

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТСКО-
ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА
С ОТДЕЛЕНИЕМ АФК «РОСТОК»**

Принято на Педагогическом совете
15 августа 2016 г. №1

Утверждена
Приказом директора
МАОУ ДО ДЮСШ «Росток»
№ 156 от 23 августа _ 2016г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО БАДМИНТОНУ
для этапа начальной подготовки 1-3-го года обучения
(срок реализации 3 года)

Составитель:
Инструктор-методист
Киреева Е.В.

г. Екатеринбург
2016 год

Содержание

1.	Пояснительная записка.....	3
2.	Учебный план.....	5
3.	Методическая часть	
	3.1. Теория и методика физической культуры и спорта.....	8
	3.2. Общая и специальная физическая подготовка.....	9
	3.3. Избранный вид спорта.....	12
	3.4. Развитие творческого мышления.....	14
	3.5. Самостоятельная работа.....	15
4.	Система контроля и зачетные требования. Промежуточная и итоговая аттестация.....	15
5.	Перечень информационного обеспечения.....	20

1. Пояснительная записка

Рабочая программа по бадминтону для этапа начальной подготовки 1-3-го года обучения (срок реализации 3 года) (далее – Рабочая программа) составлена на основании дополнительной предпрофессиональной программы по бадминтону МАОУ ДО ДЮСШ «Росток» (срок реализации 10 лет).

Место программы в образовательном процессе

Программа составлена с учетом возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся, предназначена для работы с детьми в отделении бадминтона. В программе отражены основные задачи на этапах годичного цикла тренировки и построение тренировочного процесса на этапах: начальной подготовки; распределение объемов основных средств и интенсивности тренировочных нагрузок в недельных циклах; участие в соревнованиях по их значимости. Особенностью представленной программы является сведение основных параметров тренировочного процесса (нагрузок, средств, методов контроля) в одну принципиальную схему годичного цикла тренировки.

Занятия бадминтоном позволяют разносторонне воздействовать на организм человека, развивают силу, выносливость, координацию движения, улучшают подвижность в суставах, способствуют приобретению широкого круга двигательных навыков, воспитывают волевые качества.

Бадминтон развивает точность зрительного восприятия, быстроту движений и пространственное представление о своём теле на площадке.

Тренировочный процесс предусматривает постепенное повышение тренировочных и соревновательных нагрузок, решающих задачи, связанные с укреплением здоровья занимающихся, социальной адаптации и интеграции, физической реабилитации, развития специальных физических качеств, освоением сложных технических действий, привития любви к спортивному состязанию и повышение интереса к занятиям бадминтоном.

Для эффективной работы тренеру необходимо учитывать особенности возрастного и полового развития детей, возрастных стимулов и интересов:

- в возрасте 8 лет детей интересует сиюминутное удовлетворение потребностей, поэтому при занятиях с детьми этого возраста особенно важна эмоциональность проводимых занятий: подвижные игры с обязательным подведением результатов, эстафеты с четким определением победителей, игры с ракеткой и воланом с обязательным определением лучшего

спортсмена, в этом возрасте дети наиболее способны к выполнению темповых упражнений, поэтому целесообразно развивать быстроту, ловкость движений, задания должны быть простыми по выполнению и короткими по продолжительности с обязательной оценкой тренера;

- в возрасте 8-10 лет дети проявляют повышенный интерес к результатам своей деятельности, поэтому при занятиях с детьми этого возраста обязательно должны присутствовать домашние задания с конкретными задачами: какое упражнение, сколько раз и как его выполнять и т.д., наибольшее внимание в этом возрасте уделяется развитию быстроты движений, игровой ловкости, координационных способностей, гибкости, подвижности в суставах.

Цели на этапе начальной подготовки:

- отбор одаренных детей;
- создание условий для физического образования, воспитания и развития детей;
- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в избранном виде спорта;
- подготовку к освоению этапов спортивной подготовки, в том числе в дальнейшем по программам спортивной подготовки;
- подготовку одаренных детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта;
- организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

Задачи на этапе начальной подготовки:

- укрепление здоровья;
- улучшение физического развития;
- выявление задатков и способностей, привитие интереса к тренировочным занятиям;
- развитие разносторонней физической подготовленности;
- овладение основами техники выполнения упражнений;
- воспитание устойчивой психики.

