**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**

**СРЕДНЯЯ ШКОЛА №12**

|  |  |
| --- | --- |
| Принята на заседании  методического (педагогического) совета  от 30.05.2022 г.  Протокол № 12 | УТВЕРЖДАЮ:  Директор МБОУ СШ №12  Приказ № 681/2 от 01.06.2022 |

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ (ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ) ПРОГРАММА

ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

**«БАДМИНТОН»**

Возраст обучающихся: 14-16 лет

Срок реализации программы: 1 год

Количество часов в год: 76 часов

|  |
| --- |
| Автор составитель**: АНТОНОВ АРТЕМИЙ АЛЕКСЕЕВИЧ,**  **педагог дополнительного образования** |

**СУРГУТ**

**2022**

**ПАСПОРТ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ МБОУ СШ №12**

|  |  |
| --- | --- |
| Название программы | Бадминтон |
| Направленность программы | Физкультурно-спортивная |
| Возраст обучающихся | 14-16 лет |
| Ф.И.О. педагога, реализующего дополнительную общеобразовательную программу | Антонов Артемий Алексеевич |
| Год разработки | 2022 |
| Срок реализации программы | 1 год |
| Количество часов в неделю / год | 2/76 часа |
| Где, когда и кем утверждена программа | Утверждена приказом директора МБОУ СШ № 12 |
| Информация и наличии рецензии | Нет |
| Цель | 1. Сохранение и укрепление здоровья детей, привитие навыков здорового образа жизни посредством игры в бадминтон;  2. Воспитание моральных и волевых качеств воспитанников, содействие развитию чувства товарищества и взаимопомощи. |
| Задачи | *Образовательные:*   * обучать жизненно важным двигательным умениям и навыкам; * развивать необходимые физические качества (силу, выносливость, гибкость, координацию движения, быстроту реакции, меткость); * обучать правильному выполнению упражнений.   *Развивающие:*   * способствовать укреплению здоровья; * содействовать гармоничному физическому развитию; развивать двигательных способностей детей; * создавать надежную базу физического совершенствования и подготовленности для любых форм двигательных проявлений в различных областях труда и спорта и т.п.   *Воспитательные:*   * прививать любовь к спорту, навыки здорового образа жизни; * воспитывать чувство ответственности за себя; * воспитывать нравственные и волевые качества: волю, смелость, активность. |
| Ожидаемые результаты освоения программы | *Образовательные:* участие в соревнованиях; повышение уровня технической и тактической подготовки в данном виде спорта; развитие у учащихся потребности в продолжение занятий спортом как самостоятельно, так и в спортивной секции, после окончания школы.  *Предметные:* устойчивое овладение умениями и навыками игры; укрепление здоровья учащихся, повышение функционального состояния всех систем организма; выполнение упражнений на развитие быстроты, скорости реакции, ловкости.  *Личностные результаты:* учащийся научится формировать уважительное отношение к иному мнению. Будет понимать свою роль, развивать самостоятельность и ответственность. Приобретет навыки сотрудничества со взрослыми и сверстниками. |
| Формы занятий | * Теоретические занятия; * Учебно-тренировочные занятия; * Контрольные занятия. |

**АННОТАЦИЯ К ПРОГРАММЕ**

Реализация образовательных программ в области физической культуры и спорта направлена на физическое воспитание личности, приобретение знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, физическое совершенствование, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, выявление и отбор наиболее одаренных детей и подростков, создание условий для прохождения спортивной подготовки, а также на подготовку кадров в области физической культуры и спорта. Дополнительные рабочие программы в области физической культуры и спорта, направлены на отбор одаренных детей, создание условий для их физического воспитания и физического развития, получение ими начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта (в том числе избранного вида спорта) и подготовку к освоению этапов спортивной подготовки.

Программа «Бадминтон» содержит в себе 5 модулей: «Основы теоретических знаний», «Техническая подготовка», «Тактическая подготовка», «Основы физической подготовки», «Учебно-тренировочные игры, соревнования». Программа предназначена для детей среднего школьного возраста 14-16 лет, будет реализована в течение 1 года.

