

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

Дирекция физической культуры и спорта

ЭЦП

УТВЕРЖДАЮ

Руководитель структурного
подразделения

Директор Дирекции физической
культуры и спорта РАНХиГС



ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 04EE30B50098B391AE40283F3DA2E8EB9D
Владелец: Герасимов Михаил Владимирович
Действителен: с 17.11.2025 до 17.11.2026

_____ М.В. Герасимов

« ____ » _____ 2026 г

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

физкультурно-спортивной направленности
«БАДМИНТОН»

Очная форма обучения
328 акад. ч.

Москва, 2026 г.

Разработчики 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, старший преподаватель кафедры физической культуры	В.Н. Фетисов
Начальник управления массовым спортом Дирекции физической культуры и спорта РАНХиГС, старший преподаватель кафедры физической культуры	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» рассмотрена на заседании кафедры физической культуры Дирекции физической культуры и спорта РАНХиГС, рекомендована к реализации «26» августа 2026 г., протокол № 1.

СОДЕРЖАНИЕ

	Стр.
1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ	4
1.1. Направленность образовательной деятельности программы, ее цель.....	4
1.2. Нормативные правовые основания разработки программы.....	5
1.3. Планируемые результаты обучения.....	6
1.4. Категория обучающихся.....	7
1.5. Форма и технологии обучения.....	7
1.6. Объем (трудоемкость) программы и срок ее обучения.....	8
1.7. Документ, выдаваемый по результатам обучения ДООП.	9
2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ	9
2.1. Календарный учебный график.....	9
2.2. Учебный план.....	10
2.3. Рабочие программы дисциплин (содержание программы по темам, дисциплинам, разделам, модулям).....	15
3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ	20
3.1. Материально-техническое и программное обеспечение реализации программы.....	20
3.2. Учебно-методическое и информационное обеспечение программы.....	23
4. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ И ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ (ПРИ НАЛИЧИИ)	25
ПРИЛОЖЕНИЕ. Сведения о преподавательском составе (кадровая справка).....	29

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ

1.1. Направленность образовательной деятельности программы, ее цель

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Бадминтон» (далее программа) имеет физкультурно-спортивную направленность и реализуется Дирекцией физической культуры и спорта РАНХиГС для студентов Академии, осваивающих программы бакалавриата и магистратуры. Бадминтон понимается здесь как скоростной игровой вид спорта с собственной системой соревнований, разрядными требованиями и устоявшейся методикой подготовки. Отсюда и главный акцент. Программа готовит студента к выступлению на студенческих соревнованиях за свой институт и за Академию, а общеразвивающие, оздоровительные и воспитательные эффекты возникают внутри спортивной подготовки, а не вместо нее.

Программа характеризуется комплексной целевой направленностью, интегрирующей несколько ключевых компонентов:

- спортивно-соревновательная векторность, ориентирующая на систематическую подготовку спортивного резерва из числа студенческой молодежи, демонстрирующей выраженную предрасположенность к скоростно-силовым видам спорта и мотивацию к достижению результатов. Тренировочный процесс выстраивается в соответствии с методическими рекомендациями Федерации бадминтона России, что обеспечивает преемственность в развитии спортивного мастерства;

- оздоровительный компонент, выступающий инструментом формирования принципов рационального отношения к собственному здоровью, включая соблюдение режима труда и отдыха, основ рационального питания и профилактики травматизма. Практика подтверждает, что осознание взаимосвязи между систематической двигательной активностью и качеством жизнедеятельности приходит к студентам именно через регулярное преодоление тренировочных трудностей;

- физическое развитие, предусматривающее целенаправленное совершенствование скоростно-силовых способностей, координационных функций, реакции, ловкости и специальной выносливости. Существенное значение придается отработке технического мастерства в базовых элементах игры, среди которых стойка, перемещение по корту и различные виды ударов;

- выявление и поддержка способных обучающихся, предполагающая разработку индивидуализированных тренировочных программ с учетом особенностей психомоторного статуса и соревновательного опыта. Поддержка выражается в систематическом включении в соревновательную практику различного уровня;

