Управление образования администрации
Нанайского муниципального района

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Центр внешкольной работы с. Троицкое»

Рассмотрена
педагогическим советом
протокол от 28.08.2025г. №5

Утверждаю
Директор МАУДО ЦВР
_____ О.В.Аполинарьева
приказ от 29.08.2025г. № 51-од

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Бадминтон» физкультурно-спортивной направленности

Возраст учащихся: 8-18 лет
Срок реализации: 8 лет
Уровень освоения: разноуровневый

Составитель
В.Г.Будкин
педагог дополнительного
образования

с. Троицкое
2025г.

1.Комплекс основных характеристик ДООП

1.1.Пояснительная записка

Программа «Бадминтон» разработана с учетом:

1. Федерального Закон Российской Федерации от 29.12.2012г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации (в редакции Федерального закона от 31.07.2020г. №304 - ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся).
2. Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная Распоряжением Правительства РФ от 31 марта 2022 №678 – р.
3. Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020г. № 28 « Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи".
4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
5. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».
6. Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам в муниципальных образовательных учреждениях Нанайского муниципального района Хабаровского края, утвержденном Постановлением администрации Нанайского муниципального района Хабаровского края от 17.05.2021 г. № 428;
7. Положения о дополнительной общеобразовательной программе, реализуемой в Хабаровском крае, утвержденное приказом КГАОУ ДО РМЦ от 27.05.2025 № 220 П
8. Устава муниципального автономного учреждения дополнительного образования «Центр внешкольной работы с.Троицкое».

По технике и тактике игры бадминтон сходен с теннисом. Игра зародилась очень давно в странах Азии. В 1872 году игра была впервые продемонстрирована в Англии в городе Бадминтон, откуда и произошло её современное название. Простота правил, возможность играть на небольшой площадке, лужайке, пляже сделали современный бадминтон одной из самых популярных и играемых спортивных игр.

Все занимающиеся в обьединении бадминтона делятся на учебные группы с учетом возраста, пола и спортивной подготовленности: стартовый

уровень (подготовительная) (8—12 лет)-2 года обучения, базовый уровень (8—13 лет)- 2 года обучения, продвинутый уровень (13-17 лет), -4 года обучения. Продолжительность занятий первый год обучения — 2 раза в неделю по 2 часа, все остальные года обучения 3 раза в неделю по 2 часа.

В объединение запись проводится свободно по желанию учащегося и согласия родителей (лиц их заменяющих) с предъявлением от врача справки о состоянии здоровья.

Бадминтон, как спортивная игра , развивает точность зрительного восприятия, быстроту движений и пространственное представление о своем теле на площадке. Эта игра подвижная, дающая большую нагрузку многим группам мышц. Она способствует гармоничному развитию тела. В бадминтон можно играть везде. Он доступен людям любого возраста, занятия бадминтоном способствуют развитию реакции, ловкости, гибкости, глазомера, выдержки, а также специальных спортивно- технических навыков.

1.2.Цель и задачи

Цель программы: формирование у обучающихся устойчивых мотивов и потребностей в развитии физических и психических качеств, творческом использовании бадминтона, в организации здорового образа жизни.

В рамках реализации этой цели программа « Бадминтон» способствует решению следующих задач:

предметные:-

- приобритение правильных первоначальных двигательных навыков;
- приобритение соревновательного опыта;
- обучение технике и тактики игры в бадминтон;
- подготовку и выполнение нормативных требований;

метопредметные:

- развивать волевые качества, умение принимать правильное решение;
- развивать память и внимание;
- развивать физическую и психическую выносливост;
- повышать уровень общей и специальной физической подготовки;

личностные:

- воспитывать соблюдение навыков спортивной этики, дисциплины. любви и преданности своему коллективу;
- профилактика вредных привычек и правонарушений;
- выявление, развитие, и поддержка талантливых обучающихся;
- обеспечить необходимые условия для личностного развития, укрепления здоровья.

1.3.1.Учебный план

Базовый уровень(9-12 лет)

№ п/п	Тема	Количество часов		
		всего	теория	практика
1.	Физическая культура и спорт в России	1	1	-

2.	Развитие бадминтона в России и за рубежом	2	2	-
3.	Инвентарь и площадка для игры	1	1	-
4.	Общая и специальная физическая подготовка	38	2	36
5.	Первоначальное обучение игре	28	2	26
6.	Изучение основ техники и тактики бадминтона	58	2	56
7.	Контрольные игры и соревнования	10	-	10
8.	Посещение соревнований	6	-	6
	Итого :	216	10	134

1.3.2. Учебныйплан
Продвинутый (13-18 лет)

№ п/п	Тема	Количество часов		
		всего	теория	практика
1.	Физическая культура и спорт в России.	2	2	-
2.	Развитие бадминтона в России и за рубежом	2	2	-
3.	Инвентарь и площадка для игры	2	1	1
4.	Общая и специальная физическая подготовка	68	2	66
5.	Техника и тактика бадминтона	122	4	118
6.	Контрольные игры и соревнования	10	-	10
7.	Инструкторская практика	4	1	3
8.	Посещение соревнований	6	-	6
	Итого :	216	12	204

1-3.По первым трем темам занятия проводятся по программе для подготовительной группы (повторение материала в форме вопросов-ответов).

4. Общая и специальная физическая подготовка. Гигиена начинающего спортсмена. Гигиена обуви и одежды. Режим дня. Утренняя

гимнастика. Значение общей физической подготовки для развития спортсмена. Влияние физических упражнений на развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости. Врачебный контроль. Травмы в бадминтоне. Предупреждение травм и оказание первой помощи. Меры безопасности при занятиях бадминтоном.

Практические занятия. Ходьба на носках, пятках, ходьба высоко поднимая колени, выпадами, в приседе, скрестными шагами. Различные упражнения для рук при ходьбе.

Бег. Бег на носках, пятках, приставными шагами, боком, спиной вперед, скрестный бег, семенящий бег. Бег 30 и 60 м. Повторный бег 5Х30 м, 10Х 10 м. Бег приставными шагами по площадке. Бег с мгновенной остановкой по зрительному сигналу; бег по ломаной линии с подниманием воланов; бег поперек площадки лицом к сетке, бег по площадке вперед-назад.

Гимнастические упражнения без предметов. Упражнения для рук, ног, туловища, шеи, выполняемые из различных исходных положений (стоя, сидя, лежа). Упражнения на месте и в движении для развития силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости, равновесия, координации, подвижности. Упражнения на расслабление, упражнения для формирования правильной осанки.

Гимнастические упражнения с предметами. Упражнения с гимнастической палкой, короткой скакалкой, баскетбольными и набивными мячами. Упражнения с утяжеленной ракеткой, булавами, тяжелой скакалкой.

