

Павловский район

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Краснодарского края
специальная (коррекционная) школа-интернат
станции Старолеушковской

Утверждено
решением педсовета
Протокол № 1 от 31.08.2020 года.
Председатель педсовета

А. А. Жогло
Ф.И.О/



Рабочая программа ***(дисциплина - бадминтон)***

Срок реализации - 1 год.

Вид программы - модифицированный.

Количество часов - 136 ч.

Возраст детей - от 10 до 15 лет.

Программа разработана учителем физической культуры

Гармаш Ириной Евгеньевной.

СОДЕРЖАНИЕ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

- 1.1. Общие положения. Нормативно-законодательные акты
- 1.2. Направленность, цели и задачи образовательной программы
- 1.3. Характеристика вида спорта
- 1.4. Минимальный возраст детей для зачисления на обучение
- 1.5. Минимальное количество обучающихся в группах
- 1.6. Срок обучения
- 1.7. Планируемые результаты освоения образовательной программы обучающимися
- 1.8. Условия реализации образовательной программы

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ и ПРОФОРИЕНТАЦИОННОЙ РАБОТЫ

СИСТЕМА КОНТРОЛЯ и ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Образовательная программа разработана в соответствии с нормативнозаконодательными актами:

- Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации";
- Федеральный закон от 04.12.2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре спорта в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства просвещения РФ № 196 от 09.11.18 г «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства спорта РФ № 187 от 07.03.19 г «О внесении изменений в Порядок приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта, утвержденный приказом Минспорта России от 12.09.2013 № 731»;
- Приказ Министерства спорта России от 15.11.2018 №939 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам»;
- Рекомендации приказа Минспорта РФ №1125 от 27.12.2003г «Об утверждении Особенности организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;
- Санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами СанПиН 2.4.4.3172-14, утвержденными постановлением Главного государственного санитарного врача от 04.07.2014 г. №41.
- Официальные правила спорта ЛИН.

1.2 Направленность, цели и задачи образовательной программы

Направленность программы: физкультурно-спортивная и предназначена для получения обучающимися дополнительного образования в области физической культуры и спорта.

Цель: социализация и адаптация, интеграция в общество детей с ограниченными возможностями здоровья, формирование физически и нравственно развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры и спорта для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Основными задачами реализации образовательной программы являются:

- коррекция основного и сопутствующих заболеваний;
- укрепление здоровья, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- получение начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта;
- удовлетворение потребностей в двигательной активности;
- отбор одаренных детей, создание условий для их физического воспитания и физического развития;
- подготовка к освоению этапов спортивной подготовки.

1.3. Характеристика вида спорта и его отличительные особенности

Признание Международным Паралимпийским комитетом (МПК) спорта лиц с интеллектуальными нарушениями (ЛИН), включение его в программу XIV Паралимпийских игр 2012 г. в Лондоне придало новый импульс развитию этого адаптивного вида спорта. В соответствии с приказом Министерством спорта России от 30.01.2014 № 42 «О признании и включении во Всероссийский реестр видов спорта спортивных дисциплин и внесении изменений во Всероссийский реестр видов спорта» в спорте ЛИН развиваются с

Правила игры (краткое описание)

Корт (площадка) для парных и одиночных игр должен быть прямоугольным, размеченным линиями шириной 40 мм (рис. 4). Ли-нии должны быть легко различимы, предпочтительно белого или желтого цвета. Все линии есть часть тех площадей поля, которые они ограничивают. Стойки для крепления сетки должны быть высотой 1,55 м от поверхности корта.



Забег

Стойки устанавливаются на боковых линиях. Ширина сетки по вертикали – 760 мм, длина по горизонтали – не более 6,1 м. Верхний край сетки в центре корта должен быть на высоте 1,524 м от его по-верхности и на высоте 1,55 м.

Волан изготавливается из натуральных и (или) синтетических материалов. Независимо от материала, полетные характеристики во-лана должны быть близки к характеристикам натурального перьевого волана с головкой из корковой пробки, обтянутой тонкой кожей. Вви-ду

отличия плотности и характеристик синтетических материалов от натуральных, допускаются отклонения от указанных величин до 10 %.

Рамка ракетки не должна превышать размеры 6,8 см и 2,3 см. Струнная поверхность должна быть плоской и состоять из отрезков пересекающихся струн, попеременно переплетенных в местах пере-сечения; она должна быть однородной.

Перед началом матча проводится жеребьевка; сторона, выиг-равшая жребий, может выбрать между подавать или принимать пода-чу, или начинать игру на одной или другой стороне корта. Сторона, проигравшая жеребьевку, после этого, делает оставшийся выбор. Участникам, перед началом матча, предоставляется время для раз-минки – 2 мин.

Матч проводится до выигрыша двух геймов из трех. Гейм выиг-рывает сторона, первой набравшая 21 очко. Стороне, выигравшей розыгрыш, засчитывается очко. Сторона выигрывает розыгрыш, если соперник(и) допускает ошибку или если волан вышел из игры, кос-нувшись поверхности корта на стороне соперника (-ов).

При счете «20:20» сторона, первой набравшая разницу в 2 очка, выигрывает гейм. При счете «29:29» сторона, выигравшая 30-е очко, выигрывает гейм. Сторона, выигравшая гейм, первой подает в следу-ющем гейме.

Игроки должны поменяться сторонами:

- по окончании первого гейма;
- перед началом третьего гейма (если он нужен);
- в третьем гейме, когда одна из сторон наберет 11 очков. При правильной подаче:
 - не допускается чрезмерной задержки выполнения подачи; по-дающий и принимающий должны стоять в пределах диагонально расположенных полей подачи;
 - волан должен находиться ниже талии подающего в момент удара по нему ракеткой;
 - стержень ракетки подающего, в момент удара по волану, дол-жен иметь наклон вниз;
 - волан должен быть направлен по восходящей линии от ракетки. Нарушение («фол») имеет место, если:
 - подача совершена не по правилам;
 - во время подачи волан попадает в сетку или перелетев сетку, застревает в ней;
 - пролетает сквозь сетку или под ней;
 - не перелетает через сетку;
 - касается потолка или стен зала;
 - касается тела или одежды игрока;
 - будет пойман и задержан на ракетке, а затем брошен при со-вершении удара;
 - будет отбит дважды последовательно одним и тем же игроком двумя ударами;
 - во время игры, игрок касается сетки или стоек ракеткой, телом или одеждой;
 - вторгается на сторону соперника поверх или под сетку ракет-кой или телом так, что помешает сопернику.

Волан считается вне игры, если:

- ударяется о сетку или стойку и начинает падать к поверхности корта на стороне игрока, выполнившего удар;
- коснется поверхности корта;
- объявлен «спорный», «стоп» или зафиксировано нарушение («фол»).

Характеристика детей с интеллектуальными нарушениями

Из всех нарушений здоровья человека умственная отсталость является самой распространенной. Умственную отсталость определяют не как болезнь, а как состояние психического недоразвития, характеризующееся в комплексном проявлении физических, психических, интеллектуальных, эмоциональных качеств.

Олигофрения включает многообразную группу отклонений, в основе которой лежит недоразвитие головного мозга и всего организма.

Формы умственной отсталости чрезвычайно многообразны, однако общим признаком для

всех форм является поражение ЦНС до 2-х летнего возраста ребенка. Дальнейшее физическое и психическое развитие протекает на дефектной основе.

У детей с интеллектуальными нарушениями наблюдаются нарушения в развитии основных двигательных качеств:

отставание от нормы в показателях силы основных мышечных групп туловища и конечностей на 15-30%;

выносливости динамического характера на 2-4%; быстроты движений на 10-20%;

гибкости и подвижности в суставах на 10-20%; нарушение точности в движениях;

грубые ошибки при дифференциации мышечных усилий; низкий уровень развития функций равновесия;

ограничение амплитуды движения в беге, прыжках, метаниях; отсутствие легкости и плавности в движениях; напряженность и скованность движений.

У таких детей малоразвита речь, бедный словарный запас. Подростки обычно завышают свою самооценку, предъявляют повышенные требования к окружающим. Коммуникативные навыки у них развиты слабо, дети с трудом вступают в контакт с незнакомыми людьми, им трудно войти в общество нормальных людей, их часто не принимают и не понимают.

Методы и приемы

На тренировочных занятиях с умственно-отсталыми детьми, тренер должен соблюдать условия, позволяющие осуществлять коррекцию недостатков движений.

Ему необходимо:

учитывать тяжесть и характер двигательных нарушений, возрастные и половые различия учащихся;

добиваться от учащихся осмысления и выполнения данных им заданий; стремиться совершенствовать познавательную деятельность детей средствами физической культуры.

Двигательная деятельность содействует улучшению координации, формированию двигательных умений и навыков, повышению умственной работоспособности.

Одним из эффективных средств физического воспитания для таких детей является подвижная игра.

Эмоциональная игровая нагрузка оказывает стимулирующее воздействие на организм, она способствует восстановлению утраченного здоровья, укреплению функций организма, развитию физических способностей.

В подвижных играх используются знакомые и доступные виды естественных движений: ходьба, бег, лазанье, прыжки, упражнения с мячом, в которых нет сложной техники.

Во время игры дети охотно и с интересом выполняют то, что вне игры кажется неинтересным и трудным, поэтому в игре легче преодолеваются психические и эмоциональные проблемы.

Соединение в подвижной игре трех компонентов – физического упражнения, эмоционального фона и умственной нагрузки – приближает ребенка к естественной жизни, освоению взаимоотношений, развитию личности.

Минимальный возраст детей для зачисления на обучение.

В соответствии с ч.2. статьи 75. ФЗ № 273 от 29.12.2012г «Об образовании в РФ», дополнительная предпрофессиональная программа в сфере физической культуры и спорта реализуется для детей (до 18 лет). Минимальный возраст зачисления детей на 1-й год обучения по уровням сложности программы определен санитарно-эпидемиологическими требованиями с учетом дополнительного образования детей (внешкольные учреждения) – СанПиН 2.4.4.1251-03, утвержденными Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 03.04.2003г №27, в соответствии с ч.4 п.9 приказа Минпросвещения РФ № 196 от 09.11.18г.

На обучение по дополнительной предпрофессиональной программе принимаются все желающие дети и подростки, имеющие подтвержденные инвалидность или диагноз (F70), при отсутствии медицинских противопоказаний по основному и сопутствующим заболеваниям для занятий спортом, и успешно сдавших контрольные нормативы для зачисления на уровень образовательной программы.

При объединении в одну группу обучающихся разных по возрасту и спортивной

подготовленности рекомендуется не превышать разницу в уровне их спортивного мастерства свыше двух спортивных разрядов и разницу в возрасте свыше четырех возрастов.

Минимальное количество обучающихся в группах.

Наполняемость учебных групп определяется в соответствии с рекомендациями приказа Минспорта РФ №1125 от 27.12.2003 г. «Об утверждении Особенности организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта», с учетом техники безопасности (Методические рекомендации, Москва 2007 г. «Нормативно-правовое и программное обеспечение деятельности спортивных школ в РФ»), возможностями материально-технической базы учреждения (бассейн и др.).

1.6. Срок обучения.

Образовательная программа разрабатывается на весь срок обучения. Срок обучения по образовательной программе составляет 8 лет: 6 лет для базового уровня и 2 года для углубленного уровня.

