

**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«РОССИЙСКАЯ АКАДЕМИЯ НАРОДНОГО ХОЗЯЙСТВА И  
ГОСУДАРСТВЕННОЙ СЛУЖБЫ  
ПРИ ПРЕЗИДЕНТЕ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ»**

*Дирекция физической культуры и спорта*

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор Дирекции физической  
культуры и спорта  
РАНХиГС \_\_\_\_\_ М.В. Герасимов  
«\_\_» \_\_\_\_\_ 2025 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

физкультурно-спортивной направленности  
**«БАДМИНТОН»**

Москва 2025г.

**Автор(ы)-составитель(и) ДООП:**

Заместитель директора Дирекции физической культуры и спорта РАНХиГС, доцент кафедры физической культуры, кандидат педагогических наук	И.С. Марьин
Заместитель директора Дирекции физической культуры и спорта РАНХиГС, старший преподаватель кафедры физической культуры	Ю.О. Солнышкина
Заместитель директора Дирекции физической культуры и спорта РАНХиГС	В.Н. Фетисов
Начальник управления массовым спортом Дирекции физической культуры и спорта РАНХиГС	А.А. Шашков
Заведующий кафедрой физической культуры Дирекции физической культуры и спорта РАНХиГС, кандидат педагогических наук, доцент	А.О. Миронов
Директор Дирекции физической культуры и спорта РАНХиГС, кандидат педагогических наук, доцент	М.В. Герасимов

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Бадминтон» одобрена на заседании кафедры физической культуры Дирекции физической культуры и спорта РАНХиГС \_\_\_\_\_ «\_\_» \_\_\_\_\_ 201\_\_ г., протокол № \_\_\_\_.

## Содержание

1. Общая характеристика программы.....	4
1.1. Направленность образовательной деятельности программы.....	4
1.2. Нормативная правовая база.....	6
1.3. Планируемые результаты обучения программы.....	6
1.4. Категория учащихся.....	8
1.5. Форма обучения и сроки освоения программы.....	9
1.6. Период обучения и режим занятий.....	9
1.7. Документ об освоении программы.....	9
2. Содержание программы.....	10
2.1. Планируемый календарный учебный график.....	10
2.2. Учебный план.....	11
2.3. Содержание программы дисциплин.....	12
2.4. Формы аттестации.....	15
3. Организационно-педагогические условия.....	17
3.1. Квалификация научно-педагогических кадров, обеспечивающих реализацию образовательного процесса.....	17
3.2 Материально-технические условия реализации программы.....	17
3.3. Учебно-методическое обеспечение программы.....	18

# **1. Общая характеристика программы**

## **1.1. Направленность образовательной деятельности программы**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Бадминтон» для обучающихся Российской академии народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации характеризуется комплексной целевой направленностью, интегрирующей спортивно-тренировочный, образовательно-воспитательный и социально-личностный компоненты.

**1. Спортивно-соревновательная направленность.** Программа ориентирована на систематическую подготовку спортивного резерва и формирование контингента спортсменов из числа студенческой молодёжи академии, проявляющих интерес к занятиям бадминтоном. Данное направление предусматривает целенаправленную работу с обучающимися, демонстрирующими выраженную предрасположенность к скоростно-силовым видам спорта, требующим высокой координации движений, реакции, тактического мышления и мотивации к достижению спортивных результатов. Особое внимание уделяется подготовке студентов-спортсменов к участию в межвузовских студенческих спортивных играх, чемпионатах и первенствах различного уровня по бадминтону. Тренировочный процесс выстраивается в соответствии с методическими рекомендациями Федерации бадминтона России, что обеспечивает преемственность и системность в развитии спортивного мастерства занимающихся.

**2. Оздоровительная направленность.** Реализация программы направлена на формирование у обучающихся устойчивых ценностных установок в отношении здорового и безопасного образа жизни посредством систематического освоения комплекса физических упражнений, характерных для подготовки в бадминтоне. Регламентированная тренировочная деятельность выступает инструментом формирования принципов рационального отношения к собственному здоровью, включая соблюдение режима труда и отдыха, основ рационального питания, профилактики травматизма. Программа способствует осознанию обучающимися взаимосвязи между систематической двигательной активностью, развитием физических качеств и качеством жизнедеятельности, формированию потребности в регулярных занятиях физической культурой как неотъемлемом компоненте индивидуального образа жизни.

**3. Направленность на физическое развитие.** Содержание программы предусматривает целенаправленное физическое воспитание обучающихся, ориентированное на развитие специфических для бадминтона физических качеств: скоростно-силовых способностей, координационных функций, реакции, ловкости, выносливости, гибкости. Существенное значение придаётся совершенствованию технического мастерства в базовых элементах бадминтона, включая стойку, перемещение по корту, удары (смэш, дроп, сервиз, защитные удары), а также в специально-подготовительных и общеподготовительных упражнениях. Программа обеспечивает развитие функциональной устойчивости нервно-мышечного аппарата обучающихся к специфическим динамическим и скоростным нагрузкам, что является необходимым условием достижения результатов в избранном виде спорта.

**4. Направленность на выявление и поддержку способных обучающихся.** Программа предполагает реализацию системы мероприятий по выявлению среди обучающихся лиц, обладающих выраженными задатками и способностями к занятиям бадминтоном, включая высокий уровень координации движений, скоростной реакции, тактического мышления. Для способных спортсменов разрабатываются индивидуализированные тренировочные программы, учитывающие особенности психомоторного статуса, уровень технической подготовленности, психологические характеристики и соревновательный опыт. Поддержка обучающихся осуществляется

посредством их систематического включения в соревновательную практику различного уровня, обеспечения методического сопровождения тренировочного процесса, создания благоприятных организационно-педагогических условий для спортивного совершенствования.