Прыжки. Прыжки с места в длину и вверх (выпрыгивание). Прыжки с разбега в длину и в высоту. Прыжки вверх с отягощением. Прыжки вперед «лягушкой». Прыжки вверх «кенгуру».

Ходьба на лыжах. Ходьба на лыжах по глубокому снегу без лыжни, бег в гору на 15—20 м. Бег по воде вдоль берега (вода по колено) с высоким подниманием коленей; бег по песку в гору и под гору. Бег в лесу с доставанием веток. Кросс по пересеченной местности в попеременном темпе.

Метания. Метания теннисного, хоккейного мяча, набивных мячей массой 1 кг. Метания палок, камней.

Подвижные и спортивные игры (баскетбол, ручной мяч, волейбол, хоккей с пластмассовой шайбой и клюшками из пластмассы, лапта). Эстафеты. Лыжная подготовка.

Упражнения для выработки скоростной выносливости. Частый бег на месте; смена ног на боковых линиях вперед-назад; прыжок вверх с соединением ног в воздухе; прыжок вверх с касанием носков пальцами рук; прыжок вверх с касанием пяток пальцами рук; прыжки вверх из приседа; прыжки боком через гимнастическую скамейку; бег поперек площадки со сменой воланов; бег вперед-назад от сетки к задней линии со сменой воланов. Комплекс упражнений — каждое упражнение выполняется в течение 15—20 с, после чего следует отдых 30 с между отдельными упражнениями. (Контроль ЧСС до упражнений и после.)

5.Техника и тактика бадминтона. Классификация подач и ударов. Механические основы выполнения подач и ударов. Передвижение по

площадке. Стойка при подаче и при ударах. Отбивание волана в защите и при нападении. Тактика одиночной игры. Расположение и взаимодействие партнеров в парной игре. Тактика парной игры. Особенности смешанной игры.

Практические занятия. Совершенствование подач и приемов подачи. Повышение точности подачи. Совершенствование высоко-далеких, коротких, плоских ударов, смэша, сеточных ударов. Обучение подставке и атаке «стрелой» при низкой подаче. Совершенствование тактики одиночной и парной игры, игра в основном по боковым линиям, к сетке и по задним линиям площадки. Совершенствование передвижения по площадке с постоянным контролем за воланом.

Одиночные и парные игры, смешанные парные игры со счетом.

6.Контрольные игры и соревнования. Правила соревнований. Обязанности судей на вышке, на линиях, на подаче. Организация и проведение соревнований. Устранение ошибок в игре. Разбор прошедших соревнований. Знакомство с требованиями Единой всероссийской спортивной классификации.

Практические занятия. Соревнования по бадминтону и по нормативам общей физической подготовки. Соревнования на выполнение II и I юношеского разряда по бадминтону.

7.Инструкторская практика. Общие требования, предъявляемые к юному инструктору. Организация обучения игре в бадминтон детей своего двора. Проведение соревнований во дворе, в лагере.

Практические занятия. Проведение разминки перед игрой. Показ выполнения подач и ударов. Помощь руководителю при проведении занятий с младшими ребятами. Обучение основным ударам и подачам. Судейство игр. Разметка площадки во дворе и в лагере. Проведение соревнований во дворе и в лагере. Ремонт натяжки ракетки.

8. Посещение соревнований. . Посещение соревнований по бадминтону и другим видам спорта.

1.Вводное занятие. Запись детей в группы и их корректировка. Цели и задачи занятий этапа спортивного совершенствования. Выбор старосты. Правила посещения объединения. Расписание работы.

2. Спортивный путь и анализ игр знаменитых бадминтонистов. Изучение спортивного пути выдающихся бадминтонистов мира и России. Просмотр игр, турниров и т.д., анализ игр лучших бадминтонистов мира.

3.Профилактика травматизма в бадминтоне. Средства и методы профилактики травм опорно-двигательного аппарата в бадминтоне. Правила поведения на корте при проведении занятий. Техника безопасности при проведении групповых занятий в зале в присутствии большого количества занимающихся, зрителей.

Травмы и причины травматизма. Простудные заболевания, тренировка и участие в соревнованиях в болезненном состоянии.

Оказание первой помощи при ушибах, столкновениях на корте, травмах конечностей.

Техника безопасности при использовании тренажеров и технических средств. Роль и функции тренера при проведении учебно-тренировочных занятий.

4.Структура и контроль тренировки.

Тренировочное занятие. Тренировочный день. Тренировочная нагрузка: зоны интенсивности и характеристики нагрузок. Виды контроля:

- оперативный(реакция организма спортсмена и его отношение к проделываемой работе),
- текущий(регистрация нагрузок за один тренировочный день),
- этапный(регистрация нагрузок и реакций спортсмена в отдельный период подготовки или за год в целом).

5.Врачебно-педагогический контроль, самоконтроль, массаж. Оценка уровня физического развития у подростков. Ежегодные углубленные медицинские обследования. Принципы оценки состояния здоровья занимающихся. Основные заболевания и патологические состояния, являющиеся противопоказанием к занятиям бадминтоном.

Самоконтроль в процессе занятий бадминтоном, на учебно-тренировочных сборах, соревнованиях. Способы оценки физического и функционального состояния по показателям ЧСС.

Оценка состояния, настроения, сна, аппетита, переносимости па-грузок. Значение врачебного контроля при занятиях бадминтоном.

Роль массажа в тренировочном процессе. Показания и противопоказания к массажу. Основы техники массажа.

6.Воспитание физических качеств.

Координационные способности (ловкость). Средства и методы воспитания ловкости. Скорость освоения основных ударов. Возможность выполнения различных ударов, необходимых для тактического разнообразия ведения игры. Пространственная точность движения. Способность сохранения равновесия.

Сила. Предпосылки для освоения техники ударов силовой направленности. Задачи силовой подготовки. Методы воспитания силы.

Быстрота. Быстрота сложной реакции. Скорость одиночного движения. Быстрота набора скорости и торможения. Методы тренировки: повторный, повторно-серийный 1, повторно-серийный 2.

Гибкость. Средства и методы воспитания гибкости. Повышение гибкости до уровня, необходимого для освоения и совершенствования техники ударов на фоне высокого развития всех физических качеств. Поддержание гибкости на оптимальном уровне. Методы воспитания гибкости: динамический, статический.

Выносливость. Общая выносливость. Специальная выносливость.

Факторы, влияющие на проявление выносливости: личностно-психические, энергетического обеспечения, функциональной

экономизации, функциональной устойчивости.

Методы тренировки выносливости: комплексное воздействие, избирательное воздействие.

