

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Мусьял Александр Вячеславович  
Должность: Ректор  
Дата подписания: 06.10.2023 12:28:50  
Уникальный программный ключ:  
297fef716e5ece509832e37666ff448e43490ff

**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

**Рабочая программа**  
дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы  
**«Бадминтон»**

Курск-2023

## **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 окончании 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).