Критериями оценки деятельности являются:

- стабильность состава обучающихся, посещаемость ими занятий;
- выполнение контрольных нормативов обучающимися;
- динамика индивидуальных показателей физического развития и основных физических качеств обучающихся;

- освоение основ техники в бадминтоне, навыков гигиены и самоконтроля;
- освоение объемов учебно-тренировочных нагрузок, предусмотренных учебно-тематическим планом данной программы;

Формирование групп и определение объемов недельной тренировочной нагрузки занимающихся с учетом этапов (периодов подготовки (в академических часах) и контрольные требования.

Периоды обучения	Возраст зачисления	Минимальная наполняемость групп (чел.)	Максимальный количественный состав групп (чел.)	Максимальный объем учебно-тренировочной нагрузки (час./нед.)	Контрольные нормативы
Этап начальной подготовки					
1-й год	8	15	25	6	Сдача промежуточной аттестации
2-й год	9	14	20	8	Сдача промежуточной аттестации
3-й год	10	14	20	8	Сдача промежуточной аттестации

2. Учебный план

Многолетняя подготовка в бадминтоне строится на основе следующих методических положений:

1. Единая педагогическая система, обеспечивающая преемственность задач, средств, методов, организационных форм подготовки всех возрастных групп.

2. Целевая направленность по отношению к высшему спортивному мастерству в процессе подготовки всех возрастных групп.

3. Оптимальное соотношение различных сторон подготовленности спортсмена в процессе многолетней тренировки.

4. Неуклонный рост объема средств общей и специальной подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется из года в год, увеличивается удельный вес объема средств специальной подготовки по отношению к общему объему тренировочной нагрузки и соответственно уменьшается удельный вес средств общей подготовки.

5. Поступательное увеличение объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок, их неуклонный рост на протяжении многолетней подготовки.

6. Строгое соблюдение постепенности в процессе использования тренировочных и соревновательных нагрузок, особенно в занятиях с детьми, подростками, юношами и девушками.

Основными формами организации учебно-тренировочной работы на этапе начальной подготовки учащихся в школе являются теоретические и практические занятия, тренировочные игры на счет, соревнования, тренировочные занятия в спортивных лагерях.

На этапе начальной подготовки осуществляется отбор занимающихся для выявления из них наиболее перспективных для достижения высших спортивных результатов.

Тренировочные нагрузки обучающихся определяются в соответствии с санитарно-гигиеническими требованиями. Ежедневное количество, последовательность тренировочных занятий определяется расписанием, утверждаемым директором Учреждения. Продолжительность учебного года составляет 44 недели в соответствии с учебным планом Учреждения. Продолжительность тренировочного занятия при реализации программы рассчитывается в академических часах с учетом возрастных особенностей и этапа (периода) подготовки занимающихся и не может превышать:

на этапе начальной подготовки - 2 часов;

Тренировочные сборы в каникулярный период от 14 до 21 дня подряд и не менее одного тренировочного сбора в год (не более 60% от состава группы занимающихся, проходящих подготовку на определенном этапе).

Учебный план

Предметные области Этапы (периоды) подготовка	Количество часов в год			Форма аттестации	Объем обучения (%)
	НП-1	НП-2	НП-3		
Теория и методика физической культуры и спорта	25	34	34	У	10%
Общая и специальная физическая подготовка	76 30%	101 30%	101 30%	Т	25-30%
Избранный вид спорта	113 45%	151 45%	151 45%	Т	45-50%
Развитие творческого мышления	25	34	34	Т	10%
Самостоятельная работа обучающихся	13	16	16		5%
Итого	252	336	336		100%

У – устный опрос

Т – тестирование по предметным областям

3. Методическая часть

3.1. Теория и методика физической культуры и спорта

Целью теоретической подготовки является овладение минимумом знаний, необходимым для понимания сущности спорта и его социальной роли. Теоретическая подготовка в группах начальной подготовки проводится в виде коротких сообщений, объяснений, рассказов и бесед в начале учебно-тренировочного занятия или в форме объяснений во время отдыха.

1. История развития избранного вида спорта

- историческая справка о возникновении бадминтона;
- развитие бадминтона.

2. Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе.

3. Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса.

4. Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта.

Сущность и правила игры.