5. **Направленность на профессиональное самоопределение.** Освоение программы создаёт предпосылки для профессионального самоопределения обучающихся в области физической культуры и спорта. В процессе тренировочной и соревновательной деятельности студенты приобретают компетенции, востребованные в профессиях тренера по бадминтону, инструктора по физической культуре, организатора досуговых и рекреационных мероприятий, специалиста по проведению корпоративных спортивных программ. Программа способствует формированию у обучающихся представлений о многообразии профессиональных траекторий в сфере физкультурно-спортивной и рекреационной деятельности и осознанному выбору дальнейшего образовательного и карьерного пути.

6. **Направленность на личностное развитие.** Педагогический процесс в рамках программы направлен на создание условий для всестороннего личностного развития обучающихся. Систематические занятия бадминтоном выступают средством формирования волевых качеств: самообладания, эмоциональной устойчивости, способности к саморегуляции психических состояний, умения сохранять концентрацию в условиях соревновательного стресса. Программа обеспечивает воспитание дисциплинированности как устойчивой характеристики поведения, целеустремлённости в достижении поставленных спортивных и жизненных целей, аккуратности и точности в выполнении двигательных заданий. Тренировочный процесс способствует развитию навыков самоанализа, рефлексии собственной деятельности и конструктивного общения в условиях соревновательного взаимодействия.

7. **Направленность на социальную адаптацию.** Существенной характеристикой программы является её направленность на оптимизацию соотношения учебной и спортивной деятельности обучающихся. Планирование тренировочных и соревновательных мероприятий осуществляется с учётом академического расписания, периодов промежуточной и итоговой аттестации, что позволяет минимизировать негативное влияние спортивной занятости на академическую успеваемость. Бадминтон как вид спорта, не требующий длительного периода восстановления после тренировок и характеризующийся умеренной травматичностью, является оптимальным выбором для студентов с высокой учебной загруженностью. Данный подход обеспечивает успешную социализацию студентов-спортсменов, их полноценную интеграцию в образовательную среду академии при сохранении систематичности тренировочного процесса.

8. **Воспитательная направленность.** Программа реализует воспитательный потенциал спортивной деятельности в аспекте формирования патриотических чувств и гражданской ответственности обучающихся. Участие студентов-спортсменов в официальных соревнованиях в качестве представителей Российской академии народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации рассматривается как значимый фактор осознания сопричастности к истории и достижениям образовательной организации. Достижение спортивных результатов способствует формированию у обучающихся чувства гордости за принадлежность к академическому сообществу и российскому студенческому спорту.

## **1.2. Нормативная правовая база**

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»

2. Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»
3. Федеральный закон от 30.04.2021 № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»
4. Приказ Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
5. Приказ Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»
6. Приказ Минобрнауки РФ от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий»
7. Правила вида спорта «бадминтон», утверждённые приказом Минспорта России
8. Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»
9. Письмо Министерства просвещения РФ от 31.01.2022 № ДГ-245/06 «О направлении методических рекомендаций»
10. Регламентирующие документы Федерации бадминтона России
11. Единая всероссийская спортивная классификация (разрядные нормы и требования по бадминтону)
12. Устав федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Российская академия народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации»
13. Положение о Дирекции физической культуры и спорта Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Российская академия народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации»
14. Положение о порядке выдачи, учета и списания спортивной экипировки и спортивного инвентаря в Дирекции физической культуры и спорта Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Российская академия народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации»

### 1.3. Планируемые результаты обучения программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по «Бадминтон» обеспечивает овладение универсальной компетенцией

Код компетенции	Наименование компетенции	Код индикатора достижения компетенций	Наименование компонента компетенции	Образовательный результат
УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной	УК-7.1.	Соблюдает и продвигает нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности	Знает нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности
				Умеет отбирать и применять методы поддержания

Код компетенции	Наименование компетенции	Код индикатора достижения компетенций	Наименование компонента компетенции	Образовательный результат
	деятельности			физического здоровья на основе самодиагностики физического состояния
		УК-7.2.	Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности	Знает свои личностные возможности и особенности организма с точки зрения физической подготовки Умеет планировать свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки для обеспечения работоспособности

Таблица 1

№ п/п	Направленность образовательной деятельности программы	Результаты обучения программы		
		Знания	Умения	Владения
1.	Физкультурно-спортивная направленность	Обучающийся знает нормы здорового образа жизни; знает биомеханические основы техники выполнения ударов в бадминтоне; знает принципы построения тренировочного процесса в игровых видах спорта; знает правила соревнований по бадминтону; знает основы профилактики травматизма в бадминтоне; знает методы психической саморегуляции	Обучающийся умеет рационально планировать соотношение физической и умственной нагрузки в процессе учебно-тренировочной деятельности с учётом индивидуальных особенностей функционального состояния организма. Обучающийся умеет технически грамотно выполнять основные удары в бадминтоне (подачи, смэш, клир, дроп, нет-шот) с соблюдением требований безопасности и биомеханической целесообразности движений. Обучающийся умеет осуществлять рациональное перемещение по игровой площадке с использованием специфических видов передвижений (приставные шаги, выпады, прыжки, скрестные шаги) и своевременно занимать	Обучающийся владеет техникой выполнения базовых элементов бадминтона, включая различные виды подач, атакующие и защитные удары, а также специальные технико-тактические приёмы игры у сетки и на задней линии площадки. Обучающийся владеет техникой безопасного выполнения упражнений и приёмами профилактики травматизма, характерного для ракеточных видов спорта. Обучающийся владеет методами психологической саморегуляции предстартовых и соревновательных состояний, обеспечивающими оптимальный уровень психической готовности к игровой деятельности. Обучающийся владеет навыками систематического ведения

№ п/п	Направленность образовательной деятельности программы	Результаты обучения программы		
		Знания	Умения	Владения
			оптимальную позицию для выполнения ударов. Обучающийся умеет анализировать тактические действия соперника и принимать адекватные игровые решения в условиях дефицита времени. Обучающийся умеет осуществлять самоанализ результатов соревновательной и тренировочной деятельности и вносить коррективы в индивидуальный тренировочный процесс. Обучающийся умеет эффективно взаимодействовать с партнёром при ведении парной игры, распределяя зоны ответственности и координируя совместные тактические действия	тренировочного дневника и самоконтроля показателей физической подготовленности. Обучающийся владеет приёмами выполнения специализированных разминочных комплексов и применения средств восстановления работоспособности после тренировочных и соревновательных нагрузок. Обучающийся владеет навыками командного взаимодействия в парной и смешанной игре, обеспечивающими согласованность тактических действий партнёров.