7.Технико-тактическая подготовка. Школа мяча и ракетки. Методика обучения различным хваткам ракетки. Дальнейшее совершенствование технико-тактической подготовки. Выбор стиля игры. Оттачивание стиля. Плюсы и минусы индивидуального стиля игры. Их коррекция.

8.Психологическая подготовка. Специальная психическая подготовка бадминтониста. Ментальная тренировка.

Методика волевой подготовки бадминтониста. Обязательная реализация тренировочной и соревновательной установок. Системное введение дополнительных трудностей. Соревнования и соревновательный метод. Последовательное усиление функций самовоспитания. Аутотренинги.

9.Подготовка к матчу. Введение в тактику игры. Выбор стиля игры. Эффективность игровых действий соперника. Выбор тактики игры против конкретного соперника. Тактика выполнения отдельных ударов.

10.Анализ техники бадминтонистов. Просмотр записи соревнований по бадминтону. Возможные варианты изменения общего тактического плана. Разбор игры. Ход выполнения тактического плана. Положительные и отрицательные стороны в игре, причины недостатков в игре. Выводы. Указания по дальнейшему совершенствованию игры. Разбор типичных ошибок, методы их исправления. Запись и просмотр игры каждого занимающегося. Выявление типичных и индивидуальных ошибок. Работа по их исправлению.

11.Судейский семинар. Судейство матча и судейская терминология.

Организация соревнований. Виды и разряды соревнований. Системы проведения соревнований. Расстановка участников в сетке соревнований.

Площадка, ее размеры и оборудование. Розыгрыш очка. Подача и прием подачи. Проигрыш очка. Переигрывание очка. Счет в гейме, сете, матче.

Порядок проведения матча. Время начала матча, выбор стороны площадки, подачи или приема подачи, смена сторон, перерывы между геймами и сетами.

Судейство матча и судейская терминология.

Порядок проведения соревнований. Расписание. Перерыв между матчами. Время ежедневного окончания игр. Количество мячей в матче.

Положение о соревновании. Участники соревнования. Организационный комитет. Судейский и обслуживающий аппарат соревнований.

12.Организация и проведение соревнований. Организация и проведение соревнований на уровне села, района.

13.Контрольные проверки физической подготовленности. Для проверки физической подготовленности юных бадминтонистов и ее совершенствования используется комплекс специальных упражнений.

14.Ремонт спортивного оборудования. Характеристики ракеток и их классификация: мощность, динамическая инерция, управляемость, контроль, ударное пятно. Подбор ракетки по весу, балансу, управляемости, ударной способности, жесткости обода, плотности распределения струн.

Теннисные струны: натуральные и синтетические.

Аксессуары: обмотки ручки, балансиры, виброгасители, подложки под струны, защитные ленты.

Натяжка ракетки на станке.

Мячи. Обувь. Экипировка бадминтониста.

15.Пропаганда бадминтона. Оборудование кортов в районе школ и детских садов. Проведение показательных выступлений, мастер-классов по бадминтону, участие в акциях, посвященных спорту и ЗОЖ, участие в творческих отчетах, выпуск стенгазет, публикации о достижениях и перспективах обучающихся в средствах массовой информации. Ведение летописи объединения, его достижений, спортивных результатов воспитанников

16.Соревнования. Участие в соревнованиях различного уровня.

17.Итоговое занятие. Подведение итогов работы объединения. Достигнутые спортивные результаты. Дальнейший спортивный путь юных бадминтонистов. Применение полученных знаний и навыков в дальнейшей жизни.

1.4.Планируемые результаты

Совершенствование техники и тактики должно быть направлено на освоение активной, атакующей, наступательной, но в то же время точной и экономичной игры с наименьшей затратой физических сил для достижения победы и способствовать решению следующих задач:

- выполнение всех видов ударов и приемов в соответствии с физическими качествами, индивидуальными наклонностями и характером игроков; стабильное выполнение всех видов подач в любое поле игры;
- умение применять правильную стойку как при подаче, так и в игре;
- умение направлять волан по боковым линиям, к сетке и по задним углам площадки;
- умение выходить на волан, не ожидая его снижения ниже уровня сетки, и направлять волан на сторону противника по нисходящей траектории для того, чтобы вынудить его к защите и лишить возможности атаковать смэшем;
- рациональное выполнение смэша как основного атакующего удара, а также точных высоких и атакующих далеких ударов, обеспечивающих надлежащую подготовку атакующего удара;
- умение не только атаковать, но и умело защищаться; правильное и экономное передвижение по площадке.

К концу обучения обучающиеся должны;

Знать:

- Историю развития бадминтона в России и за рубежом.
- Гигиену мест занятий, роль питания спортсмена.
- Технику безопасности при занятиях в зале (инструкция по т.б. см приложение №1
- Тактику игры с различными противниками.
- Особенности тактики игры в паре и миксте.

Уметь:

- выполнять основные тактические варианты игры;
- осуществлять самоконтроль своего поведения в соревнованиях;

2.Комплекс организационно - педагогических условий

2.1.Календарный учебный график

(приложение 2)

2.2.Условия реализации программы

Для качественной и успешной реализации программы, необходимо:

1.Наличие спортивных сооружений и оборудования;

- спортивный зал, пара стандартных площадок, обозначенных разметкой,
- бадминтоновые сетки ,судейская вышка, ракетки, воланы.
- тренажерный зал. душевые.

2. Наличие современной аудио и видео техники.

3.Систему отлаженного взаимодействия с детским врачом , психологом, массажистом .

4. Взаимодействие с учебными учреждениями Хабаровского края и района.

5. Регулярное участие в соревнованиях муниципального, краевого и всероссийского уровней.

2.3. Формы аттестации

Контроль за ходом освоения образовательной программы;

- система контроля и методические рекомендации к ним прилагаются (приложение №7)
- Промежуточные зачеты по ОФП согласно нормативов.
- Итоговая аттестация проходит в виде зачетов по ОФП и ТТП.

2.4.Оценочные материалы

- Оценивание техники исполнения различных ударов и подач (приложение №8)
- Турниры по лигам с распределением всех мест. (приложение № 5)
- Рейтинг лист с учетом всех турниров за учебный год.

- Присвоение квалификационных разрядов.

2.5. Методические материалы, ко всем этапам обучения

Программой предусматриваются теоретические и практические занятия. При планировании программного материала упражнения подбираются в зависимости от уровня общей и специальной физической подготовленности, пола и возраста учащихся, а также оборудования мест для занятий.

Основное внимание при работе в объединениях бадминтона, особенно в подготовительной и подростковой группах, должно уделяться всесторонней физической подготовке, направленной на развитие силы, быстроты, скоростной выносливости, ловкости и гибкости, а также внимания. Для выработки этих качеств должны быть использованы специальные комплексы упражнений, в которые входят общеразвивающие, специальные упражнения, занятия различными видами спорта, специальные упражнения на расслабление.