**ПРОГРАММА РАЗРАБОТАНА В СООТВЕТСТВИИ С НОРМАТИВНО-ПРАВОВЫМИ АКТАМИ СФЕРЫ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ:**

**Федеральный уровень:**

1. Закон Российской Федерации от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями);

2. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 04.09.2014 № 1726-р «Концепция развития дополнительного образования детей»;

3. Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (с изменениями от 30.09.2020);

4. Письмо Минобрнауки России № 09-3242 от 18.11.2015 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;

5. Приказ Министерства просвещения РФ от 3 сентября 2019г. №467 «Об утверждении Целевой модели развития системы дополнительного образования детей»;

6. Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (с изменениями от 30.09.2020 г. № 533);

7. Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 N 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;

8. Федеральный закон от 29.12.2010 N 436-ФЗ (ред. от 18.12.2018) «О защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию»;

9. Национальный проект «Образование» (утвержден Президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24.12.2018 г. № 16);

10. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»7.

**Региональный уровень:**

1. [Приказ Департамента образования и молодежной политики ХМАО-Югры от 06.03.2014 № 229 «Концепция развития дополнительного образования детей в Ханты-Мансийском автономном округе – Югре до 2020 года»](https://www.admrad.ru/wp-content/uploads/2018/04/%D0%9F%D1%80%D0%B8%D0%BA%D0%B0%D0%B7-%D0%94%D0%B5%D0%BF%D0%B0%D1%80%D1%82%D0%B0%D0%BC%D0%B5%D0%BD%D1%82%D0%B0-%D0%BE%D0%B1%D1%80%D0%B0%D0%B7%D0%BE%D0%B2%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D1%8F-%D0%B8-%D0%BC%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B4%D0%B5%D0%B6%D0%BD%D0%BE%D0%B9-%D0%BF%D0%BE%D0%BB%D0%B8%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B8-%D0%A5%D0%9C%D0%90%D0%9E-%D0%AE%D0%B3%D1%80%D1%8B-%D0%BE%D1%82-06.03.2014-%E2%84%96229.pdf).

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

***Актуальность программы:*** Программа предназначена для начинающих заниматься бадминтоном. Постепенно этот вид спорта входит в число популярных, так как не требует больших материальных затрат и специальных условий для его организации. Так же бадминтон входит в состав президентских игр.

    Бадминтон, как вида спорта, помогает решать основную задачу, физического воспитания: формирование устойчивых мотивов и потребностей обучающихся в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

    Занятия бадминтоном позволяют разносторонне воздействовать на организм человека, развивают силу, выносливость, координацию движения, улучшают подвижность в суставах, способствуют приобретению широкого круга двигательных навыков, воспитывают волевые качества. Бадминтон развивает точность зрительного восприятия, быстроту движений и пространственное представление о своём теле на площадке.

    Занятия бадминтоном способствует повышению двигательной активности, развитию быстроты, ловкости, гибкости, глазомера, быстроты реакции, выдержки, быстроты мышления, проявлению воли, а также специальных спортивно-технических навыков. Для занятий бадминтоном отсутствуют возрастные ограничения. Это не только вид спорта, но и один из вариантов полноценного семейного досуга.

***Новизна программы****:*

Новизна программы в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Простота в обучении, простой инвентарь, делает этот вид спорта очень популярным среди школьников и молодёжи, являясь увлекательной спортивной игрой, представляющей собой эффективное средство физического воспитания и всестороннего физического развития.

***Педагогическая целесообразность:***

Занятия бадминтоном содействуют: укреплению здоровья, закаливанию организма обучающегося; Всестороннему физическому развитию; воспитанию морально-волевых качеств (смелости, настойчивости, решительности, целеустремлённости, дисциплинированности, трудолюбию, инициативности, находчивости, воли к победе, чувства товарищества и коллективизма) и важнейших физических характеристик (силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости); укреплению опорно-двигательного аппарата; улучшению работы мышечной, нервной, дыхательной, сердечно-сосудистой, выделительной систем. У детей формируются практические умения и инструкторские навыки, устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью и физической подготовленности; обучающиеся привлекаются систематическим и самостоятельным занятиям физической культурой, а также занятия настольным теннисом выступают как эффективное средство привлечения детей и подростков к здоровому образу жизни, делая их уверенными в себе, умеющими преодолевать социальные трудности и психологические барьеры, готовят их к различным жизненным ситуациям.