#### 1.4. Категория учащихся

Требования к контингенту обучающихся по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе физкультурно-спортивной направленности «Бадминтон».

Освоение настоящей программы предусматривает установление определённых требований к контингенту обучающихся, обусловленных спецификой избранного вида спорта и уровнем сложности предлагаемого учебного материала:

- программа ориентирована на лиц, осваивающих основные образовательные программы высшего образования уровней бакалавриата и магистратуры в Российской академии народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации. К зачислению допускаются обучающиеся следующих структурных подразделений академии: Института государственной службы и управления, Института права и национальной безопасности, Института управления, Института общественных наук, а также иных подразделений РАНХиГС;

- возрастной диапазон обучающихся на момент зачисления ограничивается интервалом от восемнадцати до двадцати пяти лет включительно. К освоению программы допускаются как лица, имеющие предшествующий опыт занятий дартсом или другими точностными видами спорта (стрельба, бильярд, боулинг), так и начинающие спортсмены, не имеющие спортивного разряда, при условии выраженной мотивации к занятиям и отсутствия противопоказаний к данному виду двигательной активности;

- непременным условием зачисления выступает предоставление медицинского заключения врача, удостоверяющего допуск кандидата к занятиям физической культурой и спортом. Обязательным является отсутствие медицинских противопоказаний к занятиям дартсом, включая выраженные нарушения зрительных функций, не поддающиеся



коррекции, тяжёлые заболевания опорно-двигательного аппарата верхних конечностей, препятствующие выполнению бросковых движений.

### **1.5. Форма обучения и сроки освоения программы**

Общая трудоёмкость дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Бадминтон» составляет 328 академических часов, полностью отведённых на практическую работу обучающихся с тренером-преподавателем в формате тренировочных занятий. Общая продолжительность образовательного процесса составляет 108 учебных недель, что соответствует 36 неделям в каждом учебном году.

Освоение дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Бадминтон» рассчитано на три года обучения.

### **1.6. Период обучения и режим занятий**

Занятия проводятся два раза в неделю. Обучающимся предоставляется возможность выбора удобного времени посещения из предложенного расписания: среда и суббота в 17:20. При этом минимальная обязательная посещаемость составляет два занятия в неделю продолжительностью два академических часа каждое. Таким образом, недельная нагрузка составляет не менее четырёх академических часов, а годовой объём учебного времени – 164 академических часа. За полный курс обучения (три года) общее количество учебных часов достигает 492 часа.

Гибкий график посещения позволяет обучающимся самостоятельно формировать индивидуальный режим тренировок, учитывая личную занятость и индивидуальные особенности освоения техники. Выбранный режим занятий обеспечивает оптимальное соотношение тренировочной нагрузки и восстановления нервно-мышечного аппарата. Такая периодичность способствует планомерному развитию специальных координационных способностей, необходимых для прогресса в дартсе, и предотвращает монотонию тренировочного процесса.

Содержание программы реализуется исключительно в рамках практических занятий. Теоретические сведения о технике выполнения броска, тактике игры в различных форматах соревнований, правилах соревнований, основах психологической подготовки, режиме дня и профилактике утомления сообщаются обучающимся непосредственно в ходе тренировочного процесса. Такой подход обеспечивает максимальную эффективность усвоения учебного материала, поскольку теоретические знания сразу закрепляются на практике и находят непосредственное применение в тренировочной деятельности.

### **1.7. Документ об освоении программы**

По итогам освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Бадминтон» обучающимся РАНХиГС выдаётся сертификат установленного образца.

Выдача сертификата осуществляется по результатам промежуточной аттестации, проводимой в конце четного семестра каждого учебного года. Данный документ подтверждает успешное прохождение обучающимся полного курса подготовки по программе и содержит следующие сведения:

- наименование образовательной организации;
- название освоенной программы;
- общее количество академических часов, затраченных на освоение программы;

- а также итоговое количество баллов, набранных обучающимся по результатам аттестационных мероприятий.

Сертификат является официальным подтверждением приобретённых компетенций и может быть использован обучающимся для документального подтверждения полученных знаний, умений и навыков, позволяющих получить оценку «зачтено» по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорта». Наличие данного документа свидетельствует о том, что его обладатель освоил теоретические основы и практические аспекты тренировочного процесса в пауэрлифтинге, овладел техникой выполнения соревновательных упражнений и достиг определённого уровня физической подготовленности в соответствии с требованиями программы.

## **2. Содержание программы**

### **2.1. Планируемый календарный учебный график**

Календарный учебный график дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Бадминтон» разработан с учётом специфики образовательного процесса Российской академии народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации и особенностей спортивной подготовки студентов, занимающихся в секции бадминтона.

Учебные занятия по программе реализуются исключительно в практической форме под руководством тренера-преподавателя, что обусловлено прикладной направленностью программы, ориентированной на освоение техники выполнения ударов, развитие специальных скоростно-координационных способностей и формирование соревновательных навыков. Теоретические сведения по истории бадминтона, правилам игры, методике тренировки, тактике игры в различных разрядах (одиночный, парный, смешанный) и психологической подготовке интегрированы в практические занятия и сообщаются обучающимся в процессе выполнения упражнений и учебных игр.