Особенно широко для развития основных физических качеств должны быть использованы подвижные и спортивные игры:

мини-баскетбол и баскетбол, мини-футбол и футбол, ручной мяч, пионербол и волейбол.

При подборе упражнений необходимо уделять значительное внимание упражнениям, которые способствуют развитию силы и гибкости кистей рук и правильному, экономному передвижению детей по площадке.

Целесообразно использовать упражнения, которые можно включить в программы соревнований по физической подготовке (например, «пистолет» на правой и левой ноге, отжимание от скамейки, подтягивание на перекладине, скоростной бег на небольшие дистанции и др.). Начиная с подготовительной группы, для каждого упражнения устанавливается исходный результат, который должен расти по мере обучения. Такие упражнения преподаватель может использовать для самостоятельных заданий, так как они могут легко контролироваться самими занимающимися.

Проверку выполнения упражнений можно проводить 1 раз в 3 месяца в соревновательных условиях. Особо надо подчеркнуть, что невыполнение нормативов не должно приводить к отчислению из объединения. В то же время данные соревнований, помогут руководителю объединения обратить внимание детей и их родителей на необходимость улучшения тех или иных двигательных качеств детей.

Совершенствование техники и тактики должно быть направлено на освоение активной, атакующей, наступательной, но в то же время точной и экономичной игры с наименьшей затратой физических сил для достижения победы и способствовать решению следующих задач:

- выполнение всех видов ударов и приемов в соответствии с физическими

качествами, индивидуальными наклонностями и характером игроков; стабильное выполнение всех видов подач в любое поле игры;

- умение применять правильную стойку как при подаче, так и в игре;
- умение направлять волан по боковым линиям, к сетке и по задним углам площадки;
- умение выходить на волан, не ожидая его снижения ниже уровня сетки, и направлять волан на сторону противника по нисходящей траектории для того, чтобы вынудить его к защите и лишить возможности атаковать смэшем;
- рациональное выполнение смэша как основного атакующего удара, а также точных высоких и атакующих далеких ударов, обеспечивающих надлежащую подготовку атакующего удара;
- умение не только атаковать, но и умело защищаться; правильное и экономное передвижение по площадке;
- умение определять намерения противника до выполнения им ответного удара по его стойке, замаху ракеткой и индивидуальным особенностям в выполнении удара;
- применение правильной тактики парных игр в соответствии с особенностями техники и тактики индивидуальной игры партнеров, а также с индивидуальными особенностями в их характерах.

На первом организационном собрании следует выбрать старосту объединения, сообщить расписание занятий, рассказать, в какой форме и обуви надо приходить на занятия. При поступлении в объединение дети проходят первоначальное обучение в игре: получают представление об основных подачах и ударах, применяемых в бадминтоне, учатся правильно выполнять их, получают основные знания по правилам и судейству игры. Остальное время пребывания детей в подготовительной группе уделяется закреплению полученных навыков, овладению элементами тактики одиночных и парных игр.

В подростковой группе кружковцы практически занимаются по двум программам: вновь записавшиеся в кружок начинают занятия с первоначального обучения игре в бадминтон, а учащиеся, уже занимавшиеся в подготовительной группе, продолжают дальнейшее изучение игры и совершенствуются в технике и тактике.

В младшей юношеской группе вновь записавшиеся проходят первоначальное обучение игре, а учащиеся, 2 года занимавшиеся в подростковой группе, продолжают совершенствование техники и тактики юношеского бадминтона.

Первоначальное обучение и затем занятия в подготовительной группе целесообразно проводить на площадке сокращенных размеров (длина площадки — 4,7 м, ширина — 3,0 м). Занятия в этой группе желательно проводить с более тяжелыми воланами, так как дети в начале обучения не смогут отбивать волан на полную длину площадки. По мере обучения тренировки и игры можно проводить на площадке нормальных размеров.

В целях подготовки ребят, способных организовать игру в бадминтон

на площадках около школы, домов по месту жительства, в лагерях, во всех группах должно быть уделено необходимое внимание инструкторской практике.

Многие элементы техники бадминтона могут быть разучены и усвоены на небольших площадках и при небольшой высоте помещения. Например, для разучивания низкой (короткой) подачи необходима площадь 2Х6 м, плоские удары можно отрабатывать в коридоре длиной 9—10 м. Для отработки косых ударов справа и слева и коротких сеточных ударов достаточна площадь 2Х3 м. Высокая подача может отрабатываться в высоком помещении площадью 3х4 м. Там же можно отрабатывать и смэш.

При отработке низкой (короткой) подачи, коротких ударов на сетке, атаки «стрелой» необходимо поперек коридора закрепить тесьму или ленту на высоте сетки (152—155 см) и мелом начертить переднюю линию подачи и часть центральной линии. При отработке косых ударов тесьма натягивается вдоль коридора (комнаты). Для обработки высокой подачи необходимо начертить переднюю линию подачи и часть центральной линии, а площадку приема начертить всю, на полную длину.

Более широко должны быть использованы открытые площади, особенно для выполнения самостоятельных заданий по отработке техники. Для занятий и для игры необходимо защитить площадки от ветра, даже небольшого. Для этой цели вполне пригодны площадки, размеченные на асфальте в глубине двора под защитой зданий.

При отработке техники широко должен быть использован подвесной волан и волан на удочке, что поможет добиться правильного выполнения удара и избежать наиболее часто встречающейся ошибки — удара согнутой рукой. Упражнения с подвесным воланом можно выполнять в любых условиях: в саду, во дворе, в коридорах и даже в жилых комнатах с достаточной высотой потолка.

Использование подвесных воланов и дополнительных площадок и помещений даст возможность руководителю объединения значительно уплотнить занятие. В то время как часть детей играют в спортзале, остальные в коридорах, в вестибюле или на улице выполняют упражнения на подвесном волане или на сокращенной площадке.

В качестве подвесного волана можно использовать потрепанные воланы, но лучше изготовить плоский волан из плотной ткани, желательно белого цвета. Такой волан может использоваться много дней. Кстати, такой волан могут сделать сами ребята.

В группах первоначального обучения занятия начинаются с короткой разминки (10—15 мин), после чего дети играют в какую-либо из спортивных игр, затем начинается изучение одного или нескольких ударов, применяемых в бадминтоне. В группах, где проводится дальнейшее изучение техники и тактики бадминтона, занятие начинается с более продолжительной разминки, рассчитанной на 30—40 мин. В это время дети (по выбору руководителя) выполняют упражнения по общей и специальной физической подготовке, играют в подвижные и спортивные игры и т. д. Целесообразно выбирать

такие комплексы упражнений, которые рассчитаны на совершенствование того или иного физического качества, с тем чтобы через месяц сменить его новым комплексом.