- понятие бадминтона
- правила игры в бадминтон

5. Базовые понятия об избранном виде спорта

– основные термины и понятия в бадминтоне.
– техническая подготовка в бадминтоне (основные технические приемы игры в бадминтоне: способы держания (хватка) ракетки; стойки; подачи; удары; передвижения, двигательный навык, двигательное умение, как качественные характеристики освоенности движений в бадминтоне).

– физическое развитие человека, физическая подготовка бадминтониста, организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств в бадминтоне, спортивная подготовка, основные режимы нагрузки, адаптивная физическая культура, как система оздоровительных занятий физическими упражнениями. Бадминтон и его применение в адаптивной физической культуре. Здоровье и здоровый образ жизни, значение занятий бадминтоном в формировании здорового образа жизни и профилактике вредных привычек. Физкультурно-оздоровительные занятия бадминтоном, как средство всестороннего и гармоничного развития личности.

6. Общероссийские антидопинговые правила

Приказ Минспорта России от 13 апреля 2011 г. N 307 об утверждении общероссийских антидопинговых правил (в ред. Приказа Минспорттуризма РФ от 24.10.2011 N 1243) в соответствии с пунктом 1 части 9 статьи 26

Федерального закона от 4 декабря 2007 г. N 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации".

<http://badm.ru/files/File/docs/2012/antidoping.doc>

7. Строение и функции организма человека:

- кости скелета;
- мышечная система;
- нервная система;
- кровеносная система;
- дыхательная система;
- лёгкие;
- пищеварительная система.

8. Гигиенические знания, умения и навыки

9. Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни

- понятие «закаливание»;
- понятие «здоровый образ жизни»;
- значение здорового образа жизни.

10. Основы спортивного питания

11. Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке

Меры безопасности на спортивной площадке и оборудования при занятиях бадминтоном.

К занятиям допускаются обучающиеся:

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

12. Техника безопасности

Занимающиеся должны быть проинструктированы об особенностях поведения в зале.

Перед началом занятий педагогу необходимо обратить внимание на все то, что может представлять опасность получения травм занимающимся: двери, окна, открытые в сторону зала т.д.

Педагог должен организовать учебный процесс таким образом, чтобы его воспитанники были защищены от получения травм.

Правила и меры техники безопасности при проведении учебного процесса.

3.2. Общая и специальная физическая подготовка

Средства общей физической подготовки (ОФП) включают подготовительные и общеразвивающие упражнения. Подготовительные составляют гимнастические упражнения без предметов для мышц плечевого

пояса, рук, туловища и ног и направлены на развитие и поддержание гибкости и подвижности в суставах, на расслабление мышц. Наибольший объем средств ОФП приходится на подготовительный период. Из года в год по мере роста спортивного мастерства их доля в общем объеме тренировочных нагрузок снижается.

Общая физическая подготовка является обязательной основой (базой) любого вида спорта, начиная от общего укрепления здоровья до развития мышечной, сердечно-сосудистой, дыхательной систем, улучшения подвижности в суставах и согласованности движений. Только по итогам развития ОФП можно переходить к средствам СФП, развивающие более узкий перечень двигательных упражнений целенаправленного действия.

Бадминтон одно из самых скоростных атлетических видов спорта, уровень развития всех физических качеств должен быть оптимальным и постоянно превосходить требования, необходимые спортсмену в овладении и совершенствовании технических приемов по отдельности и всего технического двигательного арсенала в целом.

Этап начальной подготовки.

Общеразвивающие упражнения:

- упражнения для рук и плечевого пояса;
- упражнения для туловища;
- упражнения для ног;
- упражнения для рук, ног и туловища;
- ходьба и бег.

Общеразвивающие упражнения с предметами:

- со скакалкой;
- с гимнастической палкой;
- упражнения с набивными мячами;
- спортивные и подвижные игры;
- упражнения для развития силы;
- упражнения для развития быстроты;
- упражнения для развития гибкости;
- упражнения для развития ловкости;
- упражнения для развития скоростно-силовых качеств;
- упражнения для развития общей выносливости.