***Направленность:*** физкультурно-спортивная

***Уровень освоения программы:*** базовый 7-8 кл, 2 часа в неделю, срок реализации 1 год

***Отличительные особенности:*** Особенностью программы является то, что она, основываясь на курсе обучения игре в бадминтон, раскрывает обязательный минимум учебного материала для такого рода программ. Курс обучения игре в бадминтон и технические приемы, которые в ней задействуются, содержат в себе большие возможности не только для формирования двигательных навыков у детей и развития их физических способностей, но и также служат примером нравственного воспитания учащихся.

***Адресат программы/количество обучающихся в группе:*** учащиеся 14-16 лет (7-8 класс), 12 обучающихся в группе.

***Срок освоения программы:*** программа рассчитана на 1 год обучения.

***Объем программы/количество часов:*** 76 часов в год (2 час в неделю).

***Режим занятий:*** Групповые занятия по программе проводятся 2 раза в неделю по 1 часу, согласно расписанию.

***Форма обучения:*** очная.

***Условия набора детей в коллектив/условия формирования групп:***

Обучение по программе не требует предварительного отбора учащихся. Набор обучающихся на дополнительную общеобразовательную программу ведется по принципу добровольности, а также с учетом групп здоровья (основная, подготовительная). Группы формируются по возрастным параллелям.

**Цели программы:**

* сохранение и укрепление здоровья детей, привитие навыков здорового образа жизни посредством игры в бадминтон;
* воспитание моральных и волевых качеств воспитанников, содействие развитию чувства товарищества и взаимопомощи.

**Задачи программы:**

*образовательные:*

* обучать жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
* развивать необходимые физические качества (силу, выносливость, гибкость, координацию движения, быстроту реакции, меткость);
* обучать правильному выполнению упражнений.

*развивающие:*

* способствовать укреплению здоровья;
* содействовать гармоничному физическому развитию; развивать двигательных способностей детей;
* создавать надежную базу физического совершенствования и подготовленности для любых форм двигательных проявлений в различных областях труда и спорта и т.п.

*воспитательные:*

* прививать любовь к спорту, навыки здорового образа жизни;
* воспитывать чувство ответственности за себя;
* воспитывать нравственные и волевые качества: волю, смелость, активность.

Данная программа направлена на приобретение обучающимися ***теоретических сведений* о** бадминтоне, овладение приемами техники и тактики игры, приобретения навыков участия в ней и организации самостоятельных занятий. В ходе изучения предлагаемой программы, обучающиеся приобретают знания о месте и значении игры в системе физического воспитания, о структурерациональных движений в технических приёмах игры, изучают взаимодействие игрока с партнерами в групповых действиях для успешного участия в игре.

***Практический раздел программы предусматривает:***

* овладение техникой основных приёмов нападения и защиты;
* формирование навыков деятельности игрока индивидуально и совместно с партнёров (игра в паре) на основе взаимопонимания и согласования;
* приобретения навыков организации и проведения самостоятельных занятий по бадминтону;
* содействие общему физическому развитию и направленное совершенствование физических качеств применительно к данному виду спорта.

**СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

**Учебный план**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Название раздела, темы** | **Количество часов** | | | **Формы аттестации/ контроля** |
| **теория** | **практика** | **всего** |
|  | **Раздел «****Основы теоретических знаний»** | 8 | - | 8 | Викторина |
|  | История бадминтона | 1 |  | 1 |  |
|  | Правила соревнований по бадминтону | 1 |  | 1 |  |
|  | Техника игры в бадминтон | 1 |  | 1 |  |
|  | Просмотр кинофильма по технике бадминтона с последующим обсуждением | 1 |  | 1 |  |
|  | Анализ выполнения отдельных приёмов техники | 1 |  | 1 |  |
|  | Выявление ошибок в технике и их исправление | 1 |  | 1 |  |
|  | Знакомство с воланом и манипуляции с ним | 1 |  | 1 |  |
|  | Знакомство с ракеткой, манипуляции с ней, правильная хватка ракетки | 1 |  | 1 |  |
|  | **Раздел «****Техническая подготовка»** | 4 | 22 | 26 | Тестовые испытания |
|  | Жонглирование воланом открытой и закрытой сторонами ракетки, со сменой сторон |  | 1 | 1 |  |
|  | Перемещение по площадке приставными шагами |  | 1 | 1 |  |
|  | Прыжки на скакалке на 2-х ногах |  | 1 | 1 |  |
|  | Подача снизу открытой стороной ракетки |  | 1 | 1 |  |
|  | Подача снизу открытой стороной ракетки |  | 1 | 1 |  |
|  | Удар по волану снизу перед собой с одновременным выпадом правой ногой (левой для тех, кто играет левой рукой); закрытой стороной ракетки |  | 1 | 1 |  |
|  | Удар сверху и удар снизу, поочередно и произвольно |  | 1 | 1 |  |
|  | Плоский удар по волану открытой стороной ракетки |  | 1 | 1 |  |
|  | Игра через сетку без ведения счета |  | 1 | 1 |  |
|  | Эстафета «Попади в обруч» |  | 1 | 1 |  |
|  | Знакомство с техникой ударов снизу | 1 |  | 1 |  |
|  | Знакомство с техникой ударов сверху | 1 |  | 1 |  |
|  | Знакомство с техникой подач | 1 |  | 1 |  |
|  | Знакомство с техникой выполнения плоских ударов | 1 |  | 1 |  |
|  | Знакомство с техникой ударов у сетки |  | 1 | 1 |  |
|  | Знакомство с техникой передвижений |  | 1 | 1 |  |
|  | Знакомство с тактическими действиями, выбором стратегий игрового стиля |  | 1 | 1 |  |
|  | Совершенствование техники подач |  | 1 | 1 |  |
|  | Совершенствование техники атакующих ударов |  | 1 | 1 |  |
|  | Совершенствование техники защитных ударов |  | 1 | 1 |  |
|  | Совершенствование техники ударов у сетки |  | 1 | 1 |  |
|  | Совершенствование техники передвижений |  | 1 | 1 |  |
|  | Совершенствование тактических действий, выбора стратегий игрового стиля |  | 1 | 1 |  |
|  | Товарищеский турнир |  | 1 | 1 |  |
|  | Знакомство с тактикой парных и смешанных игр |  | 1 | 1 |  |
|  | Тактические действия в парных играх |  | 1 | 1 |  |
|  | **Раздел «Тактическая подготовка»** | 3 | 15 | 18 | Тестовые испытания |
|  | Роль и значение лидера в парной и категории | 1 | 1 | 1 |  |
|  | Совершенствование перемещений на площадке из центра к сетке и назад |  | 1 | 1 |  |
|  | Совершенствование перемещений на площадке из центра в задний правый угол, задний левый угол и возврат в центр |  | 1 | 1 |  |
|  | Совершенствование точности игры у сетки |  | 1 | 1 |  |
|  | Совершенствование защитных действий |  | 1 | 1 |  |
|  | Свободные игры в бадминтон в парах, в четверках |  | 1 | 1 |  |
|  | Совершенствование игры с задней линии |  | 1 | 1 |  |
|  | Совершенствование тактики одиночных игр |  | 1 | 1 |  |
|  | Совершенствование технико-тактических действий в парной категории |  | 1 | 1 |  |
|  | Совершенствование приема подач |  | 1 | 1 |  |
|  | Совершенствование разновидностей сочетаний перехода от одного удара к другому |  | 1 | 1 |  |
|  | Знакомство с техникой удара «смеш» | 1 |  | 1 |  |