Нормативы по физической подготовке:

Упражнения	Группы					
	подготовительная		подростковая		Младшая юношеская	
	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики
Бег 30 метров (с)	7,0	6,0	6,0	5,2	5,5	4,9
Прыжок в длину с места (см)	147	160	160	185	170	200
Прыжок вверх с места (см)	25	30	40	45	45	50
Метание теннисного мяча (м)	18	30	23	35	26	40
Отжимание от скамейки (кол. Раз)	6	10	8	14	9	16
Потягивание на перекладине (кол.раз)	-	3	-	5	-	6

Проведение соревнований по общей физической подготовке имеет целью проследить за сдвигами в физическом развитии детей в результате занятий в кружке. Результаты соревнований записываются на большом листе бумаги и вывешиваются в зале. Лучше, если результаты будут записывать сами ребята или староста кружка

К подготовительному этапу :Основной упор рекомендуется сделать на развитие в детях интереса к занятиям. Необходим дифференцированный подход к каждому ребенку. На первый план выходят разнообразные формы и методы проведения занятий: разминки в виде игры, соревновательный метод, заполнение карт индивидуального роста как физической так и технико –тактической подготовки (см приложение№3,4.) которые способствуют формированию и развитию мотивации достижения успеха.

На 2 и 3 этапе обучения:

Особое внимание рекомендуется уделять психологической подготовке, учитывая особенности детей; уровень самооценки и притязаний, степень

тревожности и степень развития мотива избегания неудач.

Проводить занятия с учетом преодоления отрицательных эмоций, усиление волевых качеств На этих этапах у детей должно сформироваться правильное техническое исполнение различных ударов и подач. Одним из самых эффективных средств в этом направлении является разбор ошибок юных бадминтонистов (запись игр на видео, просмотр записанных занятий, разбор технико – тактических элементов на отдельные составляющие; подход к волану, движение ног, подготовка к удару, сам удар и выход из него.)

К этапу спортивного совершенствования:

- как правило, здесь занимаются дети, уже достигшие определенных результатов, регулярно участвующих в соревнованиях довольно высокого уровня. Главная задача данного этапа – совершенствования мастерства, достижение как можно более высоких спортивных результатов.

Общие рекомендации для всех этапов обучения.

Для более эффективного продвижения по программе рекомендуется:.

- Создание лиг (приложение №5), в результате продвижения по лигам, желание ребенка играть как можно в более сильной лиге, приводит к совершенствованию мастерства, способствует повышению интереса к занятиям.

- Принятие «Кодекса чести» (приложение №6) , принятие кодекса. дисциплинирует, воспитывает и прививает такие качества как честность, вежливость, культура поведения и др.

-Заполнение карт индивидуального роста (приложение №3,4.).дает возможность отслеживать и улучшать свои результаты. Как физической, так и технической подготовки.

- Проведение индивидуальных занятий с одаренными детьми.

- Осуществление контроля за состоянием здоровья детей (приложение №9,№10).

2.6. Литература.

1.Волков В. М. Тренеру о подростке. М., 1973.

2.Галицкий А. В., Марков О. М. Азбука бадминтона. М., 1971.

3.Галицкий А. В., Лившиц В. Я. Бадминтон. М., 1984.

4.Рыбаков Д. П., Штильман М. И. Основы спортивного бадминтона. М., 1982.

5.Бадминтон. Правила соревнований. М., 1980. Единая всесоюзная спортивная классификация на 1981—1985 гг. М., 1982

6.Горячев А.Н. Ивашин А.А. Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ,СДЮШОР, Спортивные игры,2010г.

7.Турманидзе В.Г. Турманидзе А.В.» Учимся играть в бадминтон

Приложение №1

ИНСТРУКЦИЯ

по мерам безопасности на занятии «Бадминтон»

1.1. К занятием спортивными играми допускаются обучающиеся прошедшие инструктаж по технике безопасности, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

1.2. При проведении занятий обучающиеся должны соблюдать расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

1.3. При проведении занятий возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:

- травмы при столкновениях;
- при нарушении правил ведения игры;
- при падении на мокром, скользком полу или площадке.

1.4. Занятия проводятся в спортивной одежде и спортивной обуви с нескользкой подошвой.

1.5. Обучающимся запрещается приносить на занятия колющие и режущие предметы.

1.6. При проведении занятий, в помещении должна быть медицинская аптечка укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи.

1.7. Обучающиеся в объединениях обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения, знать план эвакуации из здания при пожаре и других опасных факторах; уметь быстро эвакуироваться.

1.8. При следовании к месту проведения занятий на открытых кортах обучающиеся должны соблюдать правила дорожного движения.

1.9. О каждом несчастном случае обучающийся обязан сообщить преподавателю, а преподаватель обязан оказать первую помощь пострадавшему, немедленно сообщить администрации учреждения.

1.10. В процессе проведения занятия обучающиеся должны соблюдать правила ведения спортивной игры, ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены.

1.11. Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение данной инструкции по технике безопасности,

привлекаются к ответственности и, при необходимости, подвергаются внеочередной проверке знаний норм и правил охраны труда.

2. Требования безопасности перед началом занятий.

2.1. Во время нахождения в здании спорткомплекса запрещается прикасаться к любым видам электроприборов (розетки, выключатели, рубильники, а также пожарные щиты и огнетушители).

2.2. Обучающиеся должны переодеться в спортивную одежду и обувь до начала занятий.
2.3. До начала занятий обучающиеся должны снять кольца, серьги, браслеты и другие украшения; часы.
2.4. Вход в спортивный зал осуществляется организованно и только в присутствии руководителя.
2.5. Дежурные обязаны перед началом занятий:

- проверить теннисный корт на присутствие посторонних предметов(забытые вещи, осколки стекла и др. мусор) и удалить их.
- Проверить исправность переносного спортивного оборудования.
- Установить, проверить исправность крепления и натяжку теннисных сеток.
- Установить заграждение за 10-15 метров от теннисных кортов.

2.6.Перед началом занятий обучающийся должен сообщить об ухудшении самочувствия, если таковое имеет место.

3. Требования безопасности во время занятий .

3.1. Внимательно слушать и выполнять все команды (сигналы) руководителя .
3.2. Начинать игру, делать остановки в игре и заканчивать игру только по команде (сигналу) руководителя.
3.3. Строго соблюдать правила ведения теннисных и бадминтоновых игр .
3.4. Избегать столкновений, толчков и ударов по рукам и ногам. Соблюдать этические правила игры, не выводить из строя спортивный инвентарь.
3.5. При падениях необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы.
3.6 При наступлении ухудшения самочувствия во время занятия, обучающийся обязан сообщить руководителю;
3.6. Запрещается самовольно покидать место проведения игры.