- профессиональное самоопределение, создающее предпосылки для освоения компетенций, востребованных в профессиях тренера по бадминтону, инструктора, организатора досуговых мероприятий и спортивного менеджера;

- личностное развитие, направленное на формирование волевых качеств, самообладания, эмоциональной устойчивости и способности к саморегуляции психических состояний в условиях соревновательного стресса;

- социальная адаптация, обеспечивающая оптимизацию соотношения учебной и спортивной деятельности. Бадминтон как вид спорта, не требующий длительного периода восстановления и характеризующийся умеренной травматичностью, служит оптимальным выбором для студентов с высокой учебной загруженностью;

- воспитательная направленность, реализующая потенциал спорта в аспекте формирования гражданской ответственности. Участие в соревнованиях в качестве представителя Российской академии народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации рассматривается как значимый фактор осознания сопричастности к истории и достижениям образовательной организации.

Цель программы состоит в системном повышении уровня подготовленности студентов Академии, формировании у них устойчивой потребности в регулярной двигательной деятельности соревновательного характера и подготовке к результативному

выступлению на первенствах институтов, межвузовских турнирах и спартакиадах в составе сборных команд.

Задачи программы распределяются по нескольким группам, среди которых выделяются следующие:

- освоение биомеханических основ техники выполнения ударов, стоек и перемещений по корту, тактики игры в различных разрядах, правил вида спорта и регламентов соревнований, методов анализа игровой деятельности и работы над ошибками;
- развитие скоростно-силовых способностей, координационных функций, реакции, ловкости, специальной выносливости и гибкости, способности к прогнозированию траектории волана и выбору оптимального тактического решения в условиях дефицита времени;
- формирование навыков управления физической нагрузкой, рационального режима труда и отдыха, профилактика травматизма плечевого пояса и коленных суставов, поддержание оптимального психофизиологического состояния при высокой учебной занятости;
- воспитание волевых качеств, эмоциональной устойчивости, ответственности за принимаемые решения, культуры уважительного отношения к сопернику, корпоративной идентичности и чувства сопричастности к достижениям Академии;
- выявление и поддержка студентов, способных к росту спортивного мастерства.

1.2. Нормативные правовые основания разработки программы

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. Приказ № 02-1588 от 20 августа 2025 года «О планируемых результатах освоения образовательных программ высшего образования – программ бакалавриата, специалитета, запланированных к запуску в 2025/2026 учебном году, в части универсальных компетенций»

14. 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»

15. 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

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 деятельности	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 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

Предметные результаты раскрываются в четырехкомпонентной логике «знания, умения, владения, практический опыт» (таблица 1). Наиболее диагностичным для прогноза игровой надежности оказывается четвертый компонент, поскольку

соревновательная деятельность проверяет подготовленность точнее любой экспертной оценки на тренировке.

Таблица 1

№ п/п	Направленность образовательной деятельности программы	Результаты обучения программы			
		Знания	Умения	Владения	Практический опыт
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; умеет технически грамотно выполнять основные удары в бадминтоне (подачи, смэш, клир, дроп, нет-шот) с соблюдением требований безопасности; умеет осуществлять рациональное перемещение по игровой площадке с использованием специфических видов передвижений; умеет анализировать тактические действия соперника и принимать адекватные игровые решения в условиях дефицита времени; умеет эффективно взаимодействовать с партнёром при ведении парной игры.	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; владеет техникой безопасного выполнения упражнений и приёмами профилактики травматизма; владеет методами психологической саморегуляции предстартовых и соревновательных состояний; владеет навыками систематического ведения тренировочного дневника; владеет приёмами выполнения специализированных разминочных комплексов.	Имеет опыт участия в соревнованиях по бадминтону, ведения дневника самоконтроля

1.4. Категория обучающихся

Специфика бадминтона как скоростного игрового вида спорта задает требования к контингенту, отличные от требований в циклических дисциплинах. Они сводятся к трем позициям:

- 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 Института государственной службы и управления, Института права и национальной безопасности, Института управления, Института общественных наук, а также иных структурных подразделений РАНХиГС;

