстрота:

- 1.Что такое быстрота? Характеристика качества.
- 2.Воспитание и проявление быстроты.
- 3.Значение быстроты в игровой деятельности бадминтониста.

Сила:

- 1.Что такое сила? Характеристика качества.
- 2.Способы развития силы.
- 3.Силовая подготовка бадминтониста, ее значение.

Выносливость:

- 1.Что такое выносливость? Характеристика качества.
- 2.Способы развития выносливости. Значение выносливости в игровой деятельности бадминтониста.

Гибкость:

- 1.Что такое гибкость? Характеристика качества.
- 2.Способы развития гибкости.
- 3.Значение гибкости для успешной игры в бадминтон.

Ловкость:

- 1.Что такое ловкость? Характеристика качества.
- 2.Ловкость, как сложное комплексное качество. Измерители ловкости. Значение ловкости для успешной игры в бадминтон.

4.3.Средства физической подготовки

Общеподготовительные упражнения

Упражнения для рук и плечевого пояса.

Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) –

- сгибание и разгибание рук;
- вращение, махи;
- отведение и приведение;
- рывки одновременно обеими руками и разновременно, во время ходьбы и бега.

Упражнения для ног.

- поднимание на носки;
- сгибание ног в тазобедренных суставах;
- приседания;

- отведения;
- приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях;
- выпады, пружинистые покачивания в выпаде;
- подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.)
- сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах;
- прыжки.

Упражнения для шеи и туловища.

- Наклоны, вращения, повороты головы;
- наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища;
- поднимание прямых и согнутых ног в положении сидя;
- из положения лежа на спине переход в положение сидя;
- смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз;
- угол из исходного положения лежа, сидя и в положении виса;
- различные сочетания этих движений.

Упражнения для развития всех групп мышц.

Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками.

Как средства общей физической подготовки, используются целенаправленные упражнения для развития основных физических качеств (силы, ловкости, быстроты, выносливости, гибкости), скоординированное развитие которых является необходимым условием успешной подготовки бадминтониста.

Упражнения для развития силы.

- Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседание на одной и двух ногах.
- Преодоление веса и сопротивления партнера.
- Упражнения на гимнастической стенке.
- Упражнения с набивным мячом.

Упражнения для развития быстроты.

- Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и сходу. С максимальной скоростью.
- Бег по наклонной плоскости вниз.
- Бег за лидером.
- Выполнение общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

Упражнения для развития гибкости.

- Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения.
- Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведение ног, рук до предела).

- Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вниз, вперед, вверх, за голову, за спину).

- Перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» икруги.

- Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

Упражнения для развития ловкости.

- Разнонаправленные движения рук и ног.

- Кувырки вперед, назад, в стороны, с места, с разбега и прыжка.

- Перевороты вперед, в сторону, назад.

- Стойка на голове, руках, лопатках.

- Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне, равновесие при катании и на коньках, спуск на лыжах с гор.

- Жонглирование двумя, тремя теннисными мячами.

- Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов.

Упражнения типа «полоса препятствий»:

- с перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием;

- переноска нескольких предметов одновременно (четыре баскетбольных мячей),

ловля и метание мячей;

- игра в мини-футбол, в теннис большой и малый (настольный), волейбол и бадминтон.

Упражнения для развития общей выносливости:

- Бег равномерный и переменный 1000, 1500, 2000 м.

- Дозированный бег по пересеченной местности от 3-х минут до 1 часа.

- Прохождение дистанции от 3-х до 10 км.

- Спортивные игры на время: баскетбол, мини-футбол.

- Туристские походы.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств:

- Прыжки в высоту через препятствия, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах.

- Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Прыжки в глубину.

- Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз.

- Игры с отягощениями.

- Эстафеты, комбинированные с бегом, прыжками, метаниями.

- Метание малого мяча, толкание ядра.

Специальные упражнения:

Скоростно-силовая выносливость.

Для развития скоростно-силовой выносливости применяются:

- упражнения в беге, прыжках, технико-тактические упражнения с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха;

- игры учебные с удлинением временем, с заданным темпом перехода от защиты к нападению и обратно;

- круговая тренировка (скоростно-силовая, специальная).