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях

4.1.При возникновении неисправности спортивного оборудования и инвентаря, прекратить занятия и сообщить об этом руководителю. Занятие продолжить только после устранения неисправности или замены спортивного оборудования и инвентаря.

4.2. При получении обучающимся травмы немедленно сообщить руководителю, оказать первую помощь пострадавшему, при необходимости сопроводить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

4.3. При возникновении пожара в спорткомплексе строго следовать всем указаниям руководителя, не создавать паники, немедленно эвакуироваться из здания спорткомплекса через все имеющиеся эвакуационные выходы.

5. Требования безопасности по окончании занятий.

5.1. После окончания занятия убрать в отведенное место спортивный инвентарь.

5.2. Обучающиеся не должны оставлять на месте проведения игр личных вещей, мусора. Дежурные обязаны проконтролировать отсутствие посторонних предметов на корте.

5.3. Выход из спортивного зала осуществляется организованно и только под руководством преподавателя. Последним с места проведения игр выходит руководитель.

5.4. Снять спортивную одежду и обувь, принять душ или вымыть лицо и руки с мылом.

5.5. При проведении занятий в вечернее время обучающиеся обязаны по его окончании сразу следовать домой.

Приложение №3

Карта индивидуального роста
технико – тактической подготовки

Наименование упражнения	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май
1. Игра со стенкой справа (кол.раз)						
2. Игра со стенкой слева (кол. раз)						
3. Игра со стенкой с чередованием ударов (кол.раз)						
4. Игра накатом справа (кол. раз)						
5. Игра накатом слева (кол.раз)						
6. Игра по диагонали справа (кол.раз)						
7. Игра по диагонали слева (кол.раз)						
8. Подрезка мяча справа (кол. раз)						
9. Подрезка мяча слева (кол. раз)						
10. Подача без вращения из 10 – ти						
11. Прием подач с различным вращением из						

10- ти						

приложение №4

Карта индивидуального роста
технико – тактической подготовки бадминтон.

№ п/п	Фамилия, имя	Наименование упражнений													
		Выбивание волана ракеткой с низким подбрасыванием волана (кол.раз)			Выбивание волана ракеткой с высоким подбрасыванием волана (кол. раз)			Пробивание волана с верху под заднюю линию			Укороченные Удары через сетку (кол раз)			Удержание волана в игре с тренером справа и слева по линии и диагонали (кол раз)		
		1з.	2 з.	3 з.	1 з.	2 з.	3з.	1 з.	2 з.	3 з.	1 з.	2 з.	3 з.	1 з.	2 з.	3 з.
1.																
2.																
3																
4																
5.																
6.																

Приложение №5

ПОСТУПЕНЧАТОЕ РАЗДЕЛЕНИЕ НА ЛИГИ . №5

1-лига (одаренные) – участвуют в ра1онных.

1 2	
3 4	

2-лига (ближайший резерв)

5 6	
7 8	

3-лига (аутсайдеры)

9 10	

11 12	

4-лига (новички)

13 14	
15 16	

Приложение № 6

КОДЕКС ЧЕСТИ Бадминтониста.

Культурное и вежливое отношение между судьями, бадминтонистами и болельщиками как во время турнира, так и вне его.

1. Перед матчем игроки приветствуют друг друга и судей.
2. На корте во время игры проявляют выдержку и невозмутимость: не разговаривают, не бросают ракетку, не спорят с судьей.
3. Если не готов к игре (например: развязался шнурок, мешает насекомое, запотели очки), подними руку и тем самым объяви об этом сопернику. А когда сможешь продолжить игру, громко скажи:« Готов!»

4. Неприлично во время разминки перед матчем подбрасывать сопернику «грязный волан» (неточный), чтобы он не мог поупражняться с ним как следует.

5. Высшим проявлением вежливости считается принесение извинений сопернику за волан, попавший в трос сетки, но перевалившийся на сторону соперника (это просто везение или невезение в зависимости от того, с чьей точки зрения на это посмотреть), так как игрок, пославший такой мяч , в 99 случаях из 100 зарабатывает очко. Так принято поступать (под видом сожаления о, разумеется, скрывает торжество).

6.Если волан при подаче задевает сетку и перекатывается через нее на сторону соперника, подающий игрок также извиняется.

7. После игры по-дружески жмут руки через сетку. Проигравший поздравляет победителя. Оба благодарят друг друга за спортивное поведение.

Если ты выиграл встречу , подбодри соперника, а если проиграл - искренне поздравь его —***умей достойно проигрывать***

Приложение №9

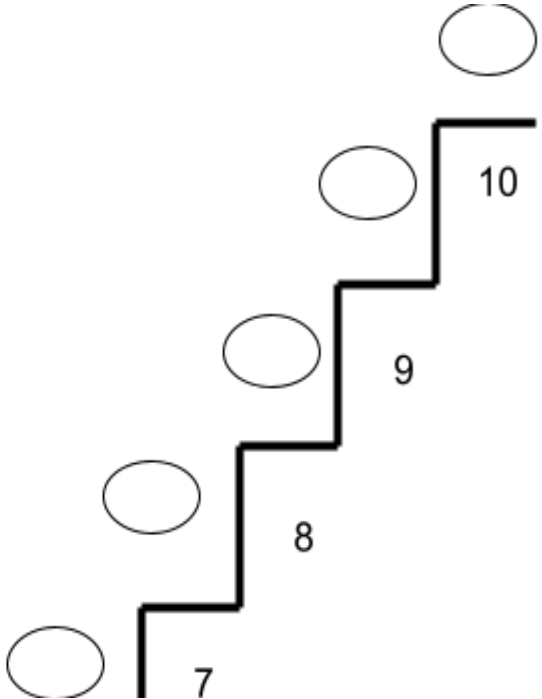
Схема проведения
контролирующих мероприятий
в спортивном объединении « Бадминтон»

Блок	Контролирующие мероприятия, методики	Группа «Особые»	Группа «Новичок»	Группа «Основная»	Группа « Успешные»
Оценка ф=изического состояния теннисистов и бадминтонистов	Врачебный осмотр	***x***	+	*	+
	Беседы с врачом	***x***	*		+
	«Шкала уровня усталости»	***&***	***&***	***&***	***&***
	«Шкала самоконтроля самочувствия»	***&***	***&***	***&***	***&***
	Антропометрия	***x***	+	*	+

Оценка технико-тактической подготовки и физического развития теннисистов и бадминтонистов	Карта физической подготовки	+	***x***	+	+
	Карта технико-тактической подготовки	+	***x***	#	#
	Лиги		***x***	***x***	***x***
Оценка развития психологических качеств теннисистов и бадминтонистов	«Распределение внимания»		=		
	«Развитие самооценки»		+	*	*
	«Уровень потребности в достижении»	+	+	*	*
	Адаптация детей в объединении		+		
	Индекс групповой сплоченности Сишора			@	@

Приложение № 9

Шкала «Самооценка самочувствия» до занятия.