- возрастной диапазон на момент зачисления ограничен интервалом от 18 до 25 лет включительно. Уровень бадминтонной подготовленности может быть любым. В одной группе оказываются и разрядники с турнирным опытом, и студенты, лишь недавно освоившие базовые стойки, и такое соседство при грамотной дифференциации заданий скорее помогает, чем мешает. Обязательное условие одно, выраженная мотивация к занятиям. Предшествующий опыт в других ракеточных или точностных видах спорта рассматривается как благоприятный фактор;

- неперенным условием зачисления выступает предоставление медицинского заключения врача, удостоверяющего допуск кандидата к занятиям физической культурой и спортом. Обязательным признаётся отсутствие медицинских противопоказаний к занятиям бадминтоном, включая выраженные нарушения зрительных функций, не поддающиеся коррекции, и тяжёлые заболевания опорно-двигательного аппарата верхних конечностей, препятствующие выполнению бросковых и ударных движений.

1.5. Форма и технологии обучения

Форма обучения очная. Вся трудоёмкость программы реализуется в формате практических тренировочных занятий под руководством тренера-преподавателя; лекционные часы и часы самостоятельной работы учебным планом не выделяются, а электронное обучение и дистанционные образовательные технологии в качестве самостоятельной формы не предусмотрены.

Теоретические сведения о технике выполнения ударов, тактике игры в различных разрядах, правилах соревнований, основах психологической подготовки и профилактике утомления сообщаются непосредственно в ходе тренировочного процесса. Такой подход дает немедленное закрепление знания в практическом действии. Разобранная на макете идея через десять минут проверяется в тренировочной партии, а ошибка, допущенная в розыгрыше, в тот же день становится предметом анализа. Занятия проводятся в групповой форме.

Ведущими методами выступают выполнение специальных подводящих упражнений, тренировочные игры с различным форматом площадок, анализ сыгранных матчей с применением классических методов и видеозаписей. Соревновательный метод пронизывает весь процесс, от разминки с ракеткой до участия в официальных турнирах.

1.6. Объем (трудоёмкость) программы и срок ее обучения¶

Общая трудоёмкость программы составляет 328 академических часов, полностью отведённых на практическую работу обучающихся с тренером-преподавателем в формате тренировочных занятий. Освоение программы рассчитано на три года обучения. Общая продолжительность образовательного процесса равна 108 учебным неделям, по 36 недель в каждом учебном году.

Занятия проводятся два раза в неделю. Обучающимся предлагается расписание, из которого они выбирают удобное время посещения: среда с 19:00 до 20:20 и пятница с 17:20 до 18:40. Минимальная обязательная посещаемость составляет два занятия в неделю продолжительностью два академических часа каждое. Недельная нагрузка тем самым достигает не менее четырех академических часов, годовой объём учебного времени

составляет 164 академических часа, а за полный трехлетний курс общее количество учебных часов достигает 492 часов.

Гибкий график позволяет студенту самостоятельно формировать индивидуальный режим тренировок с учетом личной занятости и индивидуальных особенностей освоения техники. Наблюдается устойчивая тенденция. Студенты, выдерживающие двухразовый недельный режим на протяжении всего сезона, демонстрируют заметно более ровные турнирные результаты, чем занимающиеся эпизодически, даже при исходно более высоком разряде последних. Выбранная периодичность обеспечивает оптимальное соотношение тренировочной нагрузки и восстановления, способствует планомерному развитию специальных качеств бадминтониста и предупреждает состояние физического перенапряжения.

1.7. Документ, выдаваемый по результатам обучения ДООП

По итогам освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Бадминтон» обучающимся РАНХиГС выдается сертификат установленного образца. Основанием для выдачи служат результаты промежуточной аттестации, проводимой в конце четного семестра каждого учебного года.

Сертификат 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;
- итоговое количество баллов, набранных обучающимся по результатам аттестационных мероприятий.

