

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Мусьял Александр Вячеславович
Должность: Ректор
Дата подписания: 06.10.2023 12:28:10
Уникальный идентификатор:
297fef716e5ece559822a236feffc4d8a43d0cf1

**МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА РОССИЙСКОЙ
ФЕДЕРАЦИИ**
**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования**
**«Курский государственный аграрный университет имени И.И. Иванова»
(Курский ГАУ)**

Принято
решением Ученого совета
Курского ГАУ от «28» июня 2023 г.
Протокол № 8

Утверждаю
Ректор Курского ГАУ
_____ А.В. Мусьял
«28» июня 2023 г.

**Дополнительная общеобразовательная программа
(общеразвивающая) программа**

«Бадминтон»

(18 часов)

Уровень программы – *базовый*

Направленность программы – *физкультурно-спортивная*

Составитель (Автор):
Попов А.А.

Курск-2023

Раздел 1. Пояснительная записка

Нормативной базой для разработки дополнительных общеобразовательных программ является:

- Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ»;
- Концепция развития дополнительного образования в РФ (утверждена распоряжением Правительства РФ от 4 9.2014 № 1726-Р);
- Приказ Министерства просвещения России от 9.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, направленных письмом Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242.

Актуальность программы

Бадминтон доступен всем, играют в него как в закрытых помещениях, так и на открытых площадках. Несложный инвентарь и простые правила этой увлекательной игры покоряют многих любителей. Очень важно, чтобы обучающийся мог после занятий снять физическое и эмоциональное напряжение. Это легко можно достичь в тренировочном зале, посредством занятий настольным теннисом.

Программа направлена на создание условий для развития личности обучающегося, развитие мотивации к познанию и творчеству, обеспечение эмоционального благополучия обучающегося, профилактику асоциального поведения, целостность процесса психического и физического здоровья обучающихся.

Эти особенности бадминтона создают благоприятные условия для воспитания у обучающихся умения управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом.

Цель программы «Бадминтон» - создание условий для развития физических и личностных качеств, овладения способами оздоровления и укрепления организма обучающихся посредством занятий бадминтоном.

Задачи программы:

1. образовательные:

дать необходимые дополнительные знания в области раздела физической культуры и спорта – спортивные игры (бадминтон);

научить правильно регулировать свою физическую нагрузку;

обучить учащихся технике, тактике и стратегии бадминтона.

2. развивающие:

развить координацию движений и основные физические качества: силу, ловкость, выносливость, скорость реакции;

развивать двигательные способности посредством игры в бадминтон;

формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга;

3. воспитательные:

способствовать развитию социальной активности обучающихся: воспитывать чувство самостоятельности, ответственности;

воспитывать коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность;

пропаганда здорового образа жизни, которая ведет к снижению преступности среди подростков, а также профилактика наркозависимости, табакокурения и алкоголизма.

Планируемые результаты обучения

В результате обучающиеся должны

знать:

- основные термины, используемые в бадминтон;
- требования к инвентарю для игры в бадминтон;
- основные правила игры в бадминтон;
- порядок игры в бадминтон;
- правила организации и проведения соревнований по бадминтону;
- виды соревнований по бадминтону;
- правила техники безопасности в бадминтоне;

уметь:

- играть в бадминтон в одиночку и в паре;
- придерживаться здорового образа жизни;
- самостоятельно поддерживать и развивать основные физические качества в процессе занятий бадминтоном;
- осуществлять подбор необходимых прикладных физических упражнений для адаптации организма к различным условиям труда и специфическим воздействиям внешней среды.
- использовать приобретённые знания и умения в практической деятельности по реализации правил здорового образа жизни;

для владения методиками и методами самодиагностики, самооценки, средствами оздоровления для самокоррекции здоровья формами двигательной деятельности в бадминтоне;

самостоятельного выбора вида спорта бадминтона для укрепления здоровья;

оценки и применения на практике здоровые сберегающих технологий средствами и методами бадминтона;

для воспитания прикладных физических качеств, таких как выносливость, быстрота, сила, гибкость и ловкость,

а также психических качеств, таких как смелость, решительность, настойчивость, самообладание, необходимых для успешного и эффективного выполнения определенных трудовых действий.