Я здоров,
спал отлично, аппетит хороший, настроение прекрасное.

Я болен,

спал плохо,
аппетита нет,

Приложение №10

Шкала «Уровень усталости» после занятия.

1	Я бодр, настроение хорошее, готов заниматься дальше	О
2		О
3		О
4		О

5		О
6		О
7		О
8		О
9		О
10	Я сильно устал, все болит, мне нужен продолжительный отдых	О

Приложение № 8

Оценка технической подготовленности по пятибалльной системе.№ 8

Действие	замах	Подход к волану	Вынос ракетки на волан	Момент удара	Окончание удара	Выход из удара	Оценка общая
1	2	3	4	5	6	7	
1.Удары с верху Плоские удары с задней линии справа- слева:_ -в средней точке; - в высокой точке; - в высокой точке внутри корта							
2. Крученые удары с задней линии справа и слева: - в средней точке; - в низкой точке; - в высокой точке; - внутри корта с выходом к сетке							
3.Резаные удары с задней линии справа –слева: - в средней точке; - в низкой точке;							

- в высокой точке							
4. Укороченные удары с задней линии справа- слева							
5. «Свеча» : - обводящая крученая справа- слева; - обводящая резаная справа- слева							
2. смеш - В средней точке; - В высокой точке; - укороченный удар							
3. Удары над головой: - с места с лета - с отходом назад в прыжке							
4.Подача 1.В 1 квадрат в разные зоны: - плоская - резаная							
2.Во 2 квадрат в разные зоны: - плоская; -резаная - резаная							

Приложение 2

2.1.Календарный учебный график

Базовый уровень

№п\п	месяц	дата	Время проведения занятий	Форма занятий	Кол-во часов	Тема занятий	Место проведения	Форма контроля
1			15.00.-17.00	Комбинированное	2	Физическая культура и спорт в России	Теннисные корты	Беседа
2			12.00-14.00	Комбинированное	2	Развитие тенниса в России и за рубежом	Теннисные корты	Беседа,устный опрос

3			12.00-14.00	Комбинированное	2	Влияние физических упражнений на организм спортсмена	Спорт комплекс	Беседа
4			15.00-17.00	Комбинированное	2	Функциональное состояние организма теннисиста	спорткомплекс	Беседа
5			12.00-14.00	Комбинированное	2	Гигиена и закаливание организма. Питание и режим теннисиста	Теннисные корты	Наблюдение,практика
6			12.00-14.00	Комбинированное	2	Оборудование , инвентарь. Уход за ними	Теннисные корты	Практика
7			15.00-17.00	Комбинированное	2	ОФП, бег на средние дистанции	Теннисные корты	Практика,зачеты
8			12.00-14.00	Комбинированное	2	Прыжки в длину	Теннисные корты	Зачеты
9			12.00-14.00	Комбинированное	2	Прыжки в высоту	Спорт комплекс	Зачеты
10			15.00 -17.00	Комбинированное	2	Прыжки в высоту с разбега	Спорт комплекс	Практика
11			12.00 – 14.00	Комбинированное	2	Метание тенисного мяча		
12			12.00 – 14.00	Комбинированное	2	Ловля мяча	Теннисный корт	Игра на счет

13			15.00 -17.00	Комбинированное	2	Метание мячей в цель	Теннисный корт	зачет
14			12.00-14.00	Комбинированное	2	Отжимание от скамейки	Теннисный корт	зачет
15			12.00 – 14.00	Комбинированное	2	Подтягивание на перекладине	Комплекс	зачет
16			15.00-17.00	Комбинированное	2	Упражнение со скакалками	Комплекс	Практика
17			12.00 -14.00	Комбинированное	2	Бег на короткие дистанции 30,60,100 метров	Теннисный корт	зачет
18			12.00 -14.00	Комбинированное	2	Бег на средние дистанции	Стадион	Зачет
19			15.00-17.00	Комбинированное	2	Челночный бег	Стадион	Наблюдение
20			12.00 -14.00	Комбинированное	2	СФП,упражнения с набивными мячами	Теннисный корт	Наблюдение
21			12.00 -14.00	Комбинированное	2	Упражнения с резиновым бинтом	Теннисный корт	Имитация ударов
22			15.00 -17.00	Комбинированное	2	Механика основных технических ударов	Теннисный корт	Зачет по технике
23			12.00 -14.00	Комбинированное	2	Передвижение по корту,приставной шаг	Теннисный корт	Наблюдение
24			12.00 -14.00	Комбинированное	2	Удержание ракетки в верхнем положении	Теннисный корт	В игровой обстановке

25			15.00-17.00	Комбинирован Комбинированное	2	Упражнение с гантелями	Теннисный корт	Наблюдение
26			12.00 – 14.00	Комбинированное	2	Высокая плоская подача	Теннисный Корт	Зачеты
27			12.00 – 14.00	Комбинированное	2	Подачи с вращением мяча	Теннисный корт	Зачеты
28			15.00-17.00	Комбинированное	2		Спортивный комплекс	Зачеты
29			12.00-14.00	Комбинированное	2		Спортивный комплекс	Практика
30			12.00-14.00	Комбинированное	2		Спортивный комплекс	Практика
31			15.00-17.00	Комбинированное			Спортивный комплекс	Практика
32			12.00-14.00	Комбинированное			Спортивный комплекс	Практика
33			12.00-14.00	Комбинированное			Спортивный комплекс	Практика
34			15.00-17.00	Комбинированное			Спортивный комплекс	Практика
35			12.00-14.00	Комбинированное			Спортивный комплекс	Практика
36			12.00-14.00	Комбинированное			Спортивный комплекс	Практика
37			15.00-17.00	Комбинированное			Спортивный комплекс	Практика