Документ выступает официальным подтверждением приобретенных компетенций и может быть использован для документального подтверждения полученных знаний, умений и навыков, позволяющих получить оценку «зачтено» по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту». Наличие сертификата свидетельствует, что его обладатель освоил теоретические основы и практические аспекты тренировочного процесса в данном виде спорта, овладел техникой выполнения основных технических приемов и достиг уровня подготовленности, соответствующего требованиям программы.

2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

2.1. Календарный учебный график

Календарный учебный график разработан с учетом особенностей учебного процесса РАНХиГС и специфики подготовки студентов в скоростных игровых видах спорта. Учебные занятия проводятся в практической форме под руководством тренера-преподавателя, что отвечает ориентации программы на освоение бадминтонной теории и практики, развитие аналитических способностей и формирование навыков соревновательной деятельности.

Текущий контроль успеваемости (ТКУ) проводится еженедельно в ходе тренировочных занятий. Оцениваются качество выполнения технических элементов, результаты тренировочных партий, динамика освоения теоретического материала и выполнение самостоятельных заданий. Промежуточная аттестация (ПА) приходится на май-июнь каждого учебного года и включает контрольные задания по тактике и стратегии, демонстрацию знаний в области техники ударов, участие в контрольных турнирах. По завершении третьего года обучения проводится итоговая аттестация (ИА). Подобное построение графика позволяет сочетать учебную деятельность студентов со спортивной подготовкой, сохранять преемственность тренировочного процесса и не

входить в конфликт с академическими обязательствами.

Условные обозначения. УЗ – учебные занятия; ТКУ– текущий контроль успеваемости; ПА – промежуточная аттестация; ИА – итоговая аттестация.

Таблица 2

Календарный учебный график

Учебный год	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь
Нечетный 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
Четный семестр					
Учебный год	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май-Июнь
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

Летний период (июль–август) является каникулярным; учебные занятия по программе в этот период не проводятся.

2.2. Учебный план

Учебный план объединяет три раздела, отражающих логику подготовки бадминтониста, от теоретического фундамента через тактическую подготовку к практической игре и соревновательной деятельности. Каждый раздел включает три темы. Вся трудоёмкость, 328 академических часов, отнесена к контактной работе в форме практических занятий; лекционные часы, самостоятельная работа, консультации и занятия с применением электронного обучения учебным планом не предусмотрены, в связи с чем соответствующие графы стандартной формы заполнены знаком «–», а сам план приводится в сокращенном виде.

Формы текущего контроля успеваемости обозначены сокращениями. ПЗ – оценка выполнения на практическом занятии; СН – сдача нормативов; С – участие в соревнованиях; П – посещение. Промежуточная аттестация проводится в форме зачета. Итоговая аттестация проводится в форме зачета, условиями которого выступают участие в двух официальных соревнованиях, отчет по тренировочному циклу и посещение тренировочных занятий.