1.7. Планируемые результаты освоения образовательной программы обучающимися:

1.7.1.1. В предметной области "Теоретические основы физической культуры и спорта":

- усвоены знания истории развития спорта;
- усвоены знания места и роли физической культуры и спорта в современном обществе;
- получены знание основ законодательства в области физической культуры и спорта;
- усвоены знания, умения и навыки гигиены;
- получены знания режима дня, основ закаливания организма, здорового образа жизни;
- усвоены знание основ здорового питания;
- сформировано осознанное отношение к физкультурно-спортивной деятельности, мотивация к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

1.7.1.2. В предметной области "Общая физическая подготовка":

- работа по укреплению здоровья, разностороннему физическому развитию, способствующему улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;
- повышение уровень физической работоспособности и функциональных возможностей организма, гармоничного физического развития как основы дальнейшей специальной физической подготовки;
- развитие физические способности (силовые, скоростные, скоростно-силовые, координационные, выносливость, гибкость) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта;
- формирование двигательные умения и навыки;
- освоение комплексов общеподготовительных, общеразвивающих физических упражнений;
- формирование социально-значимые качества личности;
- получение коммуникативные навыки, опыт работы в команде (группе);
- приобретение навыки проектной и творческой деятельности.

1.7.1.3. В предметной области "Вид спорта":

- развиты физические способности (силовые, скоростные, скоростно-силовые, координационные, выносливость, гибкость) в соответствии со спецификой избранного вида спорта;
- усвоены основы техники и тактики избранного вида спорта;
- усвоены комплексы подготовительных и подводящих физических упражнений;
- усвоены соответствующие возрасту, полу и уровню подготовленности обучающихся тренировочных нагрузок;
- усвоены знания требований к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке в избранном виде спорта;
- усвоены знания требований техники безопасности при занятиях избранным спортом;
- приобретен опыт участия в физкультурных и спортивных мероприятиях;
- усвоены знания основ судейства по избранному виду спорта.

1.7.1.4. В предметной области "Различные виды спорта и подвижные игры":

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с правилами избранного вида

- спорта и подвижных игр;
- умение развивать физические качества по избранному виду спорта средствами других видов спорта и подвижных игр;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;
- приобретение навыков сохранения собственной физической формы.

1.7.1.5. В предметной области "Развитие творческого мышления":

- коррекция развития изобретательность и логическое мышление;
- коррекция развития умения сравнивать, выявлять и устанавливать закономерности, связи и отношения, самостоятельно решать и объяснять ход решения поставленной задачи;
- коррекция развития умения концентрировать внимание, находиться в готовности совершать двигательные действия.

1.7.1.6. В предметной области "Специальные навыки":

- сформировано умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для избранного вида спорта специальными навыками;
- развито умение развивать профессионально необходимые физические качества по избранному виду спорта;
- сформировано умение определять степень опасности и использовать необходимые меры страховки и самостраховки, а также владение средствами и методами предупреждения травматизма и возникновения несчастных случаев;
- развито умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении физических упражнений.

1.7.1.7. В предметной области "Спортивное и специальное оборудование":

- усвоено знание устройства спортивного и специального оборудования по избранному виду спорта;
- развито умение использовать для достижения спортивных целей спортивное и специальное оборудование;
- приобретены навыки содержания и ремонта спортивного и специального оборудования.

1.8 Условия реализации образовательной программы.

К условиям реализации образовательной программы относятся кадровое, материально-техническое обеспечение и иные условия реализации образовательной программы с целью достижения планируемых результатов их освоения.

Реализация образовательной программы обеспечивается педагогическими работниками и другими работниками, имеющими соответствующее образование.

При реализации образовательной программы материально-техническое обеспечение и оборудование помещений должно соответствовать требованиям СанПин 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей", утвержденным постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 04.07.2014 N 41 (зарегистрирован Минюстом России 20.08.2014, регистрационный N 33660).

На обучение по дополнительной предпрофессиональной программе принимаются все желающие дети и подростки, имеющие подтвержденные инвалидность или диагноз F(70) – умственная отсталость, и отсутствии медицинских противопоказаний по основному и сопутствующим заболеваниям для занятий спортом.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Трудоемкость образовательной программы (объемы времени на реализацию предметных областей) определяется из расчета на 42 недели в год: 36 недель занятий непосредственно в условиях школы и дополнительно 6 недель – самостоятельной работы учащихся по индивидуальным планам во время летнего отдыха. Распределение часов в учебном плане осуществляется в соответствии с соотношением объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана по образовательной программе базового/углубленного уровня в области физической культуры и спорта

С увеличением общего годового объема часов по годам обучения изменяется соотношение времени на различные виды подготовки. При составлении учебного плана соблюдается преемственность между годами (ступенями) обучения. Уровень учебной недельной нагрузки на учащегося не превышает предельно допустимого. Распределение времени в учебном плане на основные разделы подготовки по годам обучения осуществляется в соответствии с конкретными задачами многолетней подготовки.

Учебный год начинается 1 сентября. осуществляется работу в течение всего календарного года. Непрерывность освоения обучающимися образовательной программы в каникулярный период обеспечивается Организацией в соответствии с частью 8 статьи 84 Федерального закона.

Учебный план по образовательной программе в области физической культуры и спорта содержит:

- Соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана по образовательной программе базового и/или углубленного уровня в области физической культуры и спорта
- учебный план
 - календарный учебный график, включающий теоретические и практические занятия по предметным областям, в том числе участие в тренировочных мероприятиях, физкультурных и спортивных мероприятиях, самостоятельную работу обучающихся, формы аттестации
 - план учебного процесса
 - расписание учебных занятий
- учебная нагрузка

МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Методическая часть образовательной программы содержит:

3.1. Содержание работы по предметным областям:

3.1.1. Образовательная программа предусматривает изучение и освоение следующих **обязательных предметных и вариативных областей на БАЗОВОМ УРОВНЕ:**

Обязательные предметные области:

- теоретические основы физической культуры и спорта; • общая физическая подготовка;
- вид спорта.

Вариативные предметные области:

- различные виды спорта и подвижные игры;
- развитие творческого мышления;
- специальные навыки;
- спортивное и специальное оборудование.

Изучение и освоение предметных областей образовательной программы осуществляется в рамках проведения теоретических и (или) практических занятий, включая тренировочные, физкультурные и спортивные мероприятия.

Изучение вариативных предметных областей может совмещаться с изучением обязательных предметных областей полностью или частично. Вариативные предметные области дают возможность расширения и (или) углубления подготовки обучающихся, определяемой содержанием обязательных предметных областей образовательной программы, получения обучающимися дополнительных знаний, умений и навыков.

При изучении обязательной и вариативной предметных областей уровней образовательной программы учебным планом предусматривается объем времени, выделяемый на самостоятельную работу обучающихся по каждой предметной области.

Образовательной программой предусматривается участие обучающихся (например: в качестве участника, спортивного судьи, зрителя) в физкультурных и спортивных мероприятиях, организатором которых являются орган исполнительной власти, осуществляющий функции по выработке государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере дополнительного образования детей и взрослых, органы исполнительной власти субъекта Российской Федерации в сфере образования, органы местного самоуправления, а также участие обучающихся в иных видах практических занятий:

- регулярное организованное посещение в качестве зрителей спортивных соревнований по виду спорта и иных спортивных мероприятий, проводимых на территории субъекта Российской Федерации, муниципального образования, в которых осуществляет образовательную деятельность Организация;
- организация возможности посещения в качестве зрителей спортивных соревнований, в том числе межрегиональных и всероссийских;
- организация и проведение совместных мероприятий (например: конкурсов, фестивалей, соревнований, матчей) с другими Организациями, осуществляющим работу в области адаптивной физической культуры и адаптивного спорта, в том числе с организациями, осуществляющими спортивную подготовку.

3.2. Рабочая программа по предметным областям:

3.2.1. Обязательные предметные области

3.2.1.1. теоретические основы физической культуры и спорта:

Б-1год обучения. Теоретическая подготовка по темам:

- Физическая культура - одно из важных средств всестороннего физического развития Российских людей, их подготовка к высокопроизводительному труду, защите Родины.
- Достижение Российских спортсменов в борьбе за завоевание передовых позиций в мировом спорте.
- Спорт ЛИН (дисциплина – бадминтон) – Паралимпийский вид спорта
- Общие гигиенические требования к занимающимся бадминтоном. Общий режим дня, режим занятий и отдыха. Гигиена питания, гигиена сна, питьевой режим.

- Общее понятие о строении человеческого организма.
- Моральные качества, свойственные человеку: добросовестное отношение к труду, учебе; трудолюбие, смелость, решительность.
- Основы изучения техники.
- Понятие о физической подготовке.
- Техника безопасности на занятиях бадминтоном, нормы поведения на улице и в школе.
- Основные правила спорта ЛИН (дисциплина бадминтон).
- Оборудование и инвентарь.

Б-2 год обучения. Теоретическая и психологическая подготовка по темам:

- Массовый народный характер спорта в нашей стране.
- Бадминтон спорта ЛИН на мировых и континентальных соревнованиях: ведущие команды России и их спортивные успехи на международной арене.
- Гигиенические требования к местам занятий спортом ЛИН (дисциплина – бадминтон), инвентарю и спортивной одежде.
- Систематическое занятие спортом (спорт ЛИН -бадминтон).
- Использование естественных факторов природы (солнца, воздуха и вода) для закаливания организма. Меры личной и общественной санитарно-гигиенической профилактики.
 - Воспитание настойчивости, умения преодолевать трудности, чувства ответственности за свои действия, взаимопомощь.
 - Техника - основа спортивного мастерства спортсмена спорта ЛИН (дисциплина – бадминтон). Характеристика изучаемых приемов.
 - Роль и значение разносторонней физической подготовки для укрепления органов и систем, повышение функциональных возможностей организма спортсмена.
 - Значение спортивных соревнований. Требования, предъявляемые к их проведению. Техника безопасности на занятиях бадминтоном.

Б-3 год обучения. Теоретическая подготовка по темам:

- Массовый, народный характер спорта в нашей стране.
- Спорт ЛИН (дисциплина – бадминтон) на мировых и континентальных первенствах: ведущие команды России и их спортивные успехи на международной арене.
- Гигиенические требования к местам занятий бадминтоном, инвентарю и спортивной одежде.
- Использование естественных факторов природы (солнца, воздуха и воды) для закаливания организма. Меры личной и общественной санитарно-гигиенической профилактики.
- Психологическая подготовка. Воспитание настойчивости, умения преодолевать трудности, чувства ответственности за свои действия, взаимопомощь.
- Техника-основа спортивного мастерства спортсмена спорта ЛИН (дисциплина – бадминтон). Характеристика изучаемых приемов.
- Роль и значение разносторонней физической подготовки для укрепления органов и систем, повышение функциональных возможностей организма спортсмена.
- Значение спортивных соревнований. Требования, предъявляемые к их проведению. Техника безопасности занятий спортом ЛИН (дисциплина – бадминтон).

Б-4 год обучения. Теоретическая подготовка по темам:

- Развитие детского, юношеского бадминтона спорта ЛИН. Первенство края, чемпионаты России. Краткие сведения о строении человеческого организма и его функциях.