Специальная ловкость.

Используются упражнения:

- подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота, кувырков, падения, ловля мяча после кувырка с попаданием в цель.

- Метание теннисного и баскетбольного мяча во внезапно появившуюся цель.

- Броски мяча в стену, с последующей ловлей.

- Ловля мяча от стены, после поворота, приседа, прыжка, перехода в положение сидя.

- Прыжки вперед и вверх с подкидного мостика с выполнением различных действий с мячом и без мяча в фазе полета (сохранить вертикальное положение туловища).

- Ведение мяча с ударом о скамейку; ведение с ударом в пол, передвигаясь по скамейке, ведение с перепрыгиванием препятствий. Ведение одновременно правой и левой рукой двух мячей, со сменой рук. Ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнера.

- Комбинирование упражнения, состоящие из бега, прыжков, ловли, передачи, бросков, ведения с предельной интенсивностью. Бег с различной частотой шагов, аритмичный бег по разметкам с точной постановкой ступни (наступая на разметки, ставя ступни точно у линии).

- Эстафеты с прыжками, ловлей, передачей и бросками мяча.

- Перемещение партнеров в парах лицом друг к другу, сохраняя расстояние между ними 2-3 метра.

Прыжковые упражнения.

- Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх (одиночные, сериями);

- Многократные прыжки с ноги на ногу (на дальность при определенном количестве прыжков на количество прыжков при определенном отрезке от 10 до 50 м);

- Прыжки на одной ноге, на месте и в движении без подтягивания и с подтягиванием бедра толчковой ноги;

- Прыжки в сторону (одиночные и сериями) на месте через «канавку» и продвигаясь вперед, назад;

- Бег и прыжки с отягощениями (пояс, манжеты на голенях, набивные мячи, гантели).

Быстрота и ловкость.

Ускорения, рывки на отрезках от 3-х до 40 м, из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком и спиной вперед.

Специальные упражнения.

Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, и круговые движения кистями.

Отталкивание от стены ладонями и пальцами одновременно и попеременно правой и левой рукой.

Передвижения в упоре на руках лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер. Из упора лежа «подпрыгнуть», одновременно толкаясь руками и ногами, сделать хлопок руками.

Упражнения для кистей рук с гантелями, булавами, кистевыми эспандерами, теннисными мячами (сжатие).

4.4. Техническая подготовка

В основе игры в бадминтон, как и любой другой спортивной игре, лежит техника. Чем совершеннее техника игроков, тем выше уровень их игры.

Бадминтон располагает разнообразными техническими приемами. Чем выше класс игры, тем большим количеством технических приемов он владеет и тем свободнее использует их в матче. Причем применяет он эти приемы не по отдельности, а в различных сочетаниях, в зависимости от игровой обстановки. Кроме того, технические приемы игроку чаще всего приходится выполнять на большой скорости, молниеносно.

Овладевать техническими приемами нужно с самого раннего возраста и в сочетании с элементами тактики.

Техническая подготовка бадминтонистов

Огромное значение имеет правильное начальное обучение технике ударных движений и передвижений по площадке. Обучая технике, необходимо чередовать с подвижными играми, спортивными играми по упрощенным правилам и эстафетами.

На первом году обучения учат правильной хватке ракетки (открытой и закрытой и смене хватки с помощью «работы» пальцев рук.

Упражнения: различные жонглирования воланом открытой или закрытой стороной ракетки, держа ракетку за спиной, между ног и т.д. Подача высокая и короткая открытой стороной ракетки. После освоения подачи, правильность исполнения контролируется с помощью попадания в мишени, постепенно уменьшая их размеры.

При обучении ударом сверху можно использовать волан, подвешенный на удочке или висящий на какой-либо опоре, имеющейся в зале.

На каждой тренировке необходимо уделять внимание разучиванию элементов передвижения и закреплению освоенных элементов. Для этого можно применять различные подвижные игры или эстафеты, где передвигаться можно только каким-либо определенным способом.

Перед переходом на следующий этап начальной подготовки 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 в СЗ 4.В задней зоне площадки (33)
- высокий удар по линии и диагонали,
- укороченный удар по линии и диагонали,
- смэш по линии и диагонали.