Текущий контроль успеваемости осуществляется систематически в ходе тренировочных занятий и включает педагогическое наблюдение за техникой выполнения ударов, оценку динамики показателей точности и эффективности, анализ игровой деятельности обучающихся в учебных играх и соревнованиях, а также контроль соблюдения методических рекомендаций по организации самостоятельной работы.

Промежуточная аттестация проводится в мае-июне каждого учебного года и предусматривает выполнение контрольных нормативов по технике выполнения ударов, демонстрацию владения правилами и тактикой игры в различных форматах соревнований, а также учёт участия в соревнованиях различного уровня. Итоговая аттестация, проводимая по завершении третьего года обучения, носит комплексный характер и включает оценку сформированности всех компонентов подготовленности спортсмена-бадминтиста.

Предложенная структура календарного учебного графика обеспечивает оптимальное сочетание учебной деятельности студентов с их спортивной подготовкой, гарантирует преемственность и непрерывность тренировочного процесса на протяжении учебного года, а также минимизирует возможные противоречия между спортивными занятиями и выполнением академических обязательств.

#### **Календарный учебный график**

Таблица 2

Учебный год	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь
Четный семестр					

1-й год	УЗ/ТКУ	УЗ/ТКУ	УЗ/ТКУ	УЗ/ТКУ	УЗ/ТКУ
2-й год	УЗ/ТКУ	УЗ/ТКУ	УЗ/ТКУ	УЗ/ТКУ	УЗ/ТКУ
3-й год	УЗ/ТКУ	УЗ/ТКУ	УЗ/ТКУ	УЗ/ТКУ	УЗ/ТКУ
<b>Нечетный семестр</b>					
<b>Учебный год</b>	<b>Январь</b>	<b>Февраль</b>	<b>Март</b>	<b>Апрель</b>	<b>Май-Июнь</b>
1-й год	УЗ/ТКУ	УЗ/ТКУ	УЗ/ТКУ	УЗ/ТКУ	УЗ/ПА
2-й год	УЗ/ТКУ	УЗ/ТКУ	УЗ/ТКУ	УЗ/ТКУ	УЗ/ПА
3-й год	УЗ/ТКУ	УЗ/ТКУ	УЗ/ТКУ	УЗ/ТКУ	УЗ/ИА

## 2.2. Учебный план

Таблица 3

Наименование дисциплины	Общая трудоемкость, час	Часы контактной работы, час			Самостоятельная работа, час	Текущий контроль	Промежуточная аттестация	
		Всего	В том числе				Зачет	Экзамен
			Л*	ПР*				
1	2	3	4	5	6	7	9	10
<b>1. Раздел «Техническая подготовка в бадминтоне»</b>	100	100	—	100	—	ПЗ	Да	Нет
Тема 1. Основы техники ударов: стойка, перемещение, захват ракетки	33	33	—	33	—	ПЗ	Да	Да
Тема 2. Техника выполнения атакующих ударов (смэш, дроп)	33	33	—	33	—	ПЗ	Да	Да
Тема 3. Техника выполнения защитных ударов и подачи	34	34	—	34	—	ПЗ	Да	Да
<b>2. Раздел «Общая и специальная физическая подготовка»</b>	114	114	—	114	—	ПЗ, СН	Да	Да
Тема 1. Развитие скоростно-координационных способностей	38	38	—	38	—	ПЗ, СН	Да	Да
Тема 2. Развитие реакции и ловкости	38	38	—	38	—	ПЗ, СН	Да	Да
Тема 3. Профилактика травматизма и средства восстановления	38	38	—	38	—	ПЗ, СН	Да	Да
<b>3. Раздел «Тактическая, психологическая и соревновательная подготовка»</b>	114	114	—	114	—	ПЗ, С	Да	Да
Тема 1. Тактика игры в различных разрядах (одиночный, парный, смешанный)	38	38	—	38	—	ПЗ, С	Да	Да
Тема 2. Психологическая подготовка и саморегуляция	38	38	—	38	—	ПЗ, С	Да	Да
Тема 3. Соревновательная деятельность и её анализ	38	38	—	38	—	ПЗ, С	Да	Да
Итого:	328	328	—	328	—	ПЗ, С	Да	Да
Итоговая аттестация	Зачет (участие в 2-х официальных соревнованиях, отчет по тренировочному циклу, посещение тренировочных занятий)							
Всего:	328 часов							

<sup>1</sup> Примечание: \* Лекции (Л), практические занятия (ПЗ)

Формы контроля успеваемости: посещение (П), сдача нормативов (СН), соревнования (С)

## **2.3. Содержание программы дисциплин**

### **Раздел 1. Техническая подготовка в бадминтоне**

#### **Тема 1. Основы техники ударов: стойка, перемещение, захват ракетки**

Содержание темы охватывает освоение и совершенствование базовых компонентов техники игры в бадминтон, являющихся фундаментом для достижения высокой результативности. Изучаются различные варианты стойки спортсмена на корте: нейтральная стойка, защитная стойка, атакующая стойка. Анализируется влияние положения корпуса, распределения веса тела, положения ног на способность быстро перемещаться и эффективно выполнять удары в различных зонах корта.

Осваивается техника перемещения по корту: шаги (обычные, переступающие), беговые перемещения, скользящие шаги, повороты. Изучаются варианты перемещений для достижения оптимальной позиции к моменту удара, включая одношаговые, двухшаговые и многошаговые перемещения. Особое внимание уделяется формированию плавных, экономичных и быстрых перемещений, обеспечивающих максимальную эффективность передвижений на корте и снижение энергозатрат.