- Костная система и ее развитие, связочный аппарат и его функции. Мышцы, их строение,
- функции, сокращение и расслабление мышц. Краткое ознакомление с расположением основных мышечных групп. Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы.
- Понятие о массаже.
- Регулирование веса спортсмена. Водный режим. Курение и употребление спиртных напитков - враги здоровья и спортивных достижений.
- Значение развития волевых качеств и психологической подготовки для повышения спортивного мастерства легкоатлетов.
- Понятие о тактике. Взаимосвязь физической подготовки, техники и тактики.
- Анализ изучаемых приемов техники и тактических движений.
- Понятие о специальной физической подготовленности.
- Спортивные соревнования в системе физического воспитания. Положения о соревнованиях. Система и календарь соревнований. Права и обязанности участников соревнования, капитана и представителя команды.
- Соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Б-5 год обучения. Теоретическая подготовка по темам:

- Техника безопасности.
- Развитие детского, юношеского спорта ЛИН.
- Школьные спартакиады, чемпионаты России.
- Учет объективных и субъективных показателей спортсмена (вес, рост, динамометрия, спирометрия, ЧСС, работоспособность, сон, аппетит, общее состояние и самочувствие). Понятие о спортивной форме и функциональных возможностях спортсмена.
- Основные причины спортивного травматизма и меры его предупреждения при занятиях легкой атлетикой. Раны и их разновидности. Ушибы, растяжения, разрывы связок, мышц и сухожилий. Кровотечения, их виды и меры остановки. повреждения костей (ушибы, трещины, переломы).
- Основы спортивного массажа.
- Основные методы воспитания волевых качеств и совершенствования психологической готовности спортсмена.
- Последовательность изучения техники игры. Методика начального обучения: создание представления, разучивание в простейших условиях, закрепление в условиях приближенных к игровым, совершенствование в игре.
- Анализ техники изучаемых приемов. Анализ тактических действий.
- Судейская коллегия, права и обязанности судей. Роль судьи, как организатора соревнований и воспитания спортсменов. Подготовка места соревнований, инвентаря, оборудования. Медицинский работник на соревнованиях и его обязанности.
- Соблюдение общероссийских антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Б-6 год обучения. Теоретическая подготовка по темам:

- Участие Российских парабадминтонистов в соревнованиях на первенство Мира и Европы, в Европейских кубках. Задачи и перспективы дальнейшего развития спорта ЛИН (дисциплина – бадминтон) в России.
- Основные сведения о крови и кровообращении, краткие сведения о сердечнососудистой системе человека и ее функциях. Влияние занятий физическими упражнениями на развитие сердечно-сосудистой системы. Дыхание и газообмен. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Воздействие физических упражнений на систему дыхания.

Дыхание в процессе выполнения игровых приемов.

- Действие высокой температуры: ожог, солнечный и тепловой удары.
- Действие низкой температуры: ознобление. Доврачебная помощь пострадавшим, приемы искусственного дыхания, транспортировка пострадавшего.
- Основы спортивного массажа. Основные приемы массажа / поглаживание, растирание, разминание, потряхивание/.
- Методы, методические приемы и средства, применяемые при обучении технике игры. Групповое и индивидуальное обучение. Показ и объяснение игровых приемов. Определение и исправление ошибок, организация группы при обучении.
- Анализ техники изучаемых приемов игры. Анализ тактических действий.
- Способы определения результатов. Система зачетов. Определение победителей и распределение команд на последующие места. Подведение итогов соревнований. Воспитательное и агитационное значение соревнований. Значение своевременной информации о соревнованиях, во время соревнований, по окончании соревнований.

3.2.1.2. общая физическая подготовка:

Вот некоторые из упражнений:

- Подтягивания широким хватом. Чем шире хват, тем больше воздействие на широчайшие мышцы спины.
- Тяга вертикального блока к груди. Данное упражнение легче и позволяет направленно нагружать широчайшие мышцы спины.
- Тяга вертикального блока за голову.
- Тяга штанги к поясу в наклоне. Наиболее эффективна для укрепления мышц спины. Используйте с весами не более 40 кг.
- Тяга Т-штанги с упором грудью в скамью.
- Тяга гантели к поясу в наклоне.
- Упражнение раздельно нагружает левую и правую широчайшую мышцу спины с наибольшей амплитудой.
- Горизонтальная тяга в тренажере. В этом упражнении нагрузка ложится в основном на широчайшие мышцы (ее нижнюю часть).
- Упражнение «ласточка» лежа.
- Ягодичный мостик. Следите за тем, чтобы бедра располагались на одном уровне. Упражнение «гиперестезия».

3.2.2. Вариативные предметные области - БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ:

3.2.2.1. различные виды спорта и подвижные игры:

Широкое признание получает целенаправленное использование подвижных игр в занятиях спортом ЛИН (дисциплина – бадминтон). Данные практической работы подтверждают, что навыки в беге, прыжках приобретенные в игровых условиях не только легко перестраиваются при последующем изучении техники этих видов упражнений, но и облегчают дальнейшее овладение соответствующими приемами. Многообразие исходных положений, применяемых в игре обеспечивают хорошую подготовку бегуна на начальном этапе занятий. В играх занимающиеся выполняют всевозможные прыжки в положении присед, которые прекрасно укрепляют голеностопные суставы и мышцы ног. Игры рекомендуются либо в разминке, либо в конце основной части.

Подвижные игры, состоящие из рывков и пробежек, хорошо проводить после обычной разминки включающий медленный бег, подскоки в движении, различные упражнения для развития гибкости.

Встречная эстафета

Цель: совершенствование техники бега на короткие дистанции.

Инвентарь и оборудование: эстафетные палочки.

Подготовка: игроки делятся на две команды и строятся в две колонны, которые делятся пополам. Обе половины команды поворачиваются лицом друг к другу и отступают назад на 10 – 20м. Вторым игрокам, стоящим впереди колонн на одной стороне площадки дается эстафетная палочка.

Описание игры: получившие палочку игроки бегут вперед, каждый к своей команде стоящей напротив, отдают палочку очередным игрокам и встают в конец колонны и т.д.

Правила игры:

- 1) не заступать за стартовую линию;
- 2) побеждает команда, раньше закончившая эстафету.

Игра «Пионербол»

Подготовка. Играющие делятся на две команды и строятся на двух половинах волейбольной площадки в 2-3 ряда.

В каждой команде выбирается капитан. Капитаны получают по волейбольному мячу. Ход игры. Капитаны держат мяч сами или передают кому-либо из своих игроков, находящихся в углу площадки. По сигналу игроки с мячом стараются перебросить его через сетку как можно быстрее на сторону соперника. Переброска мячей продолжается до тех пор, пока на одной стороне не окажется два мяча одновременно. Дается свисток. Игра останавливается, и команда, на стороне которой оказалось два мяча, проигрывает очко другой команде. Мячи возвращаются капитанам, и по сигналу игра начинается вновь.

Игра продолжается до тех пор, пока одна из команд не наберет установленное количество очков (10-15). После этого команды меняются сторонами и игра начинается опять.

Выигрывает команда, победившая в двух партиях.

Интереснее проходит другая игра, когда каждой команде дается по два волейбольных мяча. Тогда команда проигрывает очко, когда на её стороне окажется одновременно три мяча. Игру с четырьмя мячами судить труднее. Она рекомендуется старшим ребятам.

Игра «Волк во рву»

Подготовка: Посередине площадки проводятся две линии на расстоянии 50—70 см одна от другой. Эти линии образуют ров, в котором живет волк (водящий). Остальные участники игры — козочки. Они находятся на одной из сторон площадки.

Игра: По сигналу руководителя козочка перебегает на другую сторону площадки, по дороге перепрыгивая через ров. Волки, не выбегая из рва, ловят (пятнают) перебегающих. Пойманные козы подсчитываются и отпускаются. После трех-четырех перебежек выбирают нового волка (или двух волков, если ширина зала позволяет это сделать). Выигрывают козы, ни разу не попавшиеся волкам, и волки, сумевшие поймать больше козочек.

Не разрешается задерживаться перед рвом более 5 секунд и заступать ногами в ров. Козочки, нарушившие это правило, считаются пойманными. Но они не считаются пойманными, если осалены волком, который заступил за пределы рва. Победителей нет - игра для создания настроения.

Игра «Удочка».

Игра: Все играющие становятся в круг, а водящий — в середине круга с веревочкой в руках. Он вращает скакалку так, чтобы та скользила по полу, делая круг за кругом под ногами играющих. Они внимательно следят за движением скакалки и подпрыгивают, чтобы она не задела кого-либо из них. Тот, кто заденет скакалку, становится в середину и начинает вращать веревку, а бывший водящий занимает его место.

Пойманным игрок считается в том случае, если веревочка его коснулась, но выше голеностопа. Не разрешается игрокам во время прыжков приближаться к водящему. Может быть второй вариант этой игры, когда задевший веревку выбывает из игры. Выигрывают 2—3 последних игрока, которые не задели веревочки.

В командном варианте играющие, стоящие по кругу, рассчитываются на первый/второй и соответственно составляют команды. Водящий все время (как и в предшествующем варианте) один и тот же. Игрок, которого скакалочка подсекла (поднимает руку вверх), приносит своей команде штрафное очко. Счет после каждой ошибки объявляется громко. Победитель: Команда, получившая после 2—4 минут игры меньше штрафных очков.

Игра «Волки и овцы»

Для этой игры выбирают по жребию или по уговору волка и пастуха; все прочие - овцы.

Овцы становятся в ряд за пастухом: первая держится за пояс пастуха, вторая - за пояс первой овцы, и т.д. (лучше всего опоясаться платками - тогда одежда не рвется). Волк нападает на стадо, стараясь схватить последнюю овцу. Но пастух бросается ему навстречу - то вправо, то влево, а овцы, следуя его движениям, проворно отбегают в противоположную сторону. Волк искусно пользуется этим: он делает вид, что хочет бежать влево, - пастух преграждает ему дорогу с этой стороны, увлекая овец вправо, - тогда волк бросается вправо и при таком хитром манёвре почти всегда схватывает добычу. Случается, однако ж, что последние овцы, заметив опасность, бросаются влево и дают время пастуху поспеть к ним на помощь.

Овца имеет еще одно средство спасения: увернувшись от волка, добежать до пастуха и стать перед ним; тогда она уже сама делается пастухом. В этом случае и волка сменяют: он становится на место последней овцы, а та делается волком.

Поймав овцу, волк уводит ее в свой уголок и продолжает ловить других; причем ему позволяется ловить только последнюю овцу, когда они остаются сцепленными в ряду. Овцам необходимо крепко держаться друг за друга: если они оторвутся от пастуха, то неминуемо делаются добычей волка.

Игра "Совушка"

Подготовка. Из числа играющих выбирается "совушка". Её гнездо - в стороне от площадки. Оно может быть очерчено, отгорожено гимнастической скамейкой. Играющие на площадке располагаются произвольно. "Совушка" в гнезде.

Содержание игры. По сигналу ведущего: "День наступает, всё оживает!" - дети начинают бегать, прыгать, подражая полёту бабочек, птичек, жуков, изображая лягушат, мышек, котят. По второму сигналу: "Ночь наступает, всё замирает - сова вылетает!" - играющие останавливаются, замирают в позе, в которой их застал сигнал. "Совушка" выходит на охоту. Заметив шевельнувшегося игрока, она берёт его за руку и уводит в своё гнездо. За один выход она может добыть двух или даже трёх играющих. Затем "совушка" опять возвращается в своё гнездо и дети вновь начинают свободно резвиться на площадке.

Побеждают игроки, которые не были пойманы ни разу. Также можно отметить лучшего водящего - поймавшего большее количество игроков.

Правила игры: 1. "Совушке" запрещается подолгу наблюдать за одним и тем же игроком, а пойманному - вырываться. 2. После двух-трёх выходов "совушки" на охоту её сменяют новые водящие из числа тех, которые ей ни разу не попались.

Игра "Метко в цель"

Подготовка. Посередине площадки проводится черта, вдоль которой ставятся 10 городков (булав). Играющие делятся на две команды и выстраиваются шеренгами одна сзади другой на одной стороне площадки лицом к городкам. Участники впереди стоящей шеренги получают по маленькому мячу. Перед шеренгой проводится линия старта.

Содержание игры. По установленному сигналу руководителя играющие первой

шеренги бросают мячи в городки (булавы), стараясь их сбить. Сбитые городки подсчитываются и ставятся на место. Ребята, бросавшие мячи, бегут, подбирают их и передают участникам следующей команды, а сами становятся в шеренгу сзади них. По команде руководителя играющие второй шеренги (команды) также бросают мячи в городки. Опять подсчитываются сбитые городки. Так играют 2-4 раза. Выигрывает команда, сумевшая за несколько раз сбить большее количество городков. Правила игры: 1. Бросать мячи можно только по сигналу руководителя. 2. При броске заходить за стартовую черту нельзя. Бросок зашедшего за черту не засчитывается.

