



ДЕПАРТАМЕНТ ПО СПОРТУ И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКЕ
АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ТЮМЕНИ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «РУБИН» ГОРОДА ТЮМЕНИ

«Принята»
Педагогическим советом
МАУ ДО ДЮСШ «Рубин»
города Тюмени
«01» 08 20 19 г.
Протокол № 3



Дополнительная общеразвивающая
образовательная программа
в области физической культуры и спорта по виду спорта
БАДМИНТОН

*Программа рассчитана на детей
и подростков в возрасте от 6 до 18 лет*

Срок реализации программы 12 лет

*Авторы программы:
Картамышева И.В.
Олюнин Ю.А.
(тренеры-преподаватели
по бадминтону)
Ракова Е.В.
(инструктор-методист)*

г. Тюмень, 2019г.

Оглавление:

1. Раздел 1 «Комплекс основных характеристик программы»	3
1.1. Пояснительная записка	3
1.2. Цели и задачи	6
1.3. Содержание программы	6
1.4. Планируемые результаты	19
2. Раздел 2 «Комплекс организационно-педагогических условий»	21
2.1. Календарный учебный график	21
2.2. Условия реализации программы	23
2.3. Формы аттестации	23
2.4. Оценочные материалы	24
2.5. Методические материалы	25
3. Список использованной литературы	28
4. Приложения	29

Раздел № 1 «Комплекс основных характеристик программы»

1.1. Пояснительная записка.

Бадминтон - одна из древнейших игр нашей планеты. Еще два тысячелетия назад в волан играли взрослые и дети в Древней Греции, Китае, Японии, Индии, Странах Африки. За две тысячи лет игра прошла долгий путь от простой забавы до Олимпийского вида спорта, которым бадминтон стал в 1992 году.

Современный бадминтон берет свое начало от индийской игры «пунэ» (по другой версии, её название было «роопа»). Английские офицеры, служившие в Индии, увлеклись этой игрой и, вернувшись на родину в 1872 году, продемонстрировали игру с воланом в имении Бадминтон. Этот год и считается годом рождения спортивной игры в волан, получившей своё название «бадминтон».

По статистике, в настоящее время в бадминтон играет каждый пятый человек в мире, а в странах Азии - каждый третий. В Европе игра с воланом наиболее популярна в Дании, Нидерландах, Франции, Швеции, Финляндии, Германии, Швейцарии и Англии, здесь турниры собирают огромные залы болельщиков.

В Россию бадминтон пришел более 50 лет назад, а в 1963 году состоялся первый Чемпионат страны. В 2005 году спорт получил новый толчок, когда Национальную Федерацию бадминтона России возглавил Сергей Шахрай. По инициативе Сергея Михайловича, этот спорт был включен в школьную программу физкультурного образования в средних школах по всей стране в качестве факультатива.

Ежегодно популярность бадминтона в нашей стране растет, российские спортсмены успешно выступают на европейских и мировых соревнованиях. В бадминтон играют видные политики и бизнесмены. При этом спорт не становится «игрой элиты» и не требует огромных денежных вложений.

Бадминтон относится к сложно-техническим спортивным видам, что накладывает особенности на подготовку спортсмена, уделять большое внимание общей и специальной физической подготовке. Значительное внимание уделяется работе по изучению перемещений, ударным движениям рук. Техническая подготовка должна включать последовательное изучение многочисленным видам ударов по волану и способов подхода к волану на площадке. Тактическая подготовка также является важным моментом обучения, т.к. от правильного изучения способов тактических построений зависит эффективность борьбы игрока в соревнованиях. Противоборство игроков в игре заставляет самым внимательным образом последовательно готовить учащихся к эффективным психологическим приемам.

Кроме того, бадминтон - чрезвычайно энергозатратный вид спорта, но при этом практически не травматичный. Во время встречи каждый игрок выполняет множество выпадов, наклонов, прыжков и ускорений, комплексно воздействуя на весь организм и стимулируя укрепление мышц, костей, связок и суставов. Естественно, что подобная нагрузка предотвращает возникновение лишнего веса, способствует его уменьшению, и позволяет держать тело в отличной форме. Вы ощутите прилив сил и энергии, один-два часа на тренировке помогут полностью

удовлетворить естественные потребности организма в движение, которое мы не можем обеспечить себе в течение дня.

Регулярные занятия помогают развивать координационные способности, скорость, силу, гибкость, ловкость, выносливость, происходит благоприятное воздействие на нервную и кардиореспираторную систему.

Нормативная база

Дополнительная общеразвивающая образовательная программа в области физической культуры и спорта по виду спорта «бадминтон» составлена в соответствии с Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Приказом об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта от 27 декабря 2013 г. № 1125, Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. N 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

Направленность программы - физкультурно-спортивная.

Актуальность программы. В наш стремительный век, засилья компьютерными играми, сидячим образом жизни большим объемом информации в школе и дома – приводит к резкому ухудшению здоровья детей и подростков. Нестабильная социально – экономическая обстановка приводит к ряду негативных явлений.

Известно, что люди со слабо развитым мышечным тонусом с трудом могут решать некоторые проблемы.