Таблица 3

Учебный план

№ п/п	Наименование темы, дисциплины, раздела, модуля ²	Общая трудоемкость, час.	Контактная работа, час.					Самостоятельная работа, час	Контактная работа (с применением дистанционных образовательных технологий, электронного обучения), час.					Самостоятельная работа (с применением ЭО), час	Текущий контроль успеваемости	Промежуточная аттестация (форма/час)	Итоговая аттестация (вид /час.)
			Всего ⁴	В том числе					Всего	В том числе							
				Лекции ⁵	Практические (семинарские, лабораторные) занятия ⁶	Контактная самостоятельная работа час	Индивидуальные и групповые консультации			Лекции	Практические (семинарские, лабораторные) занятия	Индивидуальные и групповые консультации	Контактная самостоятельная работа, час				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
1.	Раздел «Техническая подготовка в бадминтоне»	100	100	–	100	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–
1.1.	Тема 1. Основы техники ударов: стойка, перемещение, захват ракетки	33	33	–	33	–	–	–	–	–	–	–	–	–	ПЗ	–	–
1.2.	Тема 2. Техника выполнения атакующих ударов (смэш, дроп)	33	33	–	33	–	–	–	–	–	–	–	–	–	ПЗ	–	–
1.3.	Тема 3. Техника выполнения защитных ударов и подачи	34	34	–	34	–	–	–	–	–	–	–	–	–	ПЗ	–	–
2	Раздел «Общая и специальная физическая подготовка»	114	114	–	114	–	–	–	–	–	–	–	–	–	ПЗ	–	–
2.1.	Тема 1. Развитие скоростно-координационных способностей	38	38	–	38	–	–	–	–	–	–	–	–	–	ПЗ, С	–	–
2.2.	Тема 2. Развитие реакции и ловкости	38	38	–	38	–	–	–	–	–	–	–	–	–	ПЗ, С	–	–
2.3.	Тема 3. Профилактика травматизма и средства восстановления	38	38	–	38	–	–	–	–	–	–	–	–	–	ПЗ, С	–	–
3.	Раздел «Тактическая, психологическая и соревновательная подготовка»	114	114	–	114	–	–	–	–	–	–	–	–	–	ПЗ, С	–	–
3.1.	Тема 1. Тактика игры в различных разрядах (одиночный, парный, смешанный)	38	38	–	38	–	–	–	–	–	–	–	–	–	ПЗ, СН	–	–
3.2.	Тема 2. Психологическая подготовка	38	38	–	38	–	–	–	–	–	–	–	–	–	ПЗ, СН	–	–

№ п/п	Наименование темы, дисциплины, раздела, модуля ²	Общая трудоемкость, час.	Контактная работа, час.					Самостоятельная работа, час	Контактная работа (с применением дистанционных образовательных технологий, электронного обучения), час.					Самостоятельная работа (с применением ЭО), час	Текущий контроль успеваемости	Промежуточная аттестация (форма/час)	Итоговая аттестация (вид /час.)
			Всего ⁴	В том числе					Всего	В том числе							
				Лекции ⁵	Практические (семинарские, лабораторные) занятия ⁶	Контактная самостоятельная работа час	Индивидуальные и групповые консультации ⁸			Лекции	Практические (семинарские, лабораторные) занятия	Индивидуальные и групповые консультации	Контактная самостоятельная работа, час				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
	и саморегуляция																
3.3.	Тема 3. Соревновательная деятельность и её анализ	38	36	–	36	–	–	–	–	–	–	–	–	–	ПЗ, СН	3 (Т)/2	–
Итого:		60	–	–	58	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	2	–
Всего:		328 часов															

2.3. Рабочие программы дисциплин (содержание программы по темам, дисциплинам, разделам, модулям)

Содержание программы по темам, дисциплинам, разделам, модулям

Номер темы, дисциплины, раздела, модуля и его наименование	Содержание тем, дисциплин, разделов, модулей
Раздел 1. Техническая подготовка в бадминтоне	
<i>Тема 1.1. Основы техники ударов: стойка, перемещение, захват ракетки</i>	Тема охватывает системное изучение базовых компонентов техники игры, выступающих фундаментом для достижения высокой результативности. Работа ведется по нескольким линиям. 1) Фундаментальные стойки, в рамках которых изучаются нейтральная, защитная и атакующая позиции, анализируется влияние положения корпуса и распределения веса тела на способность быстро перемещаться по корту. 2) Техника перемещений, где осваиваются обычные, переступающие и скользящие шаги, повороты и многошаговые перемещения для достижения оптимальной позиции к моменту удара. Опыт показывает, что именно экономичность передвижений обеспечивает снижение энергозатрат в длительных матчах. 3) Захват ракетки, предполагающий проработку базовых видов хватов и их модификаций, анализ влияния типа хвата на траекторию полета волана. 4) Перехваты, формирующие навык быстрой смены хвата при переходе от одного типа удара к другому, что критически важно в условиях высокоскоростной игры.
<i>Тема 1.2. Техника выполнения атакующих ударов (смэш, дроп)</i>	Тема направлена на формирование оптимальной биомеханической структуры атакующих движений. 1) Смэш, включающий изучение основного атакующего удара, фаз замаха, разгона ракетки, контакта с воланом и завершения движения, анализ вариантов амплитуды и угла атаки. 2) Дроп, представляющий собой тактический удар, направленный на обман соперника, где изучается влияние параметров удара на траекторию полета и поведение волана после приземления. 3) Стабильность движения, предполагающая выработку воспроизводимого движения посредством многократных повторений с использованием методов усиления обратной связи. 4) Моделирование, включающее упражнения на отработку ударов в заданные зоны корта и имитацию игровых ситуаций. При ближайшем рассмотрении именно способность выполнять атакующие удары с различных позиций отличает квалифицированного спортсмена от новичка.
<i>Тема 1.3. Техника выполнения защитных ударов и подачи</i>	Содержание посвящено освоению техники защиты и сервиса. 1) Защитные удары, среди которых выделяются высокий защитный удар, блок и отбитие вдоль сетки, анализируются условия применения каждого вида и их тактическая ценность. 2) Переход к атаке, где осваиваются методы быстрого перехода от защитной позиции к атакующей после выполнения защитного удара. 3) Сервис, предполагающий проработку техники высокого, короткого и флипп-подачи, изучение биомеханических особенностей и тактического назначения каждого вида. 4) Автоматизмы, формирующие устойчивые двигательные стереотипы, обеспечивающие сохранение качества