Игра "День и ночь"

Подготовка. Играющие делятся на две команды, которые становятся на середину площадки спиной друг к другу на расстоянии 1,5 м. Одной команде даётся название "День", другой - "Ночь". У каждой команды на своей стороне площадки (в 10-12 м) - дом.

Содержание игры. Учитель неожиданно произносит название одной из команд, например, "День!". Игроки этой команды быстро убегают в свой дом, а другой команды - догоняют и пятнают их. Осаленные игроки подсчитываются (записывается их число) и отпускаются в свою команду. Все становятся на прежние места, а учитель снова называет команду. Важно, чтобы не было строгого чередования, тогда играющие не знают, какая команда будет названа, а потому предельно внимательны. Перед сигналом руководитель, чтобы отвлечь внимание играющих, может предложить им выполнять различные упражнения (смена положений рук, прыжки или шаг на месте и т.п.). Игра проводится несколько раз, после чего подсчитывается, сколько игроков поймано в каждой команде за одинаковое количество перебежек (за три или четыре).

Побеждает команда, осалившая больше игроков.

Правила игры: 1. Игроков разрешается салить только до черты дома. 2. Остальные продолжают участвовать в игре. 3. В ходе перебежки один участник может салить не только стоящего напротив, но и его соседей.

Игра «Невод»

Играющие выбирают рыбу. На голову ей надевают яркий платок или венок из цветов и помещают в центр хоровода, изображающего невод. На расстоянии 1,5–2 м от хоровода устанавливают четыре украшенных лентами шеста. Рыба, пробравшись сквозь невод (под руками играющих), бежит к одному из шестов. Игроки догоняют ее. Если рыбу не догнали и она спряталась за шестом, она остается рыбой, если поймут, то она возвращается в хоровод. Рыбой становится тот, кто ее догнал.

Правила игры. Игроку, выбегающему из-под невода, надо проявлять ловкость, а не силу. Разрывать круг нельзя.

Игра «Зайцы в огороде»

Цель игры: развитие внимания, ловкости, прыгучести.

На игровой площадке чертятся один в другом два круга диаметром 7—9 и 3—4 м. Из числа играющих выбирается водящий — сторож. Его место — в малом круге (огороде). Остальные играющие — зайцы. Они располагаются в большом круге.

По сигналу учителя зайцы, прыгая на двух ногах, проникают в огород и возвращаются обратно только прыжками. Сторож должен поймать («запятнать») как можно больше зайцев, дотронувшись рукой.

Пойманные зайцы выходят из игры. Когда будет поймано 5—6 зайцев, выбирается новый водящий — сторож, а старый становится зайцем. Игра начинается сначала.

Игры и игровые упражнения с элементами бадминтона

1. Игра «Салки с воланом»

Подготовка. Выбирается 2–3 и более водящих, в зависимости от количества играющих. Все водящие с воланами в руках.

Содержание игры. Бросая волан в игроков, водящие стараются осалить их. Бросив волан,

водящий, в случае промаха, бежит за ним, подбирает его и опять бросает, и т. д. Броски выполняются с того ме-ста, где подобрали волан. В случае попадания игрок меняется ролями с водящим.

Правила игры:

1. Водящему не разрешается передвигаться по площадке.
2. Попадание в голову не засчитывается.
3. Игрокам не разрешается выбегать за пределы площадки (раз-мер площадки оговаривается перед началом игры).

2. Игра «Закинь волан»

Подготовка. Площадка разделена бадминтонной сеткой на две половины. Участники разбиваются на две команды и располагаются в одну шеренгу на своих половинах площадки, на расстоянии 1,5–2 м от сетки. Игроки одной команды – с воланами в руках.

Содержание игры. По сигналу игроки с воланами выполняют бросок за сетку. Игроки другой команды подбирают воланы и вы-страиваются аналогично первым игрокам. По сигналу вторая команда выполняет бросок. Команда, в которой было больше переброшено воланов, получает одно очко. Теперь игроки располагаются на рас-стоянии 2,5–3 м от сетки и повторяют броски. Так с каждым разом игроки отходят от сетки все дальше и дальше. Делают это до тех пор пока никто не сможет перебросить волан или будут перебрасывать лишь отдельные игроки.

Правила игры:

1. Игрокам нельзя выполнять бросок волана, используя разбег.
2. Бросок, выполненный раньше сигнала, расценивается как не-удачный и игрок выбывает.

3. Игра «Очисти свой сад от камней»

Подготовка. Участники разделены на две команды и распола-гаются на своих половинах площадки. У каждого игрока имеется во-лан. На средней линии натянута бадминтонная сетка.

Содержание игры. По сигналу игроки начинают бросать воланы на сторону противника, стараясь освободить от них свою половину. По-беждает команда, у которой после сигнала останется меньше воланов.

Правила игры:

1. Волан можно бросать лишь с того места, где его подобрал или поймал.
2. Одному игроку нельзя подбирать и перебрасывать несколько воланов одновременно.
3. Тоже используя ракетку, подавать волан через сетку с того места, где он приземлился.

4. Игра «Волан по кругу»

Подготовка. Участники с ракетками в руках располагаются по кругу, диаметром 4–5 м. В центре круга располагается водящий с ра-кеткой и воланом.

Содержание игры. Водящий подбивает волан вверх, уступая ме-сто следующему игроку, который выходит в центр и подбивает волан, участники поочередно выходят в центр круга. Задача участников иг-ры не уронить на пол волан и оставить его в кругу.

Правила игры:

1. Волан подбивается ударами снизу как можно выше.
2. Игрок, уронивший волан, получает штрафное очко.
3. Игра проводится в течение времени, определенного препода-вателем (от 30 с до 2 мин).
4. Выигрывает тот игрок, который допустил наименьшее коли-чество падений волана.

Вариант 2. Игроки поочередно подбивают волан вверх, не входя в круг, а вытягивая ракетку вперед перед собой.

5. «Вышибалы подачи»

Подготовка. Участники делятся на тройки. Два игрока с ракет-ками располагаются в 9 м друг от друга. Третий встает между ними, он должен стараться оставаться на месте.

Содержание игры. Двое игроков стараются выбить водящего, выполняя подачу, в направлении друг друга.

Правила игры:

1. При попадании в водящего воланом он получает штрафное очко, и игра продолжается.
2. Водящий через определенное время меняется по очереди с одним из игроков.

3. Побеждает игрок, имеющий меньшее количество штрафных очков.

6. «Падающий волан с ракеткой»

Подготовка. Игроки располагаются с разных сторон сетки.

Один игрок стоит у сетки, второй – на расстоянии 2–3 м от нее.

Содержание игры. Игрок у сетки вытягивает руку с воланом за сетку и удерживает его на уровне головы или плеч. Второй игрок с ракеткой в руке в игровой стойке. Первый отпускает волан, как при подаче, и он свободно падает. Второй игрок старается подыграть волан ракеткой, не дав ему коснуться пола.

Правила игры:

1. За упавший на пол волан, игрок получает штрафное очко.
2. Выполнив упражнение 3–4 раза, игроки меняются местами.
3. Если волан все время подыгрывают, то расстояние до сетки постепенно увеличивают.

Вариант 2. Игрок должен перебить волан за сетку.

7. «Кто выше и быстрее?»

Подготовка. Игра проводится в парах. Один игрок с воланом в руках.

Содержание игры. Игрок с воланом бросает его как можно выше вверх и выполняет заданные упражнения на быстроту, пока волан находится в воздухе.

Варианты упражнений:

1. Последовательно касаться правой рукой пола и левого плеча. Учитывается количество касаний плеча.
2. Последовательно касаться ладонями одноименных коленей и хлопать в ладоши. Учитывается количество хлопков.
3. То же, но касаться разноименных коленей.
4. Имитация прыжков со скакалкой. Учитывается количество прыжков.
5. Прыжки со скакалкой. Перед броском волана скакалка находится в противоположной руке. Учитывается количество прыжков.
6. Приседания с полным выпрямлением ног в стойке. Учитывается количество полных приседаний.
7. Бег на месте. Учитывается количество пар шагов.

Правила игры:

1. При касании воланом пола упражнение заканчивается.
2. Игрок получает столько очков, сколько раз выполнит упражнение. Затем выполняет второй игрок.
3. Побеждает тот, у кого будет больше очков.

Вариант 2. То же, но вместо броска рукой выполняется удар ракеткой.

8. «Сбей волан»

Подготовка. Играют в паре, у каждого игрока волан. *Содержание игры.* Один игрок бросает волан вверх, а второй

старается своим воланом сбить опускающийся волан первого.

Правила игры:

1. При касании одного волана другим бросающий игрок получает одно очко.
2. Игроки каждый раз меняются ролями.
3. Побеждает игрок набравший наибольшее количество очков.

9. «Парная гонка волана»

Подготовка. Игроки делятся на пары и располагаются в двух колоннах на линии старта с ракетками в руках.

Содержание игры. Волан передается друг другу с перемещением к баскетбольному щиту и подбрасыванием волана в щит.

Правила игры:

1. Попадание в щит дает паре одно очко.
2. Побеждает пара, набравшая больше очков.

10. «Гонка волана ракеткой»

Подготовка. Игроки располагаются в две колонны парами у линии старта.

Содержание игры. Игроки двигаются по площадке с подбиванием волана ракеткой, добегаая за лицевую линию, посылают волан за голову, разворачиваются и без остановки начинают движение в обратном направлении. Следующий в колонне игрок должен поймать волан рукой, и лишь затем начинать упражнение.

Правила игры:

Игроки могут быть распределены на пары или тройки и выполнять упражнение поперек площадки (от боковой линии до боковой).

Индивидуальные упражнения с воланом и ракеткой.

1. Жонглирование открытой стороной ракетки. Игрок, находясь в игровой стойке, выполняет удары по волану открытой стороной ракетки, направляя его вверх.
2. Жонглирование закрытой стороной ракетки.
3. Жонглирование поочередно, открытой и закрытой стороной ракетки.
4. То же, но открытой стороной посылают волан вверх как можно выше, а закрытой стороной лишь подставляют ракетку под волан (без малейшего ударного движения).
5. То же, но, наоборот, закрытой стороной – как можно выше, а открытой стороной – подставляют ракетку.
6. Высокое жонглирование. Каждый раз посылают волан вверх как можно выше.
7. Жонглирование (одним из вариантов) с касанием свободной рукой пола каждый раз после удара по волану.
8. То же, но выполняя два круговых вращения левой рукой в плечевом суставе.
9. 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.
10. Жонглирование поочередно двумя ракетками, удерживая одну в правой, а другую в левой руке.

На **констатирующем** этапе осуществляется определение юным спортсменом вида спортивной деятельности в соответствии с выявленными способностями и возможностями для совершенствования в избранном виде спорта. Задача данного этапа для юного спортсмена: на основе сформированных знаний о себе, своих возможностях и способностях, определиться с выбором вида спортивной деятельности.

С помощью вышеописанной методики реализовывается модель и педагогические условия самоопределения юного спортсмена.

Реализация этапов профессионального самоопределения осуществляется в соответствии с *Планом воспитательной и профориентационной работы*

3.2.3.3.общая и специальная физическая подготовка:

Общеразвивающие упражнения.

Строевые упражнения. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция.

Перестроения:

в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчет в строю, повороты на месте.

Переход на ходьбу и бег и с бега на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) – сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременно, то же во время ходьбы и бега.

Упражнения для ног. Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; приведения и махи ногой в переднем и 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 туловищам, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; седы из положения лежа на спине; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лежа, сидя и в положении виса; различные сочетания этих движений.

Упражнения для всех групп мышц могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками, со штангой (для юношей).

Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекалывание груза. Лазание по канату, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания. Упражнения с набивными мячами. Упражнения на тренажере типа «Геркулес».

Упражнения для развития быстроты. Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером (велосипедист, более быстрый спортсмен). Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. Выполнение общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание; «выкруты» и круги.

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 с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Стойки на голове, руках и лопатках. Прыжки опорные через козла, коня. Прыжки с подкидного мостика. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов.

Упражнения типа «полоса препятствий»: с перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четыре гандбольных мячей), ловлей и метанием мячей. Игра в мини-футбол, в теннис большой и малый (настольный), в волейбол.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки в высоту через препятствия, планку, 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. Бег по мелководью, по снегу, по песку, с

отягощениями с предельной интенсивностью. Игры с отягощениями. Эстафеты комбинированные с бегом, прыжками, метаниями. Метание гранаты, копья, диска, толкание ядра. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой.

Упражнения для развития общей выносливости. Бег равномерный и переменный 500, 800, 1000 м. Кросс на дистанции для девушек до 2 км, для юношей до 3 км. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 30 мин (для разных возрастных групп). Плавание с учетом и без учета времени. Спортивные игры на время: баскетбол, мини-футбол (для мальчиков и девочек).

Специально-подготовительные упражнения

Упражнения для развития быстроты движений и прыгучести. Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком и спиной вперед. Бег, с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь. Рывки по зрительно-воспринимаемым сигналам: вдогонку за партнером, в соревновании с партнером за овладение мячом, за летящим мячом с задачей поймать его. Бег за лидером без смены и со сменой направления (зигзагом, лицом и спиной вперед, челночный бег, с поворотом). Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции. 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 ногой. Прыжки в стороны (одиночные и сериями) на месте через «канавку» и продвигаясь вперед, назад. Бег и прыжки с отягощениями (пояс, манжеты на голенях, набивные мячи, гантели).

Упражнения для развития игровой ловкости. Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и в беге, после поворота, кувырков, падения. Ловля мяча после кувырка с попаданием в цель. Метание теннисного и гандбольного мяча во внезапно появившуюся цель. Броски мяча в стену (батут) с последующей ловлей. Ловля мяча от стены (батута) после поворота, приседа, прыжка, седа. 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 ударами 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. Комбинированные упражнения, состоящие из бега, прыжков, ловли, передачи, бросков, ведения с предельной интенсивностью. Бег с различной частотой шагов, ритмичный бег по разметкам с точной постановкой ступни (не наступая на разметки, ставя ступни точно у линии).

Эстафеты с прыжками, ловлей, передачей и бросками мяча. Перемещения партнеров в парах лицом друг к другу, сохраняя расстояние между ними 2-3 м.

Упражнения для развития специальной выносливости. Многократные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха. Игры учебные с удлинненным временем, с заданным темпом перехода от защиты к нападению и обратно. Круговая тренировка (скоростно-силовая, специальная).

ОСНОВЫ МЕТОДИКИ ОБУЧЕНИЯ ИГРЫ В БАДМИНТОН СПОРТА ЛИИ

Основы технической подготовки игры в бадминтон

Общие методические рекомендации технической подготовки в игре

Биомеханические особенности техники игры в бадминтон связаны с техническими характеристиками удара и зависят от многих факторов: от анатомических особенностей суставов и мышц, уровня силы мышц, индивидуальных координационных особенностей игрока; от биомеханических законов движений. Так, например, для выполнения сильного удара необходимо выполнять движение на быстром замахе и при резком ударе.

Необходимо помнить, что техническая подготовка, совместно с общей и специальной физической подготовкой, а также тактическим пониманием игры составляет интегральную подготовку занимающихся для успешного освоения курса или раздела по обучению и совершенствованию в игре в бадминтон.

Изучение техники бадминтона проходит в несколько основных этапов.

I этап. Имитация движений. Проводится в начале обучения с использованием ракетки.

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.

IV этап. Упражнения для отработки удара на игровом поле. Один из партнеров точно направляет волан ударом ракетки на занимающегося, отрабатывающего удар. Упражнение позволяет не затрачивать энергию на выход к волану, а сосредоточиться на технике выполнения того или иного удара.

V этап. Игра. Для полноценной технической подготовки занимающийся должен выполнять все двигательные действия в максимально приближенной игровой форме, поэтому одним из главных упражнений при отработке техники ударов будет непосредственно сама игра.

Основы техники и методика обучения в бадминтоне

Основная стойка.

В специальной литературе выделяют несколько разновидностей стоек: низкая, высокая, средняя, атакующая, защитная, фронтальная, боковая и т. д. В рамках данного пособия остановимся более подробно на основной стойке, которая является исходным положением, из которого спортсмен выполняет все основные перемещения по площадке во время игры. Основные характеристики основной стойки:

- корпус чуть-чуть наклонен вперед;
- вес тела равномерно распределен на обе ноги, слегка согнутые в коленях;
- ноги на ширине плеч, левая нога немного впереди правой;
- рука согнута в локте.

Мы считаем, что изучение конкретных стоек нецелесообразно, так как в каждом конкретном моменте игры можно увидеть множество вариаций стоек и ситуационных поз, которые зависят от принимаемых по ходу игры тактических решений. Поэтому важно, особенно для начинающих заниматься бадминтоном, изучить лишь классическую игровую стойку, а в последующем, применяя различные технические приемы, используя ее как основу, перемещаться по площадке и занимать определенные позы в зависимости от хода игры в целом.

Хват ракетки.

В спортивной литературе описывается, как правило, универсальная или классическая хватка ракетки. Чтобы правильно взять ракетку необходимо выполнить следующую последовательность действий: левой рукой взять ракетку за стержень ручки к себе так, чтобы плоскость обода головки ракетки была перпендикулярна полу. После этого правой рукой взять ракетку за рукоятку, как бы здорова-ясь с ней, и обхватить ее, словно при рукопожатии. Рука охватывает рукоятку так, что виден торцовый конец, причем настолько, чтобы не мешать движениям кисти во время ударов из различных положений. Первая фаланга большого пальца должна лежать слева-сбоку на широкой плоскости ручки.

Техника перемещений.

Основные перемещения делятся по направлению: вперед (вперед в правый угол, вперед в левый угол), назад, в сторону. Основная работа ног при перемещениях складывается из следующих элементов

в различных сочетаниях: шага, приставного шага, скрестного шага, прыжка вперед и вверх, шага-возвращения.

Исходя из того, что все представленные элементы широко используются в аэробике в качестве базовых шагов, предлагаем в качестве эффективного средства для отработки перемещений в бадминтоне использовать средства базовой аэробики. Предлагаем подбор базовых шагов в аэробике производить по сходству с изучаемым перемещением в технике бадминтона.

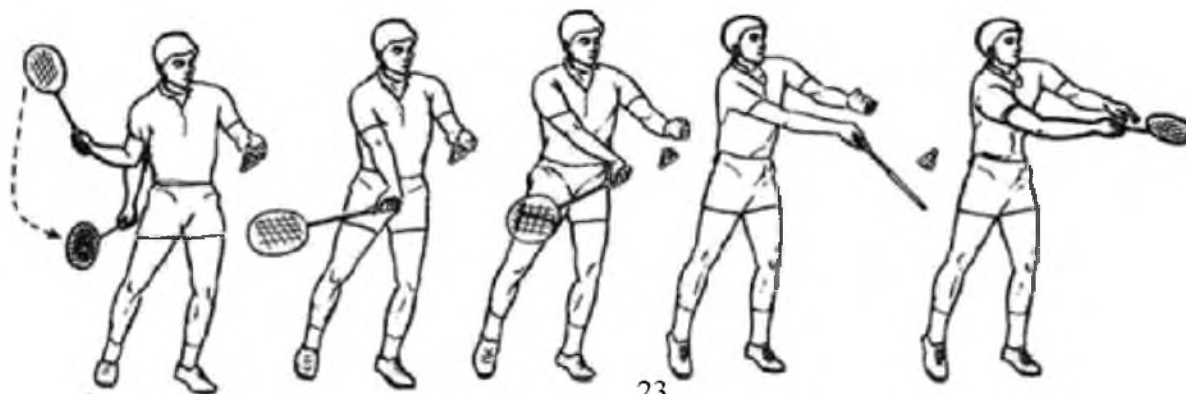
Предлагаемые средства, используемые в виде комплексов упражнений, состоящих из базовых шагов аэробики, будут также способствовать повышению координационных способностей, которые являются ключевыми для подготовки бадминтониста. Положительный опыт применения средств базовой аэробики для повышения эффективности технической подготовки в различных видах спорта в последнее время достаточно популярен.

Основные удары.

Для наиболее упрощенного представления о технике основных ударов в бадминтоне можно использовать следующие понятия: подача, удар справа, удар слева, удар снизу, удар сверху. Также основные удары удобно визуальнo различать по траектории полета волана: укороченные, высоко-далекие, плоские и атакующие.



Траектории полета волана после ударов: укороченные (1), высокие, дальние (2), плоские (3) и атакующие (4)



Подача – введение волана в игру. При выполнении подачи необходимо выполнить следующие действия: встать в основную стойку, левое плечо развернуть вперед, волан держать в левой вытянутой вперед руке, правую руку отвести назад вниз в сторону, потом выполнить энергичное движение кисти руки и ударить ракеткой по волану, выпущенному из левой руки. Одновременно с ударом корпус поворачивается влево, и тяжесть тела передается на левую ногу. Ракетка движется по инерции вперед-вверх.

Движения в момент подачи похожи на те, которые выполняют волейболисты при нижней подаче мяча. Потому целесообразно использовать технические приемы игры в волейбол для повышения эффективности выполнения техники подачи в бадминтоне.

При выполнении подачи необходимо учитывать следующие методические рекомендации: не разрешается отрывать ногу от пола, в момент удара ракетка не должна подниматься выше пояса игрока.

Упражнения для обучения и отработки подачи.

1. Занимающиеся 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.

2. 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.

3. Один партнер тренирует подачу, другой отрабатывает прием подачи (открытой либо закрытой стороной ракетки).

4. Один партнер выполняет подачи, другой отрабатывает прием волана с попаданием в цель, расположенной на стороне соперника.

5. 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.

6. Поочередная подача на ближнюю и дальнюю линии.

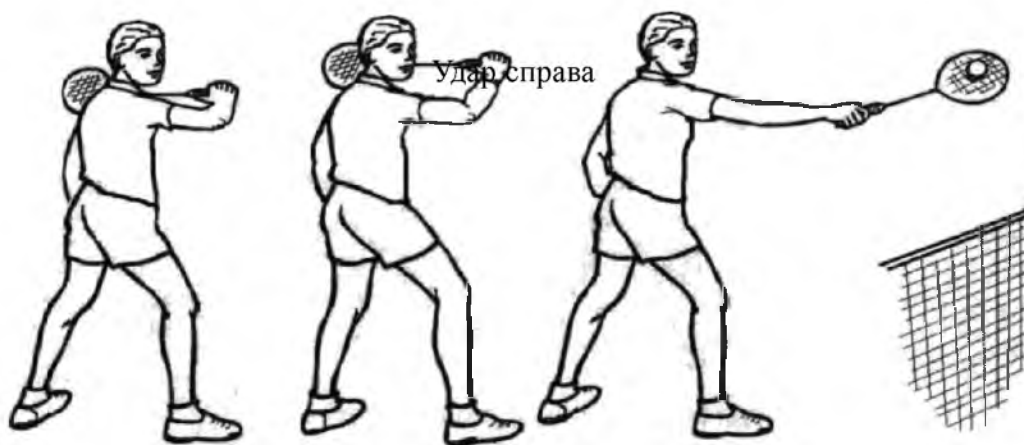
7. Поочередная плоская и высокая подача.

8. Отработка подач в игре.