Основные средства, применяемые на практических занятиях

Общеподготовительная подготовка ОФП

1. Л/А упражнения:

- спринтерский бег от 30 до 100 м;

- бег на длинные дистанции до 1 км;
 - специальные упражнения метателя (набивными мячами, теннисными мячами);
2. Упражнения на мышцы брюшного пресса:
 - поднимание ног в висе на перекладине или гимнастической лестнице;
 - опускание и поднимание туловища из различных исходных положений.
 3. Упражнения на гибкость:
 - наклоны в разные стороны;
 - упражнения в парах;
 4. Силовые упражнения на мышцы ног:
 - приседания с отягощением и без;
 - выпрыгивания из приседа и многоскоки;
 - прыжки в длину с места.
 5. Силовые упражнения на мышцы спины и плечевого пояса:
 - упражнения в сопротивлении с партнёром;
 - упражнения с предметами (набивными мячами, гимнастическими скамейками).
 6. Силовая гимнастика (подтягивание, отжимание, поднимание туловища из положения лёжа).

Специальная физическая подготовка

Применяются упражнения, характерные для игры в бадминтон, как в облегченном варианте, так и с легкими отягощениями. Огромное значение имеет правильное начальное обучение технике ударных движений и передвижений по площадке.

Специальные физические упражнения

1. Обучение короткой подаче – прием (стойка – подставка, атака «стрелой»).
2. Совершенствование ударов справа: в/д, укороченный.
3. Обучение удару «смеш» и его прием (стойка, вращение, работа ног).
4. Обучение в/д удару слева.
5. Обучение укороченному удару слева.
6. Обучение косым ударам (диагональ у сетки, в центре).
7. Тактика одиночных и парных игр.

Основные средства и методы для развития физических качеств.

Быстрота - способность выполнять движения в минимальный для данного условия отрезок времени. В спортивной практике различают общую и специальную быстроту.

Общая быстрота - это способность моментально реагировать на различные раздражители с достаточной скоростью.

Специальная быстрота - это способность выполнять с очень большой скоростью соревновательные действия, элементы и части движений.

Выносливость - способность совершать определенную работу в течение длительного промежутка времени. В спортивной практике различают общую и специальную выносливость.

Общая выносливость способность спортсмена выполнять длительную работу, в которую вовлечены основные мышечные группы.

Специальная выносливость – способность противостоять утомлению в условиях специфических нагрузок.

Ловкость определяют, во-первых, как способность быстро овладевать новыми движениями (скорость обучения) и, во-вторых, как способность быстро перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки. Различают ловкость общую и специальную.

Общая ловкость – это способность целесообразно выполнять любые новые двигательные задачи.

Специальная ловкость – это способность координировать свои действия, использовать технический арсенал движений в соответствующих данному виду спорта ситуациях.

Основа ловкости – подвижность двигательного навыка, высокоразвитое мышечное чувство и пластичность нервных процессов.

Гибкость - способность выполнять движения с большой амплитудой. Различают активную и пассивную гибкость.

Активная гибкость – это способность спортсмена проявлять максимальную подвижность в различных суставах без посторонней помощи, используя для этой цели силу своих мышц.

Пассивная гибкость – это способность проявлять наивысшую подвижность в

суставах, используя при этом внешние силы - партнер, снаряд, отягощение.

3.3 Избранный вид спорта

На всем пути бадминтониста от новичка до мастера спорта идёт непрерывный процесс обучения спортивной технике. Основная задача технического совершенствования в бадминтоне - это выработка стабильных навыков двигательных действий, рациональной, экономной и точно

нацеленной обработки волана. Точность траектории полёта волана и меткость попадания должны воспитываться с первых тренировок.

На первом году учат правильному хвату ракетки (открытый, закрытый) и смене хвата с помощью работы пальцев рук. Применяемые упражнения: различные жонглирования воланом открытой или закрытой стороной ракетки. Подача высокая и короткая открытой стороной ракетки. После освоения подачи правильность можно контролировать с помощью попадания в мишень или квадрат площади, постоянно уменьшая зоны для попадания.

Учащиеся групп **начальной подготовки 2-3-го года** обучения могут приступать к обучению подаче закрытой стороной. При обучении ударам сверху можно использовать волан, подвешенный на чем-либо имеющемся в зале. Для правильного усвоения техники ударов кроме воланов можно использовать пластмассовые мячи для бадминтона (набрасывать их можно как самому бьющему, так и партнеру, а затем поменяться местами). На каждом уроке необходимо уделять внимание разучиванию элементов передвижения и закреплению освоенных элементов. Для этого применяются различные подвижные игры или эстафеты, где передвигаться можно только каким-либо определенным способом.