Номер темы, дисциплины, раздела, модуля и его наименование	Содержание тем, дисциплин, разделов, модулей
	техники в условиях соревновательного стресса и утомления.
Раздел 2. Общая и специальная физическая подготовка	
<i>Тема 2.1. Развитие скоростно-координационных способностей</i>	Осваивается система упражнений, направленных на развитие физических качеств, определяющих эффективность техники игры. 1) Реакция, где применяются упражнения на развитие реакции на визуальные и звуковые стимулы, а также на координацию сложных движений с изменяющимся ритмом. 2) Переключение, развивающее навыки пространственной ориентации на корте, умение точно оценивать расстояние до волана и предсказывать его траекторию. 3) Глазомер, уделяющий значительное внимание координации движений, обеспечивающих точное попадание ракеткой по волану в условиях высокой скорости игры. Данные позволяют заключить, что без целенаправленной работы над скоростно-координационными способностями прогресс в защитных действиях существенно замедляется.
<i>Тема 2.2. Развитие реакции и ловкости</i>	Тема формирует физические предпосылки для быстрого реагирования на игровые ситуации. 1) Скоростная реакция, включающая методы развития простой и сложной реакции выбора на неожиданные изменения игровой ситуации. 2) Ловкость, где изучаются методы развития способности к быстрому изменению направления движения, применяются упражнения на неустойчивых опорах и многоплановые перемещения. 3) Мышцы кора, предполагающие освоение методов укрепления стабилизирующих мышц, обеспечивающих эффективную передачу усилия от ног к ракетке. 4) Равновесие, развивающее способность быстро восстанавливать баланс после выполнения ударов.
<i>Тема 2.3. Профилактика травматизма и средства восстановления</i>	Содержание охватывает систему мероприятий по сохранению работоспособности и предупреждению травм. 1) Суставная гимнастика, включающая комплексы упражнений для профилактики травм кисти, запястья, плеча и коленного сустава. 2) Растягивание, где применяются комплексы на растягивание мышц спины, плечевого пояса и ног, обеспечивающие снятие мышечного напряжения после тренировки. 3) Самомассаж, предполагающий изучение приемов самомассажа с использованием массажных мячей и роликов. 4) Режим нагрузки, формирующий навыки построения рационального режима тренировки с чередованием нагрузки и отдыха. На первый взгляд тема может показаться второстепенной, однако практика подтверждает обратное, пренебрежение восстановлением ведет к хроническим микротравмам и выбывает спортсмена из тренировочного цикла.
Раздел 3. Тактическая, психологическая и соревновательная подготовка	
<i>Тема 3.1. Тактика игры в различных разрядах (одиночный, парный, смешанный)</i>	Изучаются принципы тактического мышления и планирования действий. 1) Одиночный разряд, где формируется понимание принципов построения игрового поля, использования угловых зон и управления темпом игры. 2) Парный разряд, предполагающий освоение распределения зон ответственности между партнерами, координации действий при атаке и защите, тактики подачи и приема. 3) Смешанный разряд, включающий изучение стратегий, учитывающих различия в физической подготовке и технической