Удар справа. Удар справа считается основным или главным ударом в бадминтоне. Его выполняют открытой стороной ракетки. Представленный удар выполняется следующим образом: из основной игровой стойки развернуть корпус вправо и немного отклонить его назад, тяжесть тела переносится на отставленную назад правую ногу, рука с ракеткой чуть согнута в локте и отведена назад вверх. Ракетка должна встретить волан немного впереди корпуса. Когда волан приближается, рука с ракеткой делает хлесткий, свободный удар.

При выполнении удара необходимо осуществлять постоянный визуальный контроль подлетающего волана для предотвращения промахов. С совершенствованием техники выполнения ударов справа занимающийся может выполнять упражнения для отработки техники без визуального контроля волана.



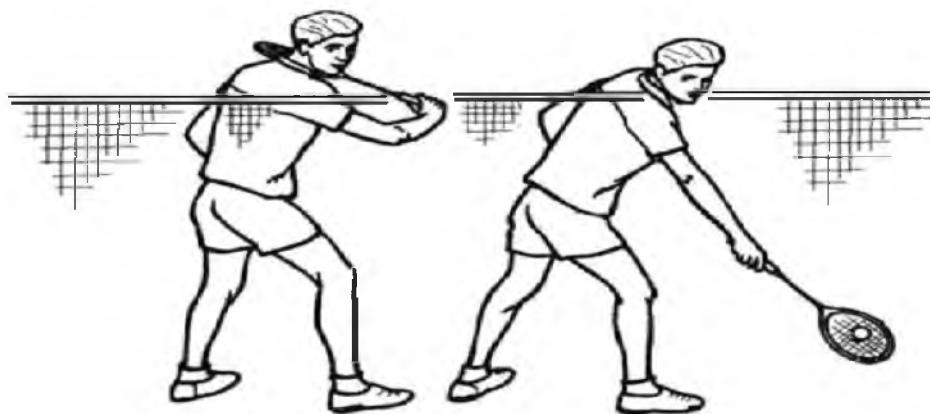


Удар слева. Удар слева отличается от удара справа прежде всего тем, что его выполняют закрытой стороной ракетки.

Представленный удар выполняется следующим образом: корпус поворачивается влево, тяжесть тела переносится на левую ногу, затем правая нога делает шаг вперед навстречу подлетающему во-лану и одновременно ракетка отводится назад влево. При визуальном контроле подлетающего волана необходимо начинать разворот корпуса в направлении удара. Руку с ракеткой выносить локтем вперед навстречу волану, распрямляя ее и хлестким движением ударяя по волану. Удар слева

- Упражнения для обучения и отработки удара справа и слева.*
1. Поочередная имитация ударов справа и слева.
 2. Выполнение ударов справа и слева с использованием подвешенного волана.
 3. Выполнение обрабатываемых 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.
 4. Отработка ударов в паре. Стараться подавать волан точно на партнера.
 5. Отработка ударов в паре с поочередной подачей волана партнером на ближнюю и дальнюю линии.
 6. Отработка ударов в паре с поочередной подачей волана партнером справа и слева.
 7. Отработка ударов в игре.

Удар снизу. Удары снизу бывают справа, слева и прямой снизу, являясь, как правило, защитными. Техника выполнения удара примерно такая, как при низкой подаче. Все удары снизу выполняются при опущенном положении ударной руки.



Упражнения для обучения и отработки удара снизу.

1. Имитация удара снизу справа, слева и от проекции тела от себя.
2. Отработка удара снизу по подвесному волану.
3. Отработка ударов снизу с поочередной подачей волана парт-нером со средней линии, около сетки справа, слева, от себя.
4. Отработка ударов снизу с выбеганием вперед к сетке от дальней линии.
5. Отработка ударов снизу с отбеганием назад от сетки к дальней линии.
6. Отработка ударов снизу в игре.

Удар сверху. И снова ассоциации с игрой в волейбол. Удар сверху выполняется почти так же, как верхняя подача в волейболе. Подчеркнем еще раз целесообразность применения переноса технических приемов в волейболе на эффективность обучения техники ударов в бадминтоне.

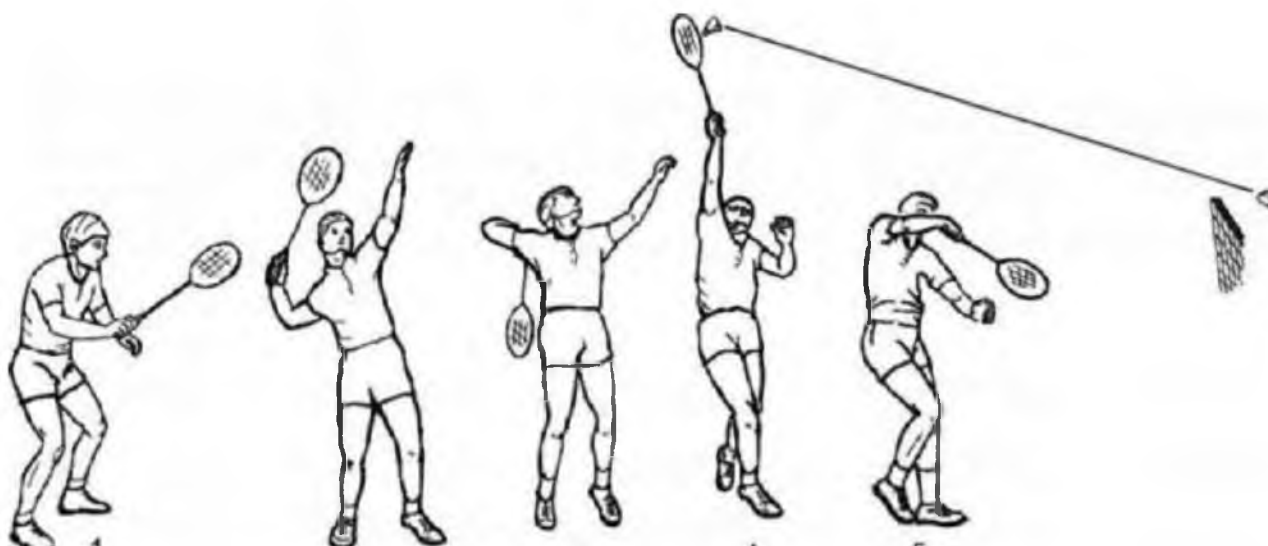
Представленный удар выполняется следующим образом: из основной стойки корпус разворачивается на пол-оборота вправо и отклоняется немного назад, ноги слегка сгибаются в коленях, вес тела переносится на отставленную назад правую ногу, рука с ракеткой поднимается вверх и движется назад, за голову, одновременно игрок прогибается в пояснице и поднимается на носки.

Одной из разновидностей удара сверху является один из самых эффективных атакующих ударов в бадминтоне, так называемый смеш. По эффективности выигрыша очков является основным представителем группы ударов сверху. При нем ракетка должна наносить удар по волану в высшей точке. В момент удара рука с ракеткой полностью выпрямлена, и завершение его производится резким сгибанием кисти, но отношению к предплечью.

Одним из главных методических указаний при обучении атакующему удару (смеш) является то, что всю энергию удара занимающиеся должны вкладывать в начальную фазу удара для придания волану хлесткого мощного толчка. Это позволяет придать волану большую начальную скорость полета, при которой его перьевая юбочка складывается, и волан очень быстро долетает до нужной точки на площадке соперника. Потом энергия удара ослабевает, перьевая юбочка вновь раскрывается и волан, резко и неожиданно падает вниз.

При объяснении техники выполнения данного упражнения также необходимо ознакомить обучающихся с биомеханическими характеристиками полета волана при выполнении атакующего удара смеш.

При выполнении классического удара сверху соблюдаются следующие методические указания: волан обязательно должен опускаться немного впереди игрока, в момент удара рука прямая, вытянута вверх, тяжесть тела на левой ноге, после удара вес тела с левой ноги переходит на правую ногу.



Упражнения для обучения и отработки ударов сверху.

1. Имитация удара без волана.
2. Обучение удару на подвесном волане.
3. Удар по наброшенному партнером волану.
4. Подача высоким ударом на среднюю линию партнеру, который отбивает высокой подачей на заднюю линию.
5. Тренировка высокого удара в игре.
6. Обмен высокими ударами с возвращением в игровой центр после каждого удара.
7. Обмен высокими ударами, стоя напротив друг друга около боковых линий и по диагонали.
8. Отработка атакующего удара с высокой подачи партнера.
9. Отработка атакующего удара по сигналу преподавателя.
10. Отработка атакующего удара у сетки.
11. Отработка ударов в игре.

Таковы общие положения классической техники исполнения перечисленных ударов. Однако необходимо иметь в виду, что в реальной игровой обстановке могут наблюдаться многочисленные отклонения от общих схем выполнения ударов и встречается много ситуаций промежуточного смешанного типа.

Поэтому оттачивание технических приемов в игре является базовой схемой, начальной подготовкой при обучении бадминтону. Основным и определяющим понятием в методике обучения в бадминтон является изучение, закрепление и совершенствование тактики игры.

Основы тактической подготовки в бадминтоне спорта ЛИН

Общие закономерности тактической подготовки в бадминтоне

Тактика игры – это применение совокупности технических приемов игры с целью достижения преимущества в конкретных игровых ситуациях. Эффективное чередование разнообразных технических приемов (ударов и перемещений), подчиненных единому игровому замыслу или так называемая комбинационная игра – самый надежный путь к победе.

Общая закономерность тактических задач в бадминтоне заключается в следующем:

- умение направлять волан в сложные для приема зоны на площадке противника;
- не играть в стоящего игрока, готового к приему волана. Теперь необходимо разобрать сложные для приема зоны на

площадке противника. Таких зон девять для парной игры и шесть для одиночной. Для парной игры это три точки на задней линии: в углах

и центре; три точки над сеткой: у угловых стоек и в центре; две точки: в середине боковых линий (в пол поля), по центральной линии между игроками и в тело игрока, где бы он ни находился.

На одиночной площадке неудобные зоны находятся вдоль боковых линий, у сетки, в полполя, на пересечении дальней и боковой линий и в тело противника (условно в центре). Именно в эти места надо стараться направлять волан.

В тактике игры в бадминтон, впрочем, как и в тактике любого вида спорта, имеет значение эффективное сочетание всей совокупности физических, технических и психологических качеств.

Тактика одиночной игры

Тактика одиночной игры строится на следующих основных принципах:

- навязать противнику свой стиль игры, максимально нагружая его сложными перемещениями по площадке;
- заставить противника ошибаться, чередуя высоко-далекие и атакующие удары с игрой у сетки, а также активно применяя обманные приемы и нестандартные решения;
- постоянно искать слабые стороны в игре соперника и максимально использовать их;
- выполнять все удары в наиболее высокой точке;
- защищаясь, встречать волан как можно ближе к сетке;
- постоянно подавлять активность соперника, навязывая ему свою игру;
- чаще применять те технические приемы и тактические комбинации, которые получаются лучше всего у конкретного занимающегося;
- по ходу игры целесообразно менять тактику, если она не приносит выигрыша.

Одним из самых распространенных тактических приемов в игре является постоянная смена направления ударов, увеличение темпа игры.

Тактика парной игры

Считается, что парный бадминтон в исполнении тактических приемов сложнее, чем одиночный. Занимающиеся, осваивая тактику парной игры должны понять, что победу в паре приносит не технические навыки, а согласованная комбинационная игра.

В рамках данного пособия при обучении тактики парной игры достаточно будет обучающимся знать тактику перемещений и виды расстановок партнеров, а также иметь представление о тактических приемах подачи в парной игре.

Тактика перемещений при парной игре заключается в так называемом «принцип ракетки» или «правиле компаса». Партнеры двигаются на поле, представляя, что находятся на разных концах компасной стрелки.