Прорабатывается техника захвата ракетки, включая базовые виды хватов: хват «как чашку», хват «как ручку», а также их модификации для выполнения различных типов ударов. Анализируется влияние типа хвата на траекторию полёта волана, его скорость и вращение. Значительное внимание уделяется освоению навыка быстрого перехвата ракетки при переходе от одного типа удара к другому, что является критически важным в условиях высокоскоростной игры.

#### **Тема 2. Техника выполнения атакующих ударов (смэш, дроп)**

Данная тема направлена на формирование оптимальной биомеханической структуры атакующих движений, обеспечивающих эффективность и точность ударов. Изучается техника выполнения смэша – основного атакующего удара, включающая фазу замаха, фазу разгона ракетки, фазу контакта с воланом и фазу завершения движения. Анализируются варианты амплитуды замаха, положение корпуса и ног, угол атаки, момент контакта ракетки с воланом.

Осваивается техника выполнения дропа – тактического удара, направленного на обман соперника и заставляющего его быстро перемещаться к сетке. Изучается влияние различных параметров удара (угол атаки, сила удара, точка контакта с воланом) на траекторию его полёта и поведение после приземления. Особое внимание уделяется выработке способности выполнять атакующие удары с различных позиций на корте и в различных игровых ситуациях.

Значительное внимание уделяется выработке стабильного, воспроизводимого движения посредством многократных повторений с использованием методов усиления обратной связи и самоконтроля. Применяются упражнения на отработку ударов в заданные зоны корта, имитация игровых ситуаций, моделирование соревновательного давления.

#### **Тема 3. Техника выполнения защитных ударов и подач**

Содержание темы посвящено освоению техники защиты и подачи волана. Изучается техника выполнения защитных ударов: высокого защитного удара, блока, отбития вдоль сетки. Анализируются условия применения каждого вида защитного удара, их тактическая ценность и технические особенности выполнения. Осваиваются методы

быстрого перехода от защитной позиции к атакующей после выполнения защитного удара.

Прорабатывается техника выполнения различных видов сервиса: высокого, короткого, флиппа. Изучаются биомеханические особенности каждого вида подачи, их тактическое назначение и условия применения в различных игровых ситуациях. Особое внимание уделяется точности и разнообразию подач, что является важным элементом тактической подготовки.

Значительное внимание уделяется формированию устойчивых двигательных автоматизмов, обеспечивающих сохранение качества техники в условиях соревновательного стресса, утомления и внешних помех. Осваиваются методы самостоятельной работы над техникой, включая упражнения для домашних условий, работу с имитационными заданиями и анализ собственных игровых действий.

## **Раздел 2. Общая и специальная физическая подготовка**

### **Тема 1. Развитие скоростно-координационных способностей**

В рамках данной темы осваивается система упражнений, направленных на развитие физических качеств, определяющих эффективность техники игры в бадминтон. Изучаются методы развития скоростно-координационных способностей, позволяющих быстро и точно реагировать на изменяющуюся игровую ситуацию. Применяются упражнения на развитие реакции на визуальные и звуковые стимулы, упражнения на координацию сложных движений, упражнения с изменяющимся ритмом и темпом.

Осваиваются методы развития способности к быстрому переключению между различными типами движений и техническими приёмами. Развиваются навыки пространственной ориентации на корте, умение точно оценивать расстояние до волана и предсказывать его траекторию. Значительное внимание уделяется развитию глазомера и координации движений, обеспечивающих точное попадание ракеткой по волану в условиях высокой скорости игры.

### **Тема 2. Развитие реакции и ловкости**

Тема посвящена формированию физических предпосылок для быстрой реакции на игровые ситуации и эффективного перемещения по корту. Осваиваются методы развития скоростной реакции на визуальные стимулы, позволяющие своевременно реагировать на удары соперника. Применяются упражнения на развитие простой и сложной реакции, реакции выбора, реакции на неожиданные изменения игровой ситуации.

Изучаются методы развития ловкости и способности к быстрому изменению направления движения. Применяются упражнения на неустойчивых опорах, многоплановые перемещения с изменением направления, упражнения на развитие способности быстро восстанавливать равновесие после выполнения ударов. Осваиваются методы укрепления мышц кора, обеспечивающих стабильность положения туловища и эффективную передачу усилия от ног к ракетке.

### **Тема 3. Профилактика травматизма и средства восстановления**

Содержание темы охватывает систему мероприятий, направленных на сохранение работоспособности и предупреждение травматизма, характерного для бадминтона. Осваиваются комплексы упражнений для профилактики травм кисти, запястья, плеча и

коленного сустава: гимнастика для суставов, упражнения на растягивание мышц, укрепляющие упражнения для стабилизирующих мышц.

Значительное внимание уделяется профилактике перенапряжения мышц верхней и нижней части тела, часто возникающего при выполнении повторяющихся движений. Осваиваются комплексы упражнений на растягивание мышц спины, плечевого пояса, ног, обеспечивающие снятие мышечного напряжения после тренировки. Изучаются приёмы самомассажа, использование массажных мячей и роликов.

Формируются навыки построения рационального режима тренировки с чередованием нагрузки и отдыха, понимание принципов планирования тренировочных микро- и мезоциклов с учётом необходимости полноценного восстановления. Изучаются методы ускоренного восстановления после тренировок и соревнований, включая контрастный душ, криотерапию, использование компрессионного белья.

### **Раздел 3. Тактическая, психологическая и соревновательная подготовка**

#### **Тема 1. Тактика игры в различных разрядах (одиночный, парный, смешанный)**

В рамках данной темы осваиваются принципы тактического мышления и планирования действий в основных разрядах бадминтона. Изучается тактика игры в одиночном разряде: построение игрового поля, использование угловых зон, управление темпом игры, тактика атаки и защиты. Формируется понимание принципов распределения зон ответственности на корте и оптимального перемещения для достижения максимального контроля над игровым пространством.