Номер темы, дисциплины, раздела, модуля и его наименование	Содержание тем, дисциплин, разделов, модулей
	оснащенности партнеров разного пола. 4) Адаптация, формирующая навыки адаптации тактики к особенностям соперника, управление темпом и психологическое давление через выбор тактических решений. Опыт работы со спортсменами показывает, что тактическая гибкость формируется не сразу и требует многократного проигрывания типовых ситуаций.
<i>Тема 3.2. Психологическая подготовка и саморегуляция</i>	Тема направлена на формирование психологической устойчивости. 1) Управление состоянием, где изучаются особенности психологических нагрузок, методы дыхательной релаксации, приемы концентрации и переключения внимания. 2) Предстартовая подготовка, предполагающая освоение методов визуализации и идеомоторной тренировки, формирование оптимального предстартового состояния. 3) Работа с ошибками, включающая приемы работы с негативными мыслями после неудачных ударов, методы быстрого восстановления оптимального состояния. 4) Ритуалы, формирующие ритуалы и рутины, обеспечивающие стабильность подготовки к каждому розыгрышу. В ряде случаев проявляется парадокс, когда технически подготовленный студент проигрывает именно из-за потери концентрации в решающие моменты матча.
<i>Тема 3.3. Соревновательная деятельность и её анализ</i>	Содержание охватывает подготовку и участие в соревнованиях различного уровня. 1) Моделирование, где в тренировочном процессе моделируются условия официальных соревнований, игра по полным правилам в различных разрядах, ведение счета и учет результатов. 2) Турнирная практика, предполагающая участие в первенствах институтов, межвузовских турнирах и открытых соревнованиях. 3) Анализ, включающий освоение методов анализа соревновательной деятельности с использованием статистических показателей, выявление сильных сторон и зон развития. 4) Гандикап, где практикуются игры с гандикапом для создания конкурентной среды между спортсменами разного уровня. Примечательно, что соревновательная практика выступает неотъемлемым компонентом подготовки, обеспечивающим приобретение опыта в условиях реального психологического давления.

3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

3.1. Материально-техническое и программное обеспечение реализации программы

Реализация программы обеспечивается материально-технической базой Дирекции физической культуры и спорта РАНХиГС, отвечающей требованиям к организации тренировочного процесса по скоростным игровым видам спорта и действующим санитарно-гигиеническим нормам.

Специализированные помещения. Тренировочный процесс проходит в спортивном зале, оборудованном для занятий бадминтоном. Площадь помещения позволяет разместить два полноразмерных корта с соблюдением регламентированных дистанций. Освещение соответствует требованиям, предъявляемым к скоростным видам

спорта, равномерное распределение света исключает образование теней и бликов, затрудняющих наблюдение за воляном. Мелочь на первый взгляд, но недостаточная освещенность корта утомляет зрительный аппарат бадминтониста быстрее любого физического напряжения.

Основное оборудование и инвентарь. Зал оснащен регламентированными бадминтонными сетками, установленными на стандартной высоте 1,55 м в центре и 1,524 м по краям. Имеется достаточное количество комплектов ракеток различной жесткости и веса. Для тренировки используются воланы различной скорости от 74 до 78 из натурального и синтетического пера. Для фиксации результатов и тактического анализа применяются табло и видеозаписывающая аппаратура.

Дополнительное оборудование. Применяются тренировочные манекены, отскоковые щиты, ленты для отработки техники ударов. Наличие запасных струн и инструментов для их натяжки обеспечивает бесперебойное проведение занятий. Для развития общей физической подготовленности используются эспандеры и резиновые ленты.

Вспомогательные помещения. Занимающимся обеспечены комфортные условия пребывания, включая раздевалки и санитарные узлы. Для теоретических разборов используется учебная аудитория с мультимедийным проектором.