Меры по предупреждению спортивного травматизма

Большое значение имеет разминка перед тренировкой или соревнованием: она приводится для подготовки организма к повышенной нагрузке и мобилизации внимания спортсменов. Большую роль в профилактике спортивного травматизма имеют своевременные осмотры у врача.

Тренировочная нагрузка спортсмена или нагрузка на соревнованиях должна строго соответствовать функциональным возможностям организма, то есть степени подготовленности.

Перед тренировкой, соревнованием должна проводиться тщательная разминка, особенно в холодную погоду.

В промежутке между упражнениями необходимо принимать меры для сохранения тепла мышц. Для этого нужно соответственно одеться (теплый тренировочный костюм).

Учебно-тренировочный процесс должен быть правильно организован, нужно избегать скученности, близкого расположения гимнастических снарядов, должна быть обеспечена надежная страховка занимающихся, необходимо строго соблюдать дисциплину.

Присутствие тренера во время тренировки малоопытных и начинающих спортсменов обязательно!

Спортивные площадки и спортивный инвентарь на соревнованиях и тренировках должен быть в хорошем состоянии.

Необходимо вести неустанную борьбу со всякими проявлениями грубости и неспортивного поведения во время соревнований, особенно в играх.

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА В БАДМИНТОНЕ СПОРТ ЛИН

Упражнения для развития быстроты и быстроты реакции в бадминтоне:

1. Бег с высокого и низкого старта на короткие дистанции.
2. Бег с хода на короткие дистанции.
3. Старты из различных положений.
4. Ускорение из основной игровой стойки на дистанцию 10 мет-ров в различные направления по сигналу преподавателя.
5. Челночный бег по ширине и длине бадминтонной площадки, на ближнюю и дальнюю линию.
6. Ловля предмета (теннисного мяча, волана) опущенного на уровне вытянутой руки, на уровне головы, на уровне груди, на уровне пояса партнером.
7. Ловля теннисного мяча с выбеганием к сетке от средней линии, от дальней линии. Ловля теннисного мяча поочередно правой и левой рукой по сигналу преподавателя с разворотом к партнеру.
8. Ловля теннисного мяча из различных положений по сигналу преподавателя.
9. Ловля теннисного мяча с поочередным набрасыванием их в различные точки площадки.
10. Поочередное выполнение ударов или имитация с макси-мальной частотой.
11. Имитационные упражнения с акцентированным быстрым выполнением какого-то отдельного движения.
12. Выполнение фиксированных серий ударов в прыжках вверх с места и в движении.
14. Броски в стену и ловля теннисного и других небольших мячей различными способами, подобным ударам в бадминтоне.

**Развитие скоростно-силовых качеств
на занятиях бадминтоном спорта ЛИН**

1. Быстрый бег под уклон (до 15°) от 30 до 100 м.
2. Прыжки через скакалку.
3. Прыжки на носках с продвижением вперед.
4. Прыжки в полуприседе и в полном приседе с продвижением вперед.
5. Прыжки с подтягиванием бедер к груди.
6. Прыжки на правой и левой ноге с продвижением вперед и назад спиной вперед.
7. Прыжки на бегу с доставанием высоко висящего предмета (подвешенного волана).
8. Прыжки на бегу с поворотом в воздухе.
9. Прыжки с разбега в длину и высоту.
10. Прыжки с разбега через предмет, препятствие (через низко подвешенную сетку).
11. Прыжки из глубокого приседа.
12. Прыжки с поворотами на 180 и на 360°.
14. Прыжки с гантелями, с набивным мячом в руках. Прыжки вперед-назад, вправо-влево, ноги вместе-ноги врозь, скрестно.
15. Прыжки с высоким подниманием бедра.
16. Прыжки на прямых ногах с продвижением вперед.
17. Прыжки с подтягиванием пяток к ягодицам.
18. Прыжки приставными шагами и галопом правым и левым боком.

**Развитие координационных способностей
на занятиях бадминтоном спорта ЛИН**

Методические приемы, способствующие повышению уровня
развития координационных способностей

Методический прием	Пример
Необычные исходные положения для выполнения упражнений	Подача волана стоя на возвышенности (скамейка, степ)
«Зеркальное» выполнение упражнения	Игра правой, левой рукой в зависимости от ведущей руки
Изменение скорости и темпа движения	Игра в ускоренном темпе
Изменения пространственных границ, в пределах которого выполняются упражнения	Игра с увеличением игрового поля (в одиночной игре в пределах площадки для парной игры), с уменьшением игрового поля (сокращение длины)
Изменение способа выполнения упражнения	Выполнение перемещений по площадке только заданным способом (приставными шагами, прыжками)
Усложнение упражнений путем добавления движений	Выполнять удар во время игры с последующим выполнением задания (поворотом вокруг себя,

ний	с последующим приседанием, выпрыгиванием)
Комбинирование упражне- ний	Применение новых приемов техники в сочета- нии с ранее разученными приемами
Изменение противодей- ствия занимающихся	Применение тактических комбинаций в игре
Изменение условий вы- полнения упражнений	Использование ракеток различной массы, ис- пользование различных видов покрытий на площадке, использование воланов из различ- ных материалов

Упражнения для развития координационных способностей в бадминтоне:

1. Челночный бег.
2. Ускорения с поворотами по сигналу.
3. Ускорения с остановками и выполнением заранее заданного упражнения по сигналу.
4. Ускорения с изменением направления движения по сигналу или жесту преподавателя.
5. Старты из различных положений по сигналу преподавателя.
6. Старты по сигналу преподавателя после выполнения определенных упражнений.
7. Прием волана из исходного положения, стоя спиной к парт-неру, с разворотом по сигналу преподавателя.
8. Броски теннисного мяча правой и левой рукой в стену с по-следующей ловлей его, постепенно уменьшая расстояние до стены.
9. Передача мяча, стоя спиной к партнеру, с приемом, развора-чиваясь вправо или влево, выполняя поворот вокруг себя и передачей.
10. Передача волана, стоя спиной к партнеру, с разворотом.
11. Прием волана после выполнения заранее заданного упражнения.

Развитие выносливости на занятиях бадминтоном спорта ЛИН

1. Кроссовый бег.
2. Повторение ускорений 20–30 м по 5–6 серий с отдыхом в те-чение 1–2 мин в виде ходьбы.
3. 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.
4. Повторение ускорений 50–60 м по 5–6 серий с отдыхом в те-чение 4–5 мин в виде ходьбы.

Развитие силовых способностей на занятиях бадминтоном спорта ЛИН

1. Отжимания, отжимания с хлопком, отжимания с отталкивани-ем от пола руками.
2. Упражнения на пресс, упражнения на пресс с отягощениями (с гантелей, с медболом).
3. Упражнения с отягощениями: подъем гантелей, медбола, сги-бание рук с гантелями.
4. Выпрыгивания с отягощениями (с гантелями).
5. Прыжки в глубину на горку матов или ковриков с последую-щим выпрыгиванием вверх, с доставанием подвешенного предмета.
6. Упражнения на тренажерах.
7. Броски медболов различной массы различными способами (из-за головы, от груди, снизу, правой и левой рукой снизу, от плеча и т. д.).
8. Приседания на одной ноге с опорой руки на планку гимнасти-ческой стенки, без опоры. Стойка в упоре лежа с удерживанием веса собственного тела (статическое напряжение) в течение 1–3 мин.

Требования техники безопасности в процессе реализации образовательной программы.

Места занятий, соревнований и используемое оборудование должны быть сертифицированы и соответствовать всем мерам безопасности.

К занятиям и участию в соревнованиях допускаются воспитанники, отнесенные к основной медицинской группе и допущенные врачом к спортивным занятиям; прошедшие инструктаж по мерам безопасности в соответствии с Инструкциями по охране труда учащихся МКОУ ДО Павловская ДЮСШ - имеющие соответствующую экипировку: спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям проведения занятий и соревнований.

Во время тренировочных занятий спортсменам следует четко и своевременно выполнять указания и распоряжения тренера; избегать столкновений; соблюдать заданный интервал и дистанцию.

Тренировочные занятия преимущественно должны иметь трехчастную структуру: вводно-подготовительную, основную и заключительную.

Вводно-подготовительная часть тренировочного занятия предназначена для организации занимающихся и подготовки их к последующей работе. Продолжительность этой части должна составлять 20-25% общего времени тренировочного занятия. В содержание вводно-подготовительной части в обязательном порядке следует включать беговые упражнения и стрейчинг. Ведущей формой организации занимающихся служит фронтальный способ.

Заключительная часть предназначена для постепенного снижения нагрузки и активизации процессов восстановления. Ее продолжительность составляет 5-10% времени всего тренировочного занятия. Приоритетной организационной формой здесь вновь является фронтальный, а ведущими средствами дыхательные, беговые упражнения в спокойном темпе и растяжки.

4. ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ и ПРОФОРИЕНТАЦИОННОЙ РАБОТЫ

Специфика воспитательной работы в спортивной школе состоит в том, что тренер-преподаватель может проводить ее во время учебно-тренировочных занятий и дополнительно на тренировочных сборах и в спортивно-оздоровительных лагерях, где используется их свободное время.

На протяжении многолетней спортивной подготовки тренер формирует у занимающихся прежде всего патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, смелость, упорство, терпеливость), эстетические чувства прекрасного, аккуратность, трудолюбие.

Воспитательные средства:

- личный пример и педагогическое мастерство тренера;
- высокая организация учебно-тренировочного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- дружный коллектив;
- система морального стимулирования;
- наставничество опытных спортсменов. Основные воспитательные мероприятия:

- торжественный прием вновь поступивших в школу;
- проводы выпускников;
- просмотр соревнований (и видео, и телевидение) и их обсуждение;
- регулярное подведение 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;
- оформление стендов и газет.

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. Перед соревнованиями необходимо настраивать игроков не только на достижение победы, но и на проявление в поединке морально-волевых качеств. Соревнования могут быть средством контроля за успешностью воспитательной работы в команде. Наблюдая за особенностями поведения и высказываниями учеников во время игр, тренер может сделать вывод о сформированности у них необходимых качеств.

План воспитательной и профориентационной работы в ходе реализации дополнительной предпрофессиональной программы содержит:

- групповую и индивидуальную работу с обучающимися;
- профессиональную ориентацию обучающихся;
- творческую работу;
- проведение физкультурно-оздоровительных, физкультурно-спортивных, творческих и иных мероприятий;
- организацию встреч, лекций, бесед, мастер-классов с известными спортсменами, тренерами, специалистами в области физической культуры и спорта;
- организацию посещения музеев, имеющих экспозиции по спортивной тематике, театров, цирков, кинотеатров для просмотра спектаклей, представлений, фильмов на спортивную тему или иную тему, связанную с воспитательной работой;

**Комплекс контрольных упражнений
для оценки результатов освоения программы по бадминтону спорт
ЛИН**

**Нормативы общей физической подготовки для зачисления в группу: базовый
уровень - 1 год обучения**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	юноши	девушки
Скорость	Бег 30 м (не более 7,5с)	Бег 30 м (не более 8,5 с)
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 80 см)	Прыжок в длину с места (не менее 70 см)
	Метание волана (не менее 3 м)	Метание волана (не менее 2 м)
Координация	Челночный бег 6 x 5м (не более 13 сек)	Челночный бег 6 x 5м (не более 14,5 сек)

**Нормативы общей физической подготовки для зачисления в группу: базовый
уровень - 2 год обучения**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	юноши	девушки
Скорость	Бег 30 м (не более 7,0с)	Бег 30 м (не более 8,0 с)
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 90 см)	Прыжок в длину с места (не менее 80 см)
	Метание волана (не менее 3)	Метание волана (не менее 2)
Координация	Челночный бег 6 x 5м (не более 13 сек)	Челночный бег 6 x 5м (не более 14,5 сек)