Тактическая подготовка

- обучение основам тактики одиночной игры
- обучение умению видеть основные недостатки в игре противника.

После начального курса обучения учащиеся должны стабильно овладеть такими техническими элементами:

- высокая и короткая подача открытой и закрытой стороной ракетки
- должны уметь выполнять переводы по диагонали и линии
- выполнять плоские удары при работе в паре
- выполнять укороченный удар в переднюю зону из центральной зоны

Соревнования (по календарю)

Участие в соревнованиях на этапе начальной подготовки осуществляется в соответствии со школьным календарём соревнований на учебный год.

Восстановительные средства и мероприятия

К здоровью юных спортсменов предъявляются большие требования, так как в процессе тренировочной соревновательной деятельности могут возникнуть условия для развития перенапряжения и утомления. В современном спорте особое внимание уделяется восстановительным средствам и мероприятиям.

Педагогические средства восстановления включают:

- рациональное планирование тренировочного процесса в соответствии с функциональными возможностями организма, сочетание общих и специальных средств, построение тренировочных и соревновательных микро-, мезо- и макроциклов, широкое использование переключений, четкую организацию работы и отдыха;

- построение отдельного тренировочного занятия с использованием средств восстановления;

- варьирование интервалов отдыха между отдельными упражнениями и тренировочными занятиями;

- разработку системы планирования с использованием различных восстановительных средств в недельных, месячных и годовых циклах подготовки;

- разработку специальных физических упражнений с целью ускорения восстановления работоспособности спортсменов, совершенствования технических приемов и тактических действий.

Психолого-педагогические средства включают специальные восстановительные упражнения: на расслабление, дыхательные, на растяжение, восстановительного характера (плавание), чередование средств ОФП и психорегуляции.

Психологические средства восстановления включают: психо-регулирующую тренировку, упражнения для мышечного расслабления, сон - отдых и другие приемы психогигиены и психотерапии.

3.4. Развитие творческого мышления

В работе тренера так же неотъемлемой частью является учебно-воспитательный процесс. Работа ведется над развитием творческого мышления учащихся, так как умение самостоятельно мыслить, делать теоретические обобщения, добывать знания, свободно ориентироваться в потоке спортивной информации имеет первостепенное значение.

При развитии творческого мышления развиваются воображение и фантазия, воспитывается любознательность, формируются умения наблюдать и анализировать явления, проводить сравнения, обобщать факты, делать выводы, практически оценивать деятельность, активность, инициатива. Поэтому важнейшая задача в развитии творческого мышления учащихся – обучение их умению словесно описывать способы решения задач, рассказывать о приемах работы, называть основные элементы задачи, изображать и читать графические изображения ее. Тренировка

психологических умений и навыков воспитательной направленности способствует улучшению спортивных результатов.

3.5. Самостоятельная работа

Самостоятельная работа обучающего – метод обучения и самообразования, предпосылка дидактической связи различных методов между собой.

Самостоятельная работа обучающего, контролируемая тренером-преподавателем включает в себя:

- введение дневника самоконтроля (записывать самочувствие, сон, аппетит, вес, нарушения режима, пульс, желание заниматься);
- просмотр аудио- и видео- материалов;
- выполнение индивидуального задания тренера;

4. Система контроля и зачетные требования.

Промежуточная и итоговая аттестация

Важнейшей функцией управления тренировочного и воспитательного процесса является контроль. Он осуществляется путем оценки усвоения учебного материала и выполнения контрольных тестов по общей и специальной физической подготовке (ОФП и СФП), по избранному виду спорта, по развитию творческого мышления, устный опрос по ТМФК и С.

Промежуточная аттестация (переводные тесты) проходят в мае. На основании результатов проведенных переводных тестов проводится предварительное комплектование групп на следующий учебный год.

Перевод обучающихся на следующий этап обучения осуществляется на основании результатов промежуточной аттестации и с учетом результатов их выступления на официальных спортивных соревнованиях по избранному виду спорта.

Набранный проходной балл за сдачу предметных областей является основанием для перехода на следующий этап обучения.