Тактическая подготовка

- 1.Обучение основам тактики одиночной игры.
- 2.Обучение умению видеть основные недостатки в игре противника

5.КОНТРОЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ

Мальчики

| № п/п | Контрольные нормативы | Результат |
|-------|-----------------------------------|-----------|
| 1 | Прыжок в длину с места (см) | 175 |
| 2 | Бег 30 м (с) | 5,5 |
| 3 | Челночный бег 6х5 м (с) | 11,5 |
| 4 | Метание волана (м) | 5,5 |
| 5 | Прыжки через скамейку (30 с, раз) | 14 |
| 6 | Пресс (30 с, раз) | 20 |

Девочки

| № п/п | Контрольные нормативы | Результат |
|-------|-----------------------------------|-----------|
| 1 | Прыжок в длину с места (см) | 160 |
| 2 | Бег 30 м (с) | 7,5 |
| 3 | Челночный бег 6х5 м (с) | 14,00 |
| 4 | Метание волана (м) | 3,0 |
| 5 | Прыжки через скамейку (30 с, раз) | 12 |
| 6 | Пресс (30 с, раз) | 23 |

Контрольные испытания по физической подготовке проводятся два раза в год сентябрь, май. Испытания организуются и проводятся в соревновательной обстановке. Показатели испытаний регистрируются в журнале. Необходимо помнить о том, что главным в физической подготовленности занимающихся является постоянный рост спортивного результата.

В качестве контроля за ростом спортивной подготовки рекомендуется проводить классификационные соревнования, планируя на них не только классические, но и специально-вспомогательные упражнения.

6. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

Личностное развитие детей – одна из основных задач учреждений дополнительного образования. Высокий профессионализм педагога способствует формированию у ребенка способности выстраивать свою жизнь в границах достойной жизни достойного человека.

Специфика воспитательной работы состоит в том, что педагог может проводить ее во время учебных занятий и дополнительно в спортивно-оздоровительных лагерях, где используется и свободное время.

На протяжении всей работы педагог формирует у занимающихся прежде всего патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с полевыми (настойчивость, аккуратность, трудолюбие).

Воспитательные средства:

- Личностный пример и педагогическое мастерство тренера;
- Высокая организация учено –тренировочного процесса;
- Атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- Дружный коллектив;
- Система морального стимулирования;
- Наставничество опытных спортсменов

Основные воспитательные мероприятия:

- Торжественный прием вновь поступивших в группу;
- Проводы выпускников;
- Просмотр соревнований (и видео, и телевидение) и их обсуждение;
- Проведение итогов спортивной деятельности учащихся
- Проведение тематических праздников;
- Встречи со знаменитыми спортсменами;
- Экскурсии, культпоходы в театры и на выставки;
- Тематические диспуты и беседы;
- Трудовые сборы и субботники;

Важное место в воспитательной работе должно отводиться соревнованиям. Кроме воспитания у учеников понятия об общечеловеческих ценностях, необходимо серьезное внимание обратить на этику спортивной борьбы на площадке и вне ее. Здесь важно сформировать у занимающихся должное отношение к запрещенным приемам и действиям в бадминтоне (допинг, на спортивное поведение, взаимоотношения игроков, тренеров, судей и зрителей). Перед соревнованиями необходимо настраивать игроков не только на достижение победы, но и на проявление поединка морально-волевых качеств.

Соревнования могут быть средством контроля за успешностью воспитательной работы.

Наблюдая за особенностями поведения и высказываниями учеников во время игр, тренер может сделать вывод о сформированности у них необходимых качеств.

Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований.

Общие требования охраны труда.

1.1. К занятиям по бадминтону допускаются лица, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

1.2. При проведении занятий по бадминтону возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:

1.2.1. Травмы при столкновениях и нарушениях правил проведения игры, при падении на мокром, скользком полу или площадке.

1.2.2. Занятия по игре в бадминтон должны проводиться в спортивной одежде и спортивной обуви с нескользкой поверхностью.

1.3. При проведении занятий по бадминтону должна быть медицинская аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой медицинской помощи.

1.4. Тренера-преподаватели обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.