3.2. Учебно-методическое и информационное обеспечение программы

Занятие строится по трехчастной схеме и включает вводную, основную и заключительную части. У каждой из них собственная педагогическая функция, и только их совокупность дает целостное образовательное воздействие;

- **вводная часть.** Ее назначение состоит в создании условий для последующей скоростной работы. Тренер-преподаватель ставит конкретные учебные задачи, раскрывает содержание предстоящей работы. Параллельно решаются организационные вопросы, проверяется готовность инвентаря. Подготовка к основной работе идет через разминочные задания, активизирующие нервно-мышечный аппарат. Разминка включает вращательные движения в плечевом, локтевом и лучезапястном суставах, упражнения для ног, развивающие скорость перемещений и прыгучесть. Психологическая настройка достигается формированием установки на качественное выполнение заданий и созданием положительного эмоционального фона;

- **основная часть.** Здесь решаются образовательные и развивающие задачи программы, центральное место занимает изучение и совершенствование техники ударов и тактических навыков. Теоретическая работа включает разбор биомеханической структуры движений, анализ игровых ситуаций. Тренер-преподаватель показывает образцы качественной игры, раскрывает логику принятия решений. Движение идет от простого к сложному. Сначала базовые концепции, затем их углубление. Практическая работа охватывает выполнение серийных ударов в заданные зоны, тренировочные игровые задания. По мере освоения базового материала задания усложняются, а самостоятельность обучающихся в принятии тактических решений растет. Особое значение придается умению применять теорию в практической игре;

- **заключительная часть.** Она направлена на систематизацию изученного, снятие физического и психоэмоционального напряжения. Обучающиеся выполняют упражнения на растягивание мышц плечевого пояса, спины и ног. Завершает занятие анализ выполнения поставленных задач, в ходе которого отмечаются достижения и указываются ошибки. Занимающиеся получают рекомендации для самостоятельной работы, среди которых упражнения на развитие скоростно-координационных способностей и отработка элементов ментальной подготовки. Организованное завершение занятия воспитывает ответственное отношение к систематической самостоятельной работе над мастерством.

Рекомендуемая методическая литература:

- Спортивные игры: правила, тактика, техника: учебник для среднего профессионального образования / под общей редакцией Е.В. Конеевой. - 3-е изд., перераб. и доп. - Москва: Издательство Юрайт, 2026. - 344 с. - (Профессиональное образование). - ISBN 978-5-534-18365-8. - Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. - URL: <https://urait.ru/bcode/587121>;

- Элективные курсы по физической культуре. Практическая подготовка: учебник для среднего профессионального образования / под общей редакцией А.А. Зайцева. - 3-е изд., перераб. и доп. - Москва: Издательство Юрайт, 2026. - 321 с. - (Профессиональное образование). - ISBN 978-5-534-19946-8. - Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. - URL: <https://urait.ru/bcode/587990>.

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»

4. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ И ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ (ПРИ НАЛИЧИИ)

Балльно-рейтинговая система оценивания результатов освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Бадминтон» разработана в соответствии с принципами объективности, прозрачности и комплексного учета различных форм учебно-тренировочной и соревновательной деятельности обучающихся. Специфика бадминтона как скоростного игрового вида спорта, характеризующегося высокими требованиями к систематичности тренировочного процесса, уровню тактической подготовки и практического мастерства, 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		D	D
55–64 балла	Удовлетворительно		E	E
от 0 до 54 балла	Неудовлетворительно	Не зачтено	F	F

В рамках реализации программы применяется интегративная система контроля успеваемости, учитывающая специфику бадминтона, требующего планомерного освоения теоретических знаний, развития аналитических способностей и приобретения соревновательного опыта. Обязательным условием успешного освоения программы выступает систематическое посещение тренировочных занятий в сочетании с участием не менее чем в двух соревнованиях в течение учебного года. Соревновательные выступления позволяют объективно оценить уровень подготовленности обучающегося в условиях реального 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 предоставляет сведения 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

Тип деятельности	Баллы	Примечания
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 и иные массовые мероприятия.