38			12.00-14.00	Комбинированное			Спортивный комплекс	Практика
39			12.00-14.00	Комбинированное			Спортивный комплекс	Практика
40			15.00-17.00	Комбинированное			Спортивный комплекс	Практика
41			12.00-14.00	Комбинированное Комбинированное			Спортивный комплекс	Практика
42			12.00-14.00	Комбинированное			Спортивный комплекс	Практика
43			15.00-17.00	Комбинированное			Спортивный комплекс	Практика
44			12.00-14.00	Комбинированное			Спортивный комплекс	Практика
45			12.00-14.00	Комбинированное			Спортивный комплекс	Практика
46			15.00-17.00	Комбинированное			Спортивный комплекс	Практика
47			12.00-14.00	Комбинированное			Спортивный комплекс	Практика
48			12.00-14.00	Комбинированное			Спортивный комплекс	Практика
49			15.00-17.00	Комбинированное			Спортивный комплекс	Практика
50			12.00-14.00	Комбинированное			Спортивный комплекс	Практика
51			12.00-14.00	Комбинированное			Спортивный комплекс	Практика

Продвинутый уровень

№п\п	месяц	дата	Время проведения занятий	Форма занятий	Кол-во часов	Тема занятий	Место проведения	Форма контроля
1			12.00.-15.00.	Комбинированное	3	Физическая культура и спорт в России	Теннисные корты	Беседа
2			17.00-20.00	Комбинированное	3	Развитие тенниса в России и за рубежом	Теннисные корты	Беседа,устный опрос
3			17.00-20.00	Комбинированное	3	Инструкторская практика	Спорт комплекс	Общие требования.Ремонт инвентаря
4			12.00- 15 00	Комбинированное	3	Контроль соревновательной деятельности	спорткомплекс	Судейство. Помощь руководителю
5			17.00-20.00	Комбинированное	3	Общая и специальная физическая подготовка	Теннисные корты	Наблюдение,практика
6			17.00 -20.00	Комбинированное	3	ОФП,бег на короткие дистанции (Приставной)	Теннисные корты	Практика

7			12.00 -15.00	Комбинированное	3	ОФП, бег на средние дистанции	Теннисные корты	Практика,зачеты
8			17.00 – 20.00	Комбинированное	3	Прыжки в длину	Теннисные корты	Зачеты
9			17.00 -20.00	Комбинированное	3	Прыжки в высоту	Спорт комплекс	Зачеты
10			12.00 -15.00	Комбинированное	3	Прыжки в высоту с разбега	Спорт комплекс	Практика
11			17.00- 20.00	Комбинированное	3	Метание тенисного мяча	Спорткомплекс	Практика
12			17.00- 20.00	Комбинированное	3	Ловля мяча	Теннисный корт	Игра на счет
13			12.00 -15. 00	Комбинированное	3	Метание мячей в цель	Теннисный корт	зачет
14			17 00- 20.00	Комбинированное	3	Отжимание от скамейки	Теннисный корт	зачет
15			17.00 -20.00	Комбинированное	3	Подтягивание на перекладине	Комплекс	зачет
16			12.00 – 15.00	Комбинированное	3	Упражнение со скакалками	Комплекс	Практика
17			17.00 -20.00	Комбинированное	3	Бег на короткие дистанции 30,60,100 метров	Теннисный корт	зачет
18			17.00 -20.00	Комбинированное	3	Бег на средние дистанции	Стадион	Зачет
19			12.00- 15.00	Комбинированное	3	Челночный бег	Стадион	Наблюдение

20			17.00 -20.00	Комбинированное	3	СФП,упражнения с набивными мячами	Теннисный корт	Наблюдение
21			17.00 -20.00	Комбинированное	3	Упражнения с резиновым бинтом	Теннисный корт	Имитация ударов
22			12.00 -15.00	Комбинированное	3	Механика основных технических ударов	Теннисный корт	Зачет по технике
23			17.00 -20.00	Комбинированное	3	Передвижение по корту, приставной шаг	Теннисный корт	Наблюдение
24			17.00 -20.00	Комбинированное	3	Удержание ракетки в верхнем положении	Теннисный корт	В игровой обстановке
25			12.00 – 15.00	Комбинированное	3	Подачи	Теннисный корт	Наблюдение
26			17.00- 20.00	Комбинированное	3	Высокая плоская подача	Теннисный Корт	Зачеты
27			17.00 -20.00	Комбинированное	3	Подачи с вращением мяча	Теннисный корт	Зачеты
28			12.00-15. 00	Комбинированное	3	Подачи по квадратам	Спортивный комплекс	практика
29			17.00-20. 00	Комбинированное	3	Подачи и их прием	Спортивный комплекс	практика
30			17.00-20. 00	Комбинированное	3	Удары справа на технику	Спортивный комплекс	практика
31			12.00-15. 00	Комбинированное	3	Удары справа на точность	Спортивный комплекс	практика

32			17.00-20.00	Комбинированное	3	Удар справа с верхним вращением	Спортивный комплекс	практика
33			17.00-20.00	Комбинированное	3	Удар справа в хав корте	Спортивный комплекс	практика
34			12.00-15.00	Комбинированное	3	Удары справа с базовой линии	Спортивный комплекс	практика
35			17.00-20.00	Комбинированное		Удары слева	Спортивный комплекс	практика
36			17.00-20.00	Комбинированное	3	Удары слева на технику исполнения	Спортивный комплекс	практика
37			12.00-15.00	Комбинированное	3	Удары слева в хав корте	Спортивный комплекс	практика
38			17.00-20.00	Комбинированное	3	Удары слева с базовой линии	Спортивный комплекс	практика
39			17.00-20.00	Комбинированное	3	Накат справа с базовой линии	Спортивный комплекс	практика
40			12.00-15.00	Комбинированное	3	Накат справа кроссом	Спортивный комплекс	практика
41			17.00-20.00	Комбинированное	3	Удары накатом чередование	Спортивный комплекс	практика
42			17.00-20.00	Комбинированное	3	Накат слева с базовой линии	Спортивный комплекс	практика
43			12.00-15.00	Комбинированное	3	Накат слева кроссом	Спортивный комплекс	практика
44			17.00-20.00	Комбинированное	3	Накат справа обратным кроссом	Спортивный комплекс	практика

45			17.00-20.00	Комбинированное	3	Накат слева обратным кроссом	Спортивный комплекс	практика
46			12.00-15.00	Комбинированное	3	Накат слева по линии	Спортивный комплекс	практика
47			17.00-20.00	Комбинированное	3	Блиц- турнир	Спортивный комплекс	практика
48			17.00-20.00	Комбинированное	3	Тренировочные игры	Спортивный комплекс	практика
49			12.00-15.00	Комбинированное	3	Тренировочные игры	Спортивный комплекс	практика
50			17.00-20.00	Комбинированное	3	Тренировочные игры	Спортивный комплекс	практика
51			17.00-20.00	Комбинированное	3	Тренировочные игры	Спортивный комплекс	практика
52			12.00-15.00	Комбинированное	3	Тренировочные игры	Спортивный комплекс	практика