Если количество прошедших на следующий этап обучения превышает допустимого, то учитывается наибольшее количество набранных баллов по избранному виду спорта, а так же участия в соревнованиях и выполнение разрядов. Не сдавший контрольные тесты может быть переведен условно.

Формы подведения итогов реализации программы.

Промежуточная аттестация:

- Теория и методика физической культуры и спорта (устный опрос);
- ОФП, СФП (контрольные тесты);
- Избранный вид спорта (контрольные тесты);

- Развитие творческого мышления (контрольные тесты).

Переводные тесты по теории и методике по физической культуре и спорту и по развитию творческого тренера принимает и оценивает самостоятельно.

Для каждого обучающегося в ходе аттестации выявляется:

1. Уровень общей физической подготовки, т.к. это является показателем оздоровления и физического развития всех учащихся.

2. Уровень знаний по теоретической подготовке как показатель приобретенных знаний по избранному виду спорта. Оценивается объем и полнота полученных знаний.

3. Уровень технико-тактической подготовленности как показатель сформированности умений, навыков.

Промежуточная аттестация для группы НП-1 (9 лет)

Проходной балл 16

	юноши			девушки		
ОФП, СФП						
баллы	5	4	3	5	4	3
Бег 30 м (с)	6.3	6.5	6.7	6.8	7.0	7.2
Челночный бег 6x5м (с)	11.5	11.8	12.1	13.0	13.3	13.6
Прыжок в длину, см	160	150	140	155	145	135
Избранный вид спорт						
Метание волана, м	4.5	4.2	3.9	4.0	3.7	3.4
Участие в внутришкольных соревнованиях						
Теория и методика ФК и С						
Правила поведения в спортивном зале			Зачет/незачет			
Развитие бадминтона в России и за рубежом						
Развитие творческого мышления						
Дети строятся в шеренгу по одному. Тренер поднимает правую руку вверх, то обучающие выполняют поворот направо, левую руку вверх – поворот налево, обе руки вверх – кругом. Тренер показывает задания в хаотичном порядке по несколько раз. Тренер по ходу теста выявляет самых внимательных детей.			Зачет/незачет			

Промежуточная аттестация для группы НП-2 (10 лет)
Проходной балл 31

	юноши			девушки		
ОФП, СФП						
Вид	5	4	3	5	4	3
Бег 30 м (с)	6.0	6.2	6.4	6.5	6.7	6.9
Челночный бег 6х5м (с)	11.3	11.5	11.7	12.5	12.7	13.0
Прыжок в длину, см	170	160	150	160	150	140
Метание волана, м	5.0	4.7	4.4	4.5	4.2	3.9
Избранный вид спорта						
Высокая подача, раз	6	5	4	6	5	4
Короткая подача, раз	4	3	2	4	3	2
Укороченный удар, раз	6	5	4	6	5	4
Высокий удар, раз	4	3	2	4	3	2
Смэш, раз	4	3	2	4	3	2
Теория и методика ФКиС						
Правила поведения в спортивном зале			Зачет/незачет			
Развитие бадминтона в России и за рубежом						
Развитие творческого мышления						
На сетке вешается темная непрозрачная ткань. Спортсмен должен играть 1 минуту при этом ни разу не уронить волан на площадку.			Зачет/незачет			
Игра в течение 1 минуты двумя воланами. Задача не уронить ни одного волана на площадку.						
На игровой площадке три спортсмена. Два спортсмена играют против одного. Перед спортсменом ставится задача противостоять 1 минуту против двух игроков, при этом не уронить волан на игровую площадку.						

