

СОГЛАСОВАНО

Член Правительства Орловской области –
руководитель Департамента образования

Орловской области,
председатель Экспертного совета


Т.В. Крымова

«27» декабря 2019 г.



Созвездие Орла
ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ЦЕНТР

УТВЕРЖДАЮ

Президент ОРОО «Федерация
бадминтона Орловской области»


А.А. Мисуркин

«27» декабря 2019 г..



УТВЕРЖДАЮ

Директор БОУ ОО «Созвездие Орла»


Е. Г. Гирич

«27» декабря 2019 г.



**Дополнительная общеразвивающая программа
углубленного уровня физкультурно-спортивной
направленности
(модуль спортивной подготовки)
по виду спорта «Бадминтон»**



Аннотация
к дополнительной общеразвивающей программе
физкультурно-спортивной направленности
«Модуль спортивной подготовки
по виду спорта «Бадминтон»

Статус программы: дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Модуль спортивной подготовки по виду спорта «Бадминтон» составлена на основании нормативно-правовых документов, регулирующих реализацию программ дополнительного образования.

Уровень программы: углубленный

Срок реализации программы: 12 дней (36 часов)

Форма обучения: очная

Актуальность программы.

Одним из наиболее популярных видов спорта является бадминтон. Он идеально подходит для общефизической подготовки обучающихся и позволяет в игровой увлекательной форме привлечь обучающихся к регулярным занятиям спортом, привить интерес и любовь к занятиям по физической культуре.

Оказывая разностороннее воздействие на организм, бадминтон обеспечивает разнообразие двигательных действий, способствует накоплению двигательного опыта, развитию двигательной памяти, позволяет приобретать широкий круг двигательных качеств.

Новизна программы

Программа направлена на углубленное развитие и акцентуализацию спортивных навыков участников и качественного развития навыков игры в парном разряде.

Программой предусмотрена большая вариативность и позволяет всесторонне учитывать интересы, склонности и особенности личности участников программы, гибко формируя групповой и индивидуальный образовательные треки, создавая условия для развития способностей обучающихся в соответствии с их доминирующими интересами.

Программа способствуют успешной социализации детей и подростков, развитию здорового коллективизма, навыков командной работы, являются прекрасной профилактикой асоциального поведения, а также создают условия для социального, культурного и профессионального самоопределения, творческой самореализации личности занимающегося.

Разделы программы: Теоретическая подготовка. Соревновательная деятельность в бадминтоне. Общая и специальная физическая подготовка. Техническая подготовка. Тактическая подготовка (парный разряд). Игровая практика.

Цели программы:

– раскрытие спортивной одаренности и таланта у спортсменов-бадминтонистов для достижения высоких результатов;

– создание необходимых условий для всестороннего и гармоничного личностного развития одаренных детей.

Задачи программы:

– совершенствование техники игры в парном разряде;
– повышения уровня тактико-тактической подготовленности;
– поддержание и развитие специальной физической и функциональной подготовленности;

– достижение высокой стабильности и рациональной вариативности двигательных навыков, составляющих основу технических приёмов, повышение их эффективности в соревновательных условиях;

– развитие соревновательного опыта участников и их подготовка к участию в турнирах по бадминтону.

Краткое содержание:

История, современное состояние и перспективы развития бадминтона. Международные турниры. Россия на международной спортивной арене. Инструктаж по технике безопасности. Методы профилактики травматизма при занятиях бадминтоном. Требования, предъявляемые к местам проведения соревнований, инвентарю, экипировке. Разметка поля и ее значение. Экипировка спортсмена. Ракетка и волан – правила индивидуального подбора снаряжения. Правила проведения соревнований по бадминтону и особенности их организации.

Основы общей и специальной физической подготовки в бадминтоне. Сдача нормативов ОФП и СФП. Индивидуальный комплекс ОРУ. Упражнения на акцентированное развитие приоритетных для бадминтона двигательных способностей. Специализированные игровые комплексы.

Техника и техническая подготовка в бадминтоне. Критерии эффективности спортивной техники и принципы ее индивидуализации. Контроль над процессом овладения техникой, эволюция техники бадминтона, современное направление в технике бадминтона. Индивидуальные упражнения с воланом. Положение игрока и передвижение по полю. Упражнения на технику выполнения ударов и приемов.

Особенности тактических взаимодействий игроков в парном разряде. Классические и нестандартные системы парного взаимодействия игроков («бок о бок», диагональная, «в линию» и другие).

Наработка игровой практики в парном разряде. Разбор и анализ сыгранных партий.

Ожидаемые результаты: в ходе реализации программы участники смены совершенствуют технические и тактические навыки бадминтона, развивают навыки тренировки (в том числе самостоятельной). Освоение программы способствует формированию умения отслеживать динамику индивидуального развития в бадминтоне; повышению уровня технико-тактической, физической и психологической подготовки для достижения высоких результатов в соревновательной деятельности, приобретению участниками предсоревновательной практики.