Осваивается тактика игры в парном разряде: распределение зон ответственности между партнёрами, координация действий при атаке и защите, тактика подачи и приёма, взаимодействие в различных игровых ситуациях. Изучаются принципы адаптации тактики к особенностям соперника: работа с сильной и слабой стороной соперника, управление темпом игры, психологическое давление через выбор тактических решений.

Формируется понимание особенностей тактики в смешанном парном разряде и специфики взаимодействия партнёров разного пола. Изучаются стратегии, учитывающие различия в физической подготовке и технической оснащённости партнёров, методы оптимизации совместной игры.

#### **Тема 2. Психологическая подготовка и саморегуляция**

Данная тема направлена на формирование психологической устойчивости и навыков управления собственным состоянием в тренировочной и соревновательной деятельности. Изучаются особенности психологических нагрузок в бадминтоне: необходимость сохранения концентрации внимания в течение длительного времени, управление предстартовым волнением, работа с тревогой при выполнении решающих ударов. Осваиваются методы психической саморегуляции: техники дыхательной релаксации, приёмы концентрации и переключения внимания, методы визуализации и идеомоторной тренировки.

Значительное внимание уделяется формированию оптимального предстартового состояния и поддержанию концентрации в ходе соревнований. Изучаются приёмы работы с негативными мыслями и эмоциями после неудачных ударов, методы быстрого восстановления оптимального состояния. Осваиваются ритуалы и рутины, обеспечивающие стабильность подготовки к каждому розыгрышу, понимание роли внутреннего диалога и его влияния на качество выступления. Формируется умение

анализировать собственное психологическое состояние, выявлять индивидуальные «триггеры» оптимального и неоптимального состояния.

### Тема 3. Соревновательная деятельность и её анализ

Центральным компонентом темы является практическая реализация соревновательной подготовки, включающая участие в учебных играх на тренировках, а также в соревнованиях различного уровня. В тренировочном процессе моделируются условия официальных соревнований: игра по полным правилам в различных разрядах, имитация соревновательного давления посредством создания «цены» розыгрыша, ведение счёта и учёт результатов. Практикуются игры с гандикапом для создания конкурентной среды между спортсменами разного уровня.

Практический раздел темы предусматривает участие занимающихся в соревнованиях, включая внутривузовские первенства РАНХиГС, межвузовские турниры, открытые турниры по бадминтону различного уровня. Соревновательная практика рассматривается как неотъемлемый компонент подготовки, обеспечивающий приобретение опыта применения освоенной техники и тактики в условиях реального соперничества и психологического давления. Осваиваются методы анализа соревновательной деятельности, включающие разбор проведённых матчей с использованием статистических показателей (процент выигранных розыгрышей, эффективность атакующих ударов, количество ошибок), выявление сильных сторон и зон развития, формулирование задач на последующий тренировочный цикл.

## 2.4. Формы аттестации

Балльно-рейтинговая система оценивания результатов освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Бадминтон» разработана в соответствии с принципами объективности, прозрачности и комплексного учёта различных форм учебно-тренировочной деятельности обучающихся. Специфика бадминтона как скоростного игрового вида спорта, характеризующегося высокими требованиями к систематичности тренировочного процесса и необходимостью регулярной демонстрации технической и тактической подготовленности, обуславливает интегративный подход к оцениванию уровня подготовленности занимающихся.

Максимальная сумма баллов за текущий контроль успеваемости составляет 60 баллов, за промежуточную аттестацию – 40 баллов, что в совокупности формирует максимальную итоговую балльную оценку в размере 100 баллов.

Итоговая балльная оценка	Традиционная система	Базовая система	ECTS	
			Для традиционной системы	Для традиционной системы
95–100 баллов	Отлично	Зачтено	A	A
85–94 баллов			B	B
75–84 балла	Хорошо		C	C
65–74 балла	Хорошо	Зачтено	D	D
55–64 балла	Удовлетворительно		E	E
от 0 до 54 балла	Неудовлетворительно	Не зачтено	F	F

В рамках реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Бадминтон» применяется интегративная система контроля успеваемости,

учитывающая специфику бадминтона как скоростного игрового вида спорта, требующего планомерного развития физических качеств, освоения рациональной техники игровых приёмов, формирования тактического мышления и приобретения соревновательного опыта. Обязательным условием успешного освоения программы является систематическое посещение тренировочных занятий в сочетании с участием не менее чем в двух соревнованиях в течение учебного года. Соревновательные выступления позволяют объективно оценить уровень технико-тактической и физической подготовленности обучающегося в условиях реального игрового противоборства.

Текущий контроль успеваемости студентов в рассматриваемой дисциплине отсутствует как самостоятельная форма аттестации. Вместе с тем при наличии официального запроса со стороны институтов и структурных подразделений Президентской Академии кафедра физической культуры осуществляет предоставление сведений о результатах выполнения студентами всех указанных видов учебной деятельности, включая данные по посещаемости тренировочных занятий, результатам выступлений на соревнованиях и дополнительным баллам. Информация по каждому обучающемуся предоставляется в рамках установленных процедур академического взаимодействия.

### **Критерии начисления дополнительных баллов**

<b>Тип деятельности</b>	<b>Баллы</b>	<b>Примечания</b>
Членство в сборной команде института (факультета) по бадминтону с участием в соревнованиях	30	Тренировочные занятия в составе сборной команды засчитываются в качестве учебных занятий по дисциплинам физической культуры. Начисление баллов производится на основании приказа о формировании сборной команды и протоколов соревнований.
Участие в соревнованиях на первенство института (факультета) по бадминтону	30	Баллы начисляются всем участникам соревнований на основании официального протокола результатов.
Участие в спортивно-массовых и физкультурно-оздоровительных мероприятиях, организованных кафедрой физической культуры	10	Баллы начисляются на основании списка регистрации присутствия на мероприятии или сертификата участника. К данной категории относятся мастер-классы, показательные выступления, фестивали по дартсу и иные массовые мероприятия.