**Нормативы общей физической подготовки для зачисления в группу: базовый
уровень - 3 год обучения**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	юноши	девушки
Скорость	Бег 30 м (не более 6,8с)	Бег 30 м (не более 7,8 с)
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 95 см)	Прыжок в длину с места (не менее 85 см)
	Метание волана (не менее 4)	Метание волана (не менее 3)
Координация	Челночный бег 6 x 5м (не более 12,5 сек)	Челночный бег 6 x 5м (не более 13,5 сек)

**Нормативы общей физической подготовки для зачисления в группу:
базовый уровень - 4 год обучения**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	юноши	девушки
Скорость	Бег 30 м (не более 6,5с)	Бег 30 м (не более 7,5 с)
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 105 см)	Прыжок в длину с места (не менее 95см)
	Метание волана (не менее 4,5)	Метание волана (не менее 3,5)
Координация	Челночный бег 6 x 5м (не более 12,0 сек)	Челночный бег 6 x 5м (не более 13,0 сек)

**Нормативы общей физической подготовки для зачисления в группу:
базовый уровень - 5 год обучения**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	юноши	девушки
Скорость	Бег 30 м (не более 6,2с)	Бег 30 м (не более 7,2 с)
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 110 см)	Прыжок в длину с места (не менее 100см)
	Метание волана (не менее 5,0)	Метание волана (не менее 4,0)
Координация	Челночный бег 6 x 5м (не более 11,6 сек)	Челночный бег 6 x 5м (не более 12,6 сек)

**Нормативы общей физической подготовки для зачисления в группу:
базовый уровень - 6 год обучения**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	юноши	девушки
Скорость	Бег 30 м (не более 5,8с)	Бег 30 м (не более 6,8 с)
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 120 см)	Прыжок в длину с места (не менее 110см)
	Метание волана (не менее 5,5)	Метание волана (не менее 4,5)
Координация	Челночный бег 6 x 5м (не более 11,2 сек)	Челночный бег 6 x 5м (не более 12,2 сек)

Методика выполнения двигательных заданий при проведении мониторинга общей физической подготовленности учащихся

Подтягивание на высокой перекладине (мальчики, юноши)

В висе на перекладине (хват сверху, руки прямые) выполнить возможно большее число подтягиваний. Подтягивания должны выполняться сгибанием рук до появления подбородка над перекладиной без рывков и махов. Тренер-преподаватель, стоя рядом, подсчитывает количество правильно выполненных движений. Если попытка выполнена правильно, то он называет номер очередного подтягивания; если попытка выполнена неверно, то он произносит «Не считать!».

Подтягивание на низкой перекладине (девочки и девушки)

В висе лежа на низкой перекладине (хват сверху, руки прямые, туловище и ноги выпрямлены, ноги упираются в стену) выполнить возможно большее число подтягиваний. Подтягивания должны выполняться сгибанием рук до касания грудной клеткой перекладины без рывков, колебательных движений туловищем, сгибанием ног. Тренер-преподаватель, стоя рядом, подсчитывает количество правильно выполненных движений. Если попытка выполнена правильно, то он называет номер очередного подтягивания; если попытка выполнена неверно, то он произносит «Не считать!».

Бег 30 м (мальчики и девочки; юноши и девушки)

Упражнение может выполняться с «высокого» или «низкого» старта. По команде «На старт!» участники занимают положение перед стартовой линией (либо принимают положение «низкого» старта). По команде «Внимание!» - прекращают движения (при «низком» старте принимают соответствующее положение). По команде «Марш!»- начинают забег. Дистанция преодолевается только по своей дорожке. Результат участников фиксируется в момент касания воображаемой плоскости финиша какой-либо частью туловища. Измерение производится с точностью до 0,1с. Выполняется две попытки с временным интервалом не менее 5 минут. Регистрируется сумма времени двух попыток.

Челночный бег 50м (мальчики и девочки)

Старт с линии ворот. По сигналу спортсмен выполняет ускорение до линии вратарской площади, после касания ее ногой возвращение к месту старта. Затем ускорение до линии свободных бросков и возврат к месту старта. Затем ускорение до центральной линии. Задание считается выполненным при преодолении спортсменом всей дистанции, каждый раз касаясь ногой соответствующей линии. Измерение производится с точностью до 0,1с.

Наклон вперед, стоя

(мальчики и девочки; юноши и девушки)

На скамейке, стуле (или другой опорной поверхности не ниже 20-30см) закреплена линейка, при этом нулевая отметка совмещена с местом опоры (как показано на рисунке 26). Учащийся становится у края опоры в положение пятки вместе, носки врозь и выполняет наклон вперед с выпрямленными в коленях ногами, стараясь коснуться линейки как можно ниже с фиксацией согнутого положения на 1-2 с. Результаты ниже нулевой отметки засчитываются со знаком «+», а выше нулевой отметки – со знаком «-». Тест выполняется после предварительной разминки. Измерение производится с точностью до 1 см.

Прыжки в длину с места

(мальчики и девочки; юноши и девушки)

По команде тренера-преподавателя спортсмен подходит к линии и встает перед ней, не касаясь ее носками ног. Затем, отводя руки назад, одновременно сгибая ноги в коленях, отталкивается обеими ногами, совершая прыжок вперед. После выполнения прыжка спортсмену следует продолжить движение вперед или вперед - в сторону. Расстояние измеряется от линии до ближайшей точки касания пола любой частью тела. Даются 2 попытки, лучший результат идет в зачет. Измерение производится с точностью до 5 см.

Бросок н/мяча (3 кг) двумя из-за головы

(мальчики и девочки; юноши и девушки)

Бросок выполняется двумя руками из-за головы, из положения сидя на полу, в коридоре шириной 3 м. В исходном положении ноги спортсмена должны находиться за линией старта. Даются 2 попытки, лучший результат идет в зачет. Измерение производится с точностью до 10см.

Результатом освоения программы служит приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков в предметных областях :

В области теории и методики физической культуры и спорта:

- история и развитие бадминтона спорта ЛИН;
- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- основы законодательства в сфере физической культуры и спорта;
- основы спортивной подготовки;
- сведения о строении и функциях организма человека;
- гигиенические знания, умения и навыки;
- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
- основы спортивного питания;
- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
- требования к технике безопасности при занятиях бадминтоном спорта ЛИН;

В области общей и специальной физической подготовки:

- освоение комплексов физических упражнений;
- должное развитие физических качеств, а также их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий бадминтоном спорта ЛИН;
- укрепление здоровья, повышение физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию;
- освоение скоростной техники, развитие скоростно-силовых качеств и специальной выносливости;
- повышение уровня специальной физической и функциональной подготовленности, индивидуального мастерства;

В области избранного вида спорта – спорт ЛИН (дисциплина – бадминтон):

- владение основами техники и тактики бадминтона спорта ЛИН;
- наличие соревновательного опыта, приобретенного путем участия в спортивных соревнованиях;

– освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности тренировочных и соревновательных нагрузок;

– выполнение норм, требований и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий в сфере бадминтона спорта ЛИН;

В области развития творческого мышления:

– наличие изобретательности и творческого мышления;

– умение сравнивать, выявлять и устанавливать закономерности, связи и отношения, самостоятельно решать и объяснять ход решения поставленных задач;

– умение концентрировать внимание, находиться в готовности совершать двигательные действия в игре;

В области других видов спорта и подвижных игр:

– умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с конкретным видом спорта и правилами подвижных игр;

– умение развивать специальные физические качества бадминтониста спорта ЛИН средствами других видов спорта и подвижных игр;

– умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;

В области технико-тактической и психологической подготовки:

– владение основами технических и тактических действий в бадминтоне спорта ЛИН;

– владение необходимым уровнем автоматизированного реагирования на действия соперника;

– наличие навыков анализа спортивного мастерства соперника;

– умение адаптироваться к тренировочной и соревновательной деятельности;

– умение преодолевать предсоревновательные и соревновательные факторы, воздействующие на психологическое состояние;

– умение концентрировать внимание в ходе соревновательной деятельности;

В области специальных навыков:

– умение точно и своевременно выполнять задания, связанные со спортивной деятельностью в бадминтоне спорта ЛИН;

– умение соблюдать требования техники безопасности в процессе спортивной деятельности;

– наличие навыков сохранения собственной спортивной формы;

– обладание психологической устойчивостью в различных ситуациях во время соревнований;

**Методические указания
по организации промежуточной и итоговой аттестации обучающихся.**

На обучение по дополнительной предпрофессиональной программе принимаются все желающие дети и подростки, имеющие подтвержденные инвалидность или диагноз F(70) при отсутствии медицинских противопоказаний по основному и сопутствующим заболеваниям для занятий спортом, и успешно сдавших контрольные нормативы для зачисления на уровень образовательной программы.

Промежуточная и итоговая аттестации проводятся в целях определения:

– качества реализуемой дополнительной предпрофессиональной программы;

- качества теоретической и практической подготовленности обучающихся;
- уровня знаний, умений и навыков, сформированных у обучающихся на определенном уровне и годе освоения программы.

Перевод обучающихся на следующий год обучения производится приказом по учреждению, в соответствии с решением педагогического совета, на основании протокола выполнения контрольных нормативных показателей и только при условии успешного прохождения психологического теста (на основе официального опросника ТЦАЛ (TSAL)) по спорту ЛИН (дисциплина – бадминтон)..

Учащимся, не выполнившим контрольные нормативы и не прошедшим психологическое тестирование, предоставляется право продолжить обучение на текущем году/уровне неограниченное количество раз. Такие обучающиеся могут решением педагогического совета повторно пройти обучение на данном этапе подготовки или перейти на обучение по общеразвивающим программам.

Проведение аттестации предполагается в течение 2-3 тренировочных занятий. На первом осуществляется контроль имеющегося у воспитанников уровня физической подготовленности. На последующем (последующих) занятиях реализуется программа контроля специальной подготовленности обучающихся.

Все контрольные двигательные задания выполняются воспитанниками после 20-30минутной разминки, в соответствующей спортивной экипировке.

Двигательные способности оцениваются в следующей последовательности:

- скоростные;
- скоростно-силовые;
- координационные;
- к гибкости;
- силовые;
- к общей выносливости.

Тесты, связанные с преодолением коротких дистанций, прыжками в длину с места, броском набивного мяча на дальность, челночным бегом и наклоном туловища вперед, стоя, могут выполняться каждым воспитанником до трех раз на отдельном занятии с интервалом отдыха между попытками, достаточным для полного восстановления.

Двигательные задания, отражающие степень развития силовых способностей и общей выносливости, выполняются обучающимися не более одного раза в течение тренировочного занятия.

Интервалы отдыха между двигательными заданиями различной направленности должны быть достаточными для демонстрации максимального результата.

Скоростные и координационные задания могут выполняться парами, воспитанниками примерно одинакового уровня подготовленности.

Тесты, характеризующие общую выносливость, могут выполняться одновременно группой воспитанников, численностью до 10 человек.

На выполнение каждого тестового задания предоставляется две контрольные попытки. Регистрируется лучший результат.

ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

1. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации" и Федеральный закон от 04.12.2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорта в Российской Федерации».
2. Приказ Министерства просвещения РФ № 196 от 09.11.18г «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
3. Приказ Министерства спорта РФ от 15 ноября 2018 г. N 939 "Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам".
4. Приказ Министерства спорта РФ № 187 от 07.03.19г «О внесении изменений в Порядок приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта, утвержденный приказом Минспорта России от 12.09.2013№731».
5. СанПин 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей", утвержденным постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 04.07.2014 N 41 (зарегистрирован Минюстом России 20.08.2014, регистрационный N 33660).
7. Рекомендации приказа Минспорта РФ №1125 от 27.12.2003г «Об утверждении Особенности организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»,
8. Методические рекомендации, Москва 2007г «Нормативно-правовое и программное обеспечение деятельности спортивных школ в РФ».