Категория обучающихся: дети от 7 лет и взрослые.

Форма обучения: очная.

Режим занятий: 2 раза в неделю по 2 часа.

Трудоемкость программы: 18 часов.

Раздел 2. Содержание программы

2.1. Учебный план

№ п/п	Наименование разделов (модулей) и тем	Всего часов	Аудиторные учебные занятия, учебные работы		Внеаудиторная работа	Формы аттестации/ контроля
			Теоретические занятия	Практические занятия	Самостоят. Работа	
1.	Основы техники безопасности при занятиях бадминтоном	1	1			
2.	Правила игры и общая терминология в бадминтоне	1	1			
3.	Хваты бадминтонной ракетки, волана	2		2		
4.	Основные стойки в бадминтоне	2		2		
5.	Техника подачи волана	2		2		
6.	Подача открытой и закрытой стороной ракетки.	2		2		

7.	Способы перемещения по площадке	2		2		
8.	Техника выполнения ударов	2		2		
9.	Тактика одиночной игры			2		
10.	Тактика парной игры			2		
	Итого	18	2	16		

2.2. Календарный учебный график

№ п/п	Наименование модулей, разделов модулей и вид работ, в том числе:	1 учебная неделя (дни)					2 учебная неделя (дни)					3 учебная неделя (дни)					4 учебная неделя (дни)					5 учебная неделя (дни)				
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
1	Тема 1 Основы техники безопасности на занятиях бадминтоном		■																							
2	Тема 2 Правила игры и общая терминология в бадминтоне		■																							
3	Тема 3 Хваты бадминтонной ракетки				■																					
4	ТЕМА 4 Основные стойки в бадминтоне					■																				
5	Тема 5 Техника подачи волана									■																
6	Тема 6 Поддача открытой и закрытой стороной ракетки										■															
7	Тема 7 Способы перемещения по площадке														■											
8	ТЕМА 8 Техника выполнения ударов															■										
9	ТЕМА 9 Тактика одиночной игры																				■					
10	ТЕМА 10 Тактика парной игры																						■			

2.3. Учебная программа

Тема 1. Основы техники безопасности на занятиях по ДПО (бадминтон)

Основные понятия физической культуры и бадминтона. Общие требования безопасности. Требования безопасности перед началом занятий. Требования безопасности при несчастных случаях, экстремальных ситуациях. Требования безопасности по окончанию занятий.

Охрана труда при проведении занятий по бадминтону. Охрана труда при проведении спортивных соревнований.

Тема 2. Правила игры и общая терминология в бадминтоне

1. Инвентарь
2. Определения
3. Площадка и разметка
4. Хваты
5. Стойки
6. Удары
7. Перемещения
8. Очко
9. Одиночная и парная игра.

Тема 3. Хваты бадминтонной ракетки, волана

Основные виды хвата ракетки: азиатский и европейский стиль. Хват ракетки при выполнении ударов: открытый и закрытый хват.

Тема 4. Основные стойки в бадминтоне

Виды стоек в бадминтоне: высокая; средняя, низкая. Правосторонние и левосторонние стойки. Начало движения из стойки. Виды стойки в зависимости от конкретной игровой ситуации: атакующие, защитные, универсальные. Стойки игрока при выполнении подачи. Игровые стойки.

Тема 5. Техника подачи волана

Виды подачи в одиночной и парной игре. Подача открытой и закрытой стороной ракетки. Высокодалёкая подача, короткая подача, плоская подача, высокоатакующая подача.

Тема 6. Подача открытой и закрытой стороной ракетки.

Тактика и техника подачи волана в одиночной игре. Высокодалёкая подача на заднюю линию площадки. «Сложные» зоны приема подачи в одиночной игре. Обманная подача. Короткая подача в одиночной игре и с розыгрышем волана. Обманная подача бэкхендом на заднюю линию площадки.