Промежуточная аттестация для группы НП-3 (11 лет)
Проходной балл 36

	юноши			девушки		
ОФП, СФП						
Вид	5	4	3	5	4	3

Бег 30 м (с)	5.6	5.8	6.0	6.2	6.4	6.6
Челночный бег 6x5м (с)	11.0	11.3	11.6	12.0	12.3	12.6
Прыжок в длину, см	175	165	155	165	155	145
Метание волана, м	5.5	5.2	4.9	5.0	4.7	4.4
Прыжки боком через гимнастическую скамейку за 30 с, раз	20	16	14	16	14	12
Избранный вид спорта						
Высокая подача, раз	6	5	4	6	5	4
Короткая подача, раз	5	4	3	5	4	3
Укороченный удар, раз	7	6	5	7	6	5
Высокий удар, раз	4	3	2	4	3	2
Смэш, раз	4	3	2	4	3	2
Теория и методика ФКиС						
Основы техники			Зачет/незачет			
Спортивный инвентарь						
Правила игры (размеры площадки, сетки)						
Развитие творческого мышления						
На сетке вешается темная непрозрачная ткань. Спортсмен должен играть 1,5 минуты при этом ни разу не уронить волан на площадку.			Зачет/незачет			
Игра в течение 1,5 минут двумя воланами. Задача не уронить ни одного волана на площадку.						
На игровой площадке три спортсмена. Два спортсмена играют против одного. Перед спортсменом ставится задача противостоять 1,5 минуты против двух игроков, при этом не уронить волан на игровую площадку.						

Описание переводных нормативов по физической подготовке:

- 1. Бег 30 м.** Испытание проводится по общепринятой методике, с высокого старта.

2. Прыжок в длину с места. Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа испытуемого при приземлении. Из трех попыток учитывается лучший результат.

3. Челночный бег 6х5 м. Учащийся стоит в основной стойке бадминтониста на боковой линии. По сигналу бежит до противоположной боковой линии, касаясь ее одной ногой. Ускорение повторяется непрерывно 6 раз.

4. Метание волана. Метание производится с места. Учащийся стоит у линии, держа в руке волан. Замахом сверху из-за головы производит бросок вперед. Из трех попыток засчитывается лучший результат.

5. Прыжки через скамейку. Учащийся становится боком к гимнастической скамейке. По зрительному сигналу начинает прыжки боком двумя ногами. По секундомеру засекается 30 секунд.

Описание переводных тестов по избранному виду спорта:

1. Высокая подача. Мелом в задних углах площадки рисуется квадрат 50х50 см. Учащиеся выполняют новым воланом 5 подач из левой и 5 подач из правой половины площадки. Считается количество попаданий в квадрат. Комиссия ДЮСШ оценивает правильность выполнения упражнения.

2. Короткая подача. Мелом рисуется квадрат 25х25 см. на пересечении передней линии подачи и средней линии. Учащиеся выполняют новым воланом 5 подач из левой и 5 подач из правой половины площадки. Считается количество попаданий в квадрат. Комиссия ДЮСШ оценивает правильность (согласно правилам игры в бадминтон) выполнения упражнения.

3. Укороченный удар. На площадке рисуются линии параллельно боковой линии на ширине 0,5 м. от боковой линии. Производится по 5 высоких подач в задние углы площадки. Испытуемый должен произвести укороченный удар, и волан должен приземлиться в зону между боковой линией и линией нанесенной на площадку в передней зоне.

4. Высокий удар. На площадке рисуются линии параллельно боковой линии на ширине 0,5 м. от боковой линии. Производится по 5 высоких подач в задние углы площадки. Испытуемый должен произвести высокий удар, и волан должен приземлиться в зону между боковой линией и линией нанесенной на площадку в задней зоне.

5. Смэш. Проводится аналогично двум предыдущим, а зона приземления волана такая же как и для укороченного удара. Комиссии необходимо уделять внимание скорости полета волана (главное отличие скорость волана).

9.Перечень информационного обеспечения

1. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера.-М.: Астрель, 2003
2. Самусенков О.В. Педагогическая технология реализации культурного потенциала игровых видов спорта. - М.- Малаховка: МГИУ, 2000
3. Современная система спортивной подготовки/ под ред. Ф.П. Суслова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина. –М.,1995
4. Туманян Г.С. Стратегия подготовки чемпионов: настольная книга тренера.- М., 2006
5. Система подготовки спортивного резерва / под ред. В.Г. Никитушкиной. – М.,1993
6. Помыткин В.П. Книга тренера по бадминтону. Теория и практика. – 2012
7. Смирнов Ю.Н. Бадминтон
8. Арансон М.В. Питание для спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 2001
9. Золотов В.П. Восстановление работоспособности в спорте, 1990
10. Марков Г.И., Романов В.И., Гладков. Система восстановления и повышения физической работоспособности в спорте высших достижений, 2006
11. Никитушкина В.Г., Губа В.П. Методы отбора в игровые виды спорта,М.:19