1.5. При каждом несчастном случае со спортсменами тренер обязан немедленно сообщать администрации учреждения, оказать первую помощь пострадавшему.

1.6. В процессе занятий тренер и спортсмены должны соблюдать правила проведения игры, ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены.

1.7. На тренировках и соревнованиях по бадминтону спортсмены должны быть без слухового аппарата, во избежание получения ушной травмы.

1.8. Лица, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к дисциплинарной ответственности в соответствии с правилами внутреннего распорядка и, при необходимости, подвергаются проверке знаний норм и труда.

Перед началом занятий спортсмены должны:

2.1. Тщательно проветрить спортивный зал.

2.2. Надеть спортивную форму и спортивную обувь с нескользкой подошвой.

2.3. Проверить надежность установки и крепления стоек и другого спортивного инвентаря, и оборудования.

2.4. Убедиться в отсутствии посторонних предметов на полу или спортивной площадке.

2.5. Провести разминку.

Требования охраны труда во время занятий

3.1. Добиваться дисциплины, точного выполнения указаний тренера-преподавателя.

3.2. Иметь рабочие планы, конспекты проводимых занятий, составленные с учетом возрастных, половых особенностей, физического развития и здоровья занимающихся.

3.3. Строго выполнять правила проведения подвижных игр.

Требования охраны труда в аварийных ситуациях.

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

4.2. При получении травмы без промедления оказать первую помощь пострадавшему.

Сообщить об этом администрации спортивного учреждения, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

4.3 При возникновении пожара в спортивном зале немедленно эвакуировать спортсменов из зала через все имеющиеся эвакуационные выходы, сообщить администрации учреждения и в ближайшую пожарную часть, приступить к тушению пожара с помощью первичных средств пожаротушения.

Требования охраны труда по окончании занятий.

5.1. Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь и провести влажную уборку спортивного зала.

5.2. Тщательно проветрить спортивный зал.

5.3. Снять спортивную форму и спортивную обувь. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Башкиров В.Ф. Профилактика травм у спортсменов. – М.: ФиС, 1987.
2. Белоцерковски З.Б. Эргометрические и кардиографические критерии физической работоспособности у спортсменов. – М.: Советский спорт, 2005.
3. Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта.- М.: Советский спорт, 2006
4. Губа В.П. Основы распознавания раннего спортивного таланта.-М.: Terra- Спорт,2003.
5. Гуревич И.А. 1500 упражнений для моделирования круговой тренировки.- 2-е изд., перераб. И доп.- Минск: Высшая школа 1980.
6. Дембо А.Г. Причины и профилактика отклонений в состоянии здоровья спортсменов.- М.:ФиС 1981.
7. Детская спортивная медицина: руководство для врачей / под. Ред.С.Б.Тихвинского, С.В. Хрущева.- М.: Медицина,1991.
8. Золотов В.П. Восстановление работоспособности в спорте.- Киев:Здоров я, 1990.
9. Корх А.Я. Тренер: деятельность и личность.- М.: Terra-спорт, 2000.
10. 18. Настольная книга учителя физической культуры / под ред. Л.Б.Кофмана.- М., 1988.
11. Нехвядович А.И. Анаэробный порог в развитии выносливости.- Мн.: БГУ,1999.
12. Никитушкина В.Г., Губа В.П. Методы отбора в игровые виды спорта. – М.:ИКА, 1988.
13. Озолин Н.Г. Молодому коллеге.- М.: Физкультура и спорт, 1998.
14. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера.- М.: Астрель, 2003.
15. Платонов В.Н. Система подготовки в олимпийском спорте.- М.: Советский спорт, 2005.
16. Попов В.Б. 555 специальных упражнений в подготовке легкоатлетов.- М.: Олимпия Пресс, Terra- Спорт, 2002.
17. Роженцов В.В., Полевщиков М.М. Утомление при занятиях физической культурой и спортом: проблемы, методы, исследования – М.: Советский спорт, 2006.
18. Рыбаков В.В., Уфимцев А.В., Федоров А.Н., Ахмедзянов М.Н. Управление спортивной подготовкой: теоретико-методологические основания.- М.: СпортАкадемПресс,2003.