### 3. Организационно-педагогические условия

#### 3.1. Квалификация научно-педагогических кадров, обеспечивающих реализацию образовательного процесса

Таблица 4

Ф.И.О. преподавателя	Наименование ВУЗа (который окончил)	Место работы, должность, ученая степень, ученое (почетное) звание, дополнительная квалификация	Стаж работы в области профессиональной деятельности	Стаж научно-педагогической работы		Наименование читаемой дисциплины
				Всего	В том числе по читаемой дисциплине	
Хутин Сергей Анатольевич	Воронежский ордена «Знак Почёта» государственный педагогический институт. ТВ № 009519 от 27.06.90. Специальность «Физическая культура». Квалификация: «учитель физической культуры»	Штатный сотрудник, доцент кафедры, кандидат экономических наук, доцент, мастера спорта по бадминтону	15 лет и более	15	15	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Бадминтону»

#### 3.2 Материально-технические условия реализации программы

Реализация дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Бадминтон» обеспечивается материально-технической базой Дирекции физической культуры и спорта РАНХиГС, соответствующей требованиям организации тренировочного процесса по бадминтону и действующим санитарно-гигиеническим нормам.

**Специализированные помещения для проведения тренировочных занятий.** Тренировочный процесс осуществляется в спортивном зале, оборудованном для занятий бадминтоном. Площадь зала позволяет разместить два полноразмерных корта с соблюдением регламентированных дистанций между ними. Освещение помещения соответствует требованиям, предъявляемым к скоростным видам спорта: равномерное распределение света исключает образование теней на игровом поле и бликов, затрудняющих наблюдение за воляном. Напольное покрытие в зоне корта обеспечивает устойчивое положение спортсмена и выполнение быстрых перемещений, соответствует требованиям безопасности и имеет стандартную разметку для одиночного и парного разряда.

**Основное спортивное оборудование.** Зал оснащён регламентированными бадминтонными сетками, установленными на стандартной высоте (1,55 м в центре, 1,524 м по краям). Имеется достаточное количество комплектов бадминтонных ракеток различной жёсткости и веса, что позволяет занимающимся подобрать оптимальный инвентарь с учётом индивидуальных особенностей техники игры. Для тренировки используются воланы различной скорости (от 74 до 78) из натурального и синтетического пера, соответствующие требованиям соревновательного использования. Для фиксации результатов и тактического анализа используются табло и видеозаписывающая аппаратура.

**Дополнительное оборудование и инвентарь.** Для организации тренировочного процесса используются тренировочные манекены, отскоковые щиты, упражнения для

развития скорости реакции, тренировочные ленты для отработки техники ударов. Наличие запасных струн для ракеток, инструментов для их натяжки и обслуживания обеспечивает бесперебойное проведение занятий. Для развития общей физической подготовленности и укрепления мышц, задействованных в игре, используются эспандеры, резиновые ленты, упражнения для развития ловкости и координации. Зал оснащён таймерами для регламентации тренировочных заданий и моделирования соревновательных условий.

**Вспомогательные помещения.** Занимающиеся обеспечены раздевалками с индивидуальными шкафчиками для хранения личных вещей, санитарными узлами. Для проведения теоретических занятий, анализа техники и тактических разборов используется учебная аудитория, оборудованная мультимедийным проектором или интерактивной панелью, позволяющими демонстрировать видеозаписи техники ведущих спортсменов и собственных выступлений занимающихся.

**Медицинское обеспечение.** В непосредственной близости от места проведения занятий располагается медицинский кабинет. Аптечка первой помощи находится непосредственно в тренировочном помещении и содержит перевязочные материалы, средства для обработки мелких повреждений кожи, которые могут возникнуть при обращении с ракетками и воланами.

### **3.3. Учебно-методическое обеспечение программы**

Тренировочное занятие по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Бадминтон» организуется в соответствии с классической трёхчастной структурой, включающей подготовительную, основную и заключительную части, каждая из которых выполняет специфические педагогические и психофизиологические функции, обусловленные спецификой скоростного игрового вида спорта.

**Подготовительная часть занятия.** Подготовительная часть тренировочного занятия направлена на создание оптимальных условий для последующей работы над техникой ударов и тактическими навыками. На данном этапе тренер-преподаватель осуществляет постановку конкретных тренировочных задач, доводит до обучающихся содержание предстоящей работы, акцентирует внимание на ключевых технических элементах, которые будут отрабатываться в основной части. Одновременно происходит организация группы, проверка готовности инвентаря, оценка текущего психоэмоционального состояния и самочувствия занимающихся.

Функциональная подготовка организма к скоростной работе реализуется посредством выполнения комплекса специализированных упражнений. Общая разминка включает упражнения для активизации кровообращения и повышения общего тонуса организма. Особое внимание уделяется специальной разминке, направленной на подготовку мышц и суставов, непосредственно задействованных в игре: выполняются вращательные движения в плечевом, локтевом и лучезапястном суставах, упражнения для ног, развивающие скорость перемещений и прыгучесть, необходимую для эффективной игры. Разминочные упражнения выполняются в невысоком темпе с акцентом на воспроизведение правильной биомеханической структуры движений без концентрации на скорости выполнения.

Психологическая подготовка обучающихся к основной части занятия имеет особое значение в скоростных игровых видах спорта и достигается через формирование состояния оптимальной концентрации внимания, эмоционального спокойствия и уверенности. Тренер-преподаватель может использовать элементы дыхательных упражнений и техник ментальной настройки, способствующих достижению состояния сосредоточенности.