Тема 7. Способы перемещения по площадке

Передвижения: вперед, назад, в сторону; простой, переменный, приставной, перекрестный; выпад, прыжок, бег. Передвижения: по зонам площадки; передвижение обучающегося по площадке в три точки; передвижение обучающегося по площадке в четыре точки; передвижение обучающегося по площадке в шесть точек. Тактика одиночной игры. Тактика парной игры. Тактика игры смешанных пар (микст). Игра по правилам.

Тема 8. Техника выполнения ударов

Техника выполнения ударов открытой и закрытой стороной ракетки. Положение тела и рук при выполнении ударов. Высокодалёкие удары открытой стороной ракетки. Плоские удары. Укороты. Модифицированный удар справа сбоку.

Форхенд и бэкхенд. Техника выполнения высокодалёкого бекхенда.

Удары при подаче, приеме волана. Удары: укороченные (сброс, подставка) выполняемые на сетке; добивание волана на сетке; короткий удар с задней линии площадки; атакующий удар («смеш»); прием короткого удара справа, слева, с отбросом на заднюю линию; прием удара «смеш». Техника Jump Smash.

Тема 9. Тактика одиночной игры

Основные принципы одиночной игры. подача и розыгрыш волана. Атака защита и контратака. Игра в передней, средней и задней зонах площадки. Комбинационная игра.

Тема 10. Тактика парной игры

Расстановка партнёров в парной игре. Направления низкой подачи из правого и левого полей подачи. «Принцип ракетки» в парной игре. подача в парной игре. Тактика игры смешанных пар (микст).

Раздел 4. Организационно-педагогические условия реализации программы

4.1. Учебно-методическое и информационное обеспечение программы

Основная литература

1. Виленский М.Я. Физическая культура: учебник / М. Я. Виленский. – Москва: КноРус, 2018. – 423 с. – Режим доступа: <https://www.book.ru/book/925962>

2. Бадминтон в системе физического воспитания.: учебно-методическое пособие для студентов высших учебных заведений / составители:

П. Ю. Брель, В. В. Шохирев, И. И. Изотова. ГБОУ ВПО ИГМУ

Минздрава России, кафедра физического воспитания – Иркутск. 2016. –

Дополнительная литература

1. Смирнов, Ю. Н. Бадминтон : учеб. для ин-тов физ. культуры / Ю. Н. Смирнов. – М. : Советский спорт, 2011. – 248 с. – ISBN 978-5-9718-0492-5.
2. Помыткин, В. П. Книга тренера по бадминтону. Теория и практика физической культуры / В. П. Помыткин. – Ульяновск : Ульяновский дом печати, 2012. – 344 с. – ISBN 978-5-98585-081-9.
4. Рыбаков, Д. П. Основы спортивного бадминтона / Д. П. Рыбаков, М. И. Штильман. – М. : Физкультура и спорт, 1982. – 176 с.
5. Официальный сайт всемирной федерации бадминтона [Электронный ресурс]. – URL: www.intbadfed.org (дата обращения: 04.10.2023).
6. Международный бадминтонный портал [Электронный ресурс]. – URL: www.worldbadminton.com (дата обращения: 04.10.2023).
7. Официальный сайт ВФБ [Электронный ресурс]. – URL: www.russianbadminton.ru (дата обращения: 04.10.2023).

4.2. Материально-техническое обеспечение программы

Для проведения занятий по настольному теннису необходимы:

- бадминтонная площадка, бадминтонные ракетки, воланы;
- ноутбук, проектор и экран (для проведения лекции, подготовленной преподавателем в интерактивной форме).

