

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «БАДМИНТОН»

Формы обучения: Очная

Государственная аккредитация: Отсутствует

Языки, на которых осуществляется образование (обучение): Русский

Описание программы:

Бадминтон – как вид физической активности может относиться к нескольким зонам мощности: низкой, умеренной, субмаксимальной.

Бадминтон относится к ациклическим сложнокоординационным видам спорта. Ему присущи следующие моменты:

1. Быстрота передвижений (смотри скоростно-силовые упражнения);
2. Быстрота выполнения технических приемов с максимальным сокращением подготовительных действий;
3. Быстрота мышления;
4. Увеличение количества рискованных ударов.

Такой большой диапазон физической нагрузки присутствует у немногих видов физической деятельности.

Для игры в бадминтон нужны ракетка, волан, спортивная форма и площадка.

Спортивная игра требует специальной площадки и специальной подготовки. Смысл игры в бадминтон заключается в перебивании волана ракеткой через сетку так, чтобы не дать упасть волану на своем поле и сделать все, чтобы приземлить его на площадке противника.

Если играют два игрока, игра называется одиночной, если четыре игрока – игра называется парной. Могут играть мужчина и женщина против мужчины и женщины, такая игра называется микст. Слово «микст» в переводе с английского означает «смешанный»

При реализации Программы применяются следующие виды (формы) обучения:

- учебно-тренировочные (в т.ч. теоретические) занятия;
- работа по индивидуальным планам;

- учебно-тренировочные мероприятия (сборы);
- участие в спортивных соревнованиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль;
- система спортивного отбора и спортивной ориентации.

Учебно-тренировочные занятия могут быть групповые, индивидуальные, смешанные, самостоятельные.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации Программы устанавливается в часах и не превышает:

- на НП – двух часов;
- на УТ этапе – трех часов;
- на этапе ССМ – четырех часов.

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий составляет не более восьми часов.

В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика.

Для обеспечения круглогодичной спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) спортсменов организуются учебно-тренировочные мероприятия (сборы), являющиеся составной частью (продолжением) учебно-тренировочного процесса в соответствии с перечнем учебно-тренировочных мероприятий.