**Основная часть занятия.** Основная часть тренировочного занятия посвящена непосредственному решению образовательных, развивающих и воспитательных задач программы. Центральное место занимает изучение и совершенствование техники выполнения ударов, включающей стойку, перемещение по корту, захват ракетки, замах, удар и завершение движения, составляющих единую кинематическую цепь движения.

На начальном этапе подготовки особое внимание уделяется формированию правильного двигательного стереотипа ударов. Обучающиеся осваивают рациональную стойку, обеспечивающую устойчивое положение тела и свободу движения ракетки, различные варианты захвата ракетки, учатся выполнять удары с плавным ускорением и точным контактом с воланом. Педагогический процесс строится по принципу от простого к сложному: первоначально отрабатываются отдельные фазы ударов, затем они объединяются в целостное движение и совершенствуются в условиях, приближенных к соревновательным.

По мере освоения базовой техники происходит усложнение тренировочных заданий. Обучающиеся переходят от выполнения ударов в заданные зоны к отработке комбинаций ударов, осваивают стратегически значимые зоны корта, учатся корректировать удар на основе обратной связи от предыдущих попыток. Совершенствование техники осуществляется посредством серийных ударов в заданные зоны, выполнения тренировочных игровых заданий, моделирования соревновательных ситуаций с ограничением времени и количества попыток.

Тактическая подготовка включает изучение оптимальных стратегий игры в различных разрядах, расчёт вариантов комбинаций, формирование навыка быстрого принятия тактических решений. Обучающиеся осваивают методы управления психоэмоциональным состоянием в условиях соревновательного давления.

Помимо технико-тактической работы, в основной части занятия выполняются упражнения специальной физической подготовки, направленные на развитие качеств, необходимых бадминтонисту: скоростно-координационных способностей, реакции, ловкости, способности к быстрому восстановлению после интенсивных нагрузок.

**Заключительная часть занятия.** Заключительная часть тренировочного занятия направлена на постепенное снижение психоэмоционального напряжения и восстановление после концентрированной работы. Обучающиеся выполняют упражнения на растягивание мышц плечевого пояса, спины, ног, что способствует снятию локального мышечного напряжения и профилактике перенапряжения, характерного для скоростных видов спорта.

Упражнения на расслабление и переключение внимания обеспечивают восстановление после интенсивной умственной работы, связанной с длительной концентрацией. Могут использоваться игровые задания развлекательного характера, снижающие соревновательную напряжённость и создающие положительный эмоциональный фон завершения занятия.

Завершается занятие подведением итогов проделанной работы, в ходе которого тренер-преподаватель анализирует выполнение поставленных задач, отмечает достижения и успехи обучающихся, указывает на допущенные технические ошибки и намечает пути их исправления. Занимающимся даётся задание для самостоятельной работы, включающее упражнения на развитие скоростно-координационных способностей, укрепление мышц кора и конечностей, отработку элементов ментальной подготовки (визуализация ударов, техники концентрации внимания), которые могут выполняться без специального оборудования. Организованное завершение занятия с уборкой инвентаря формирует бережное отношение к оборудованию и дисциплинированность обучающихся.

## **Основная литература**

1. Спортивные игры: правила, тактика, техника: учебник для вузов / под общей редакцией Е.В. Конеевой. – 3-е изд., перераб. и доп. – Москва: Издательство Юрайт, 2025.

- 344 с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-534-18609-3. – Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/565604>
2. Теннис, настольный теннис, бадминтон: учебник для вузов / под общей редакцией Е.В. Конеевой. – 3-е изд., перераб. и доп. – Москва: Издательство Юрайт, 2025. – 95 с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-534-19051-9. – Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/569076>

### **Дополнительная литература**

1. Оздоровительная тренировка лиц зрелого возраста: направленность, содержание, методики: монография / С. В. Савин, О. Н. Степанова, В. С. Соколова, И. В. Николаев; под ред. О. Н. Степановой. - Москва: МПГУ, 2017. - 200 с. - ISBN 978-5-4263-0492-5. - Текст: электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1340960>
2. Татарова, С.Ю. Физическая культура как один из аспектов, составляющих здоровый образ жизни студентов / С.Ю. Татарова, В.Б. Татаров. - Москва : Научный консультант, 2017. - ISBN 978-5-9909615-6-2. - Текст: электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1023871>
3. Физическая культура. Лекции : учеб. пособие для студентов вузов / Е.А. Малейченко [и др.]. - Москва: ЮНИТИ-ДАНА, 2017. - 159 с. - ISBN 978-5-238-02982-5. - Текст: электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1027339>
4. Филиппова, Ю. С. Физическая культура: учебно-методическое пособие / Ю. С. Филиппова. - Москва: ИНФРА-М, 2021. - 201 с. - (Высшее образование: Бакалавриат). - ISBN 978-5-16-015719-1. - Текст: электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1361807>

### **Нормативные правовые документы и иная правовая информация**

1. Конституция Российской Федерации.
2. Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
3. Федеральный закон от 04.12.2007 г. № 329 – ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
4. Указ Президента Российской Федерации от 24.03. 2014 г. № 172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)»
5. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 19.06.2017 г. № 542 «Об утверждении государственных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) на 2018-2021 годы»

### **Интернет-ресурсы (базы данных, мультимедиа ресурсы, сайты, порталы и иные ресурсы)**

<b>Название сайта</b>	<b>Характеристика</b>
<a href="http://ganepa.ru">http://ganepa.ru</a> Электронный каталог библиотеки	На этой сайте представлены книги, имеющие в читальных залах библиотеки РАНХиГС
<a href="http://www.biblioclub.ru/">http://www.biblioclub.ru/</a> ЭБС «Университетская библиотека online»	На данном сайте представлена литература разной тематики
Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU	Крупнейший российский информационный портал в области науки, технологии, медицины и образования, содержащий рефераты и полные тексты более 14 млн. научных статей и публикаций.