Одним их величайших даров, что мы можем дать своим детям - это помочь развивать их двигательные навыки и подготовить их к ведению здорового образа жизни. Хотелось чтобы занимающиеся получали удовольствие и уверенность от движения своего тела и чувствовали себя в своем теле «как дома» так - как сидячий образ жизни оценивается, как серьезная угроза здоровью личности.

Практика показывает, что физическая культура и спорт являются эффективным средством профилактики: болезней, наркомании, курения, употребления алкоголя и других негативных явлений которые присутствуют в нашем обществе. Но в настоящее время бюджетные затраты на осуществление программ, связанных с вовлечением детей и учащейся молодежи в активные занятия физической культурой и спортом, на порядок ниже затрат на оказание и совершенствование лечебной помощи, лекарственное обеспечение и содержание молодых правонарушителей в специальных учреждениях, наркоманов и алкоголиков.

Занимаясь по данной программе хотелось бы повысить социальную значимость физической культуры и спорта и использовать это не только для профилактики правонарушений среди детей и подростков, но и для организации досуговой деятельности и оздоровления молодого поколения, формирования потребности в здоровом образе жизни, осуществления всестороннего гармоничного развития личности, воспитания ответственности и профессионального самоопределения в соответствии с индивидуальными способностями обучающихся, вовлечение максимального количества детей в систематические занятия спортом, выявление у них склонностей и пригодности для дальнейших занятий спортом, воспитание устойчивого интереса к ним.

Новизна программы, заключается в том, что она не нацелена на подготовку профессиональных спортсменов, а развивает «многие свойства личности понемногу», не выделяющие явно каких-либо приоритетов среди многообразных способностей ребенка. С другой стороны программа взаимосвязана с дополнительной предпрофессиональной образовательной программой в области физической культуры и спорта по виду спорта «бадминтон», реализуемой в детско-юношеской спортивной школе.

Программа несет в себе изменения и дополнения, включенные в структуру конструирования учебного материала, в содержание программного материала, количество часов.

Программа включает в себя разделы, освещающие теоретическую, физическую, техническую, тактическую, психологическую подготовку.

Данная программа адаптирована под реальные условия материальной базы Детско-юношеской спортивной школы «Рубин» города Тюмени.

Педагогическая целесообразность заключается в осуществлении учета физиологических и психологических особенностей каждого обучающегося, в предоставлении каждому из них возможности осваивать тренировочные упражнения в соответствии с физиологическими особенностями организма.

Отличительные особенности программы заключаются в том, что на отделении бадминтона ДЮСШ «Рубин» могут заниматься дети различного уровня физической подготовки, без предварительного отбора, сохраняя и совершенствуя приобретенные навыки.

Возраст детей: данная программа рассчитана на детей и подростков в возрасте от 6 до 18 лет.

Сроки реализации программы: 12 лет.

Практическая значимость изучаемого материала заключается в привитии обучающимся понятия о здоровом образе жизни, необходимость которого разъясняется во время бесед о теории и методике спортивной тренировки и показывается на примерах достижения активного долголетия известными мастерами спорта; укреплении психического и физического здоровья, приобщения занимающихся к культуре общества.

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы: развитие физических качеств и совершенствование двигательных способностей обучающихся, приобщение к здоровому образу жизни и укрепление здоровья средствами бадминтона.

Задачи программы:

Обучающие:

- познакомить с тем, как сохранить свое здоровье, здоровье других;
- изучать материал по технической, тактической, специальной физической, психологической и теоретической подготовке.

Развивающие:

- развивать физические и технические качества, которые позволят в полной мере освоить навыки бадминтона.

Воспитательные:

- сформировать коллектив единомышленников;
- формировать духовно-нравственные качества личности (доброта, честность, милосердие, воля к победе);
- воспитывать чувство гражданственности, патриотизма, толерантности, трудолюбия;
- формировать негативное отношение к табаку, алкоголю, наркотикам;
- воспитывать потребность в занятии физической культурой, спортом, закаливании и совершенствовании физических способностей и возможностей организма человека.

1.3. Содержание программы

Программа предусматривает последовательность изучения материала по технической, тактической, специальной физической, психологической, теоретической подготовке в соответствии с годами обучения и возрастом обучающихся. Установленная учебная нагрузка является максимальной. Учебно-тематический план рассчитан на 42 учебных недели.

Учебно-тематический план

№ раздела (УЭ)	Название раздела/темы/ учебный элемент (УЭ)	Форма проведения занятий	Количество часов			Формы аттестации/контроля
			всего	теория	практика	
1	Теоретическая подготовка	Беседа	4-6	4-6		беседа
2	Общая физическая	Учебно-тренировочное занятие	66-100		66-100	контрольные нормативы
3	Специальная физическая	Учебно-тренировочное занятие	26-40		26-40	контрольные нормативы
4	Техническая, Тактическая	Учебно-тренировочное занятие	52-80		52-80	контрольные нормативы
5	Интегральная (техничко-тактическая)	Учебно-тренировочное занятие	8-10		8-10	
6	Участие в соревнованиях	Товарищеская игра, матчевая встреча	8-12		8-12	Протокол игр
7	Контрольные испытания	Учебно-тренировочное занятие	4		4	контрольные нормативы