Особенности реализации дополнительной общеобразовательной программы для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья

Обучающимся с ограниченными возможностями здоровья по их заявлению обеспечивается:

- 1) для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья по зрению:

адаптация официальных сайтов образовательных организаций в сети Интернет с учетом особых потребностей инвалидов по зрению с приведением их к международному стандарту доступности веб-контента и веб-сервисов (WCAG);

размещение в доступных для обучающихся, являющихся слепыми или слабовидящими, местах и в адаптированной форме (с учетом их особых потребностей) справочной информации о расписании лекций, учебных

занятий (должна быть выполнена крупным (высота прописных букв не менее 7,5 см) рельефно-контрастным шрифтом (на белом или желтом фоне) и продублирована шрифтом Брайля);

присутствие ассистента, оказывающего обучающемуся необходимую помощь;

обеспечение выпуска альтернативных форматов печатных материалов (крупный шрифт или аудиофайлы); обеспечение доступа обучающегося, являющегося слепым и использующего собаку-поводыря, к зданию образовательной организации, располагающего местом для размещения собаки-поводыря в часы обучения самого обучающегося;

2) для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья по слуху: дублирование звуковой справочной информации о расписании учебных занятий визуальной (установка мониторов с возможностью трансляции субтитров (мониторы, их размеры и количество необходимо определять с учетом размеров помещения);

обеспечение надлежащими звуковыми средствами воспроизведения информации;

3) для обучающихся, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата, материально-технические условия обеспечивают возможность беспрепятственного доступа обучающихся в учебные помещения, столовые, туалетные и другие помещения образовательной организации, а также их пребывания в указанных помещениях (наличие пандусов, поручней, расширенных дверных проемов, лифтов, локальное понижение стоек-барьеров до высоты не более 0,8 м; наличие специальных кресел и других приспособлений).

Обучающимся с ограниченными возможностями здоровья предоставляются бесплатно специальные учебники и учебные пособия, иная учебная литература, а также услуги сурдопереводчиков и тифлосурдопереводчиков.

С учетом особых потребностей обучающихся с ограниченными возможностями здоровья образовательной организацией обеспечивается предоставление учебных, лекционных материалов в электронном виде. Обучающимся с ограниченными возможностями здоровья по их заявлению обеспечивается:

1) для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья по зрению:

адаптация официальных сайтов образовательных организаций в сети Интернет с учетом особых потребностей инвалидов по зрению с приведением их к международному стандарту доступности веб-контента и веб-сервисов (WCAG);

размещение в доступных для обучающихся, являющихся слепыми или слабовидящими, местах и в адаптированной форме (с учетом их особых потребностей) справочной информации о расписании лекций, учебных занятий (должна быть выполнена крупным (высота прописных букв не менее

7,5 см) рельефно-контрастным шрифтом (на белом или желтом фоне) и продублирована шрифтом Брайля);

присутствие ассистента, оказывающего обучающемуся необходимую помощь;

обеспечение выпуска альтернативных форматов печатных материалов (крупный шрифт или аудиофайлы); обеспечение доступа обучающегося, являющегося слепым и использующего собаку-поводыря, к зданию образовательной организации, располагающего местом для размещения собаки-поводыря в часы обучения самого обучающегося;

2) для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья по слуху: дублирование звуковой справочной информации о расписании учебных занятий визуальной (установка мониторов с возможностью трансляции субтитров (мониторы, их размеры и количество необходимо определять с учетом размеров помещения);

обеспечение надлежащими звуковыми средствами воспроизведения информации;

3) для обучающихся, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата, материально-технические условия обеспечивают возможность беспрепятственного доступа обучающихся в учебные помещения, столовые, туалетные и другие помещения образовательной организации, а также их пребывания в указанных помещениях (наличие пандусов, поручней, расширенных дверных проемов, лифтов, локальное понижение стоек-барьеров до высоты не более 0,8 м.; наличие специальных кресел и других приспособлений).

Обучающимся с ограниченными возможностями здоровья предоставляются бесплатно специальные учебники и учебные пособия, иная учебная литература, а также услуги сурдопереводчиков и тифлосурдопереводчиков.

С учетом особых потребностей обучающихся с ограниченными возможностями здоровья образовательной организацией обеспечивается предоставление учебных, лекционных материалов в электронном виде.