|  | Знакомство с техникой удара «смеш» | 1 |  | 1 |  |
|  | Закрепление косого удара на сетке |  | 1 | 1 |  |
|  | Соревнование «Веселый воланчик» |  | 1 | 1 |  |
|  | Совершенствование технико-тактической подготовки |  | 1 | 1 |  |
|  | Удар по волану снизу перед собой с одновременным выпадом правой ногой (левой для тех, кто играет левой рукой); закрытой стороной ракетки |  | 1 | 1 |  |
|  | Перемещение по площадке приставными шагами |  | 1 | 1 |  |
|  | **Раздел «Общая физическая подготовка»** | 3 | 15 | 18 | Тестовые испытания |
|  | Прыжки на скакалке на 2-х ногах |  | 1 | 1 |  |
|  | Жонглирование воланом открытой и закрытой сторонами ракетки, со сменой сторон | 1 |  | 1 |  |
|  | Игра через сетку без ведения счета |  | 1 | 1 |  |
|  | Закрепление короткого удара-подставки на сетке, справа и слева |  | 1 | 1 |  |
|  | Закрепление удара слева-сбоку |  | 1 | 1 |  |
|  | Игры с подвесным воланом |  | 1 | 1 |  |
|  | Знакомство с ударом по волану в прогибе из левого угла |  | 1 | 1 |  |
|  | Знакомство со счетом при одиночной игре |  | 1 | 1 |  |
|  | Практическая одиночная игра по упрощенным правилам |  | 1 | 1 |  |
|  | Просмотр и обсуждение видеозаписи игр профессионалов |  | 1 | 1 |  |
|  | Эстафета «На все руки мастер» |  | 1 | 1 |  |
|  | Перемещение по площадке приставными шагами |  | 1 | 1 |  |
|  | Прыжки на скакалке на 2-х ногах |  | 1 | 1 |  |
|  | Подача снизу открытой стороной ракетки | 1 |  | 1 |  |
|  | Удар по волану снизу перед собой с одновременным выпадом правой ногой (левой для тех, кто играет левой рукой); закрытой стороной ракетки | 1 |  | 1 |  |
|  | Совершенствование техники подач |  | 1 | 1 |  |
|  | **Раздел «Учебно-тренировочные игры, соревнования»** | - | 6 | 6 | Тестовые испытания |
|  | Совершенствование техники атакующих ударов |  | 1 | 1 |  |
|  | Совершенствование техники защитных ударов |  | 1 | 1 |  |
|  | Совершенствование техники ударов у сетки |  | 1 | 1 |  |
|  | Совершенствование тактики одиночных игр |  | 1 | 1 |  |
|  | Совершенствование технико-тактических действий в парной категории |  | 1 | 1 |  |
|  | Совершенствование приема подач |  | 1 | 1 |  |
|  | Совершенствование разновидностей сочетаний перехода от одного удара к другому |  | 1 | 1 |  |
|  | **Всего:** |  |  | **76** |  |

**Содержание учебного плана:**

Материал программы дается в пяти разделах: основы теоретических знаний; техническая подготовка; тактическая подготовка; общая физическая подготовка (ОФП); учебно-тренировочные игры и соревнования.

**В разделе «Основы теоретических знаний»** представлен материал по истории бадминтона, правила соревнований.

**В разделе «Техническая подготовка»** представлен материал, способствующий обучению техническим приемам игры.

**В разделе «Тактическая подготовка»** представлен материал, способствующий обучению тактическим приемам игры.

**В разделе «Общая физическая подготовка»** даны упражнения, которые способствуют формированию общей культуры движений, развивают определенные двигательные качества.

**В разделе «Учебно-тренировочные игры и соревнования»** включены соревнования которые проводятся в течении года

В конце обучения учащиеся должны знать правила игры и принимать участие в соревнованиях.

Содержание самостоятельной работы включает в себя выполнение комплексов упражнений для повышения общей и специальной физической подготовки.

**Раздел «Основы теоретических знаний» (8 часов)**

* Сведения об истории возникновения, развития и характерных особенностях

игры в бадминтон. Правила разминки;

* Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях

бадминтоном;

* Правила пожарной безопасности, поведения в спортивном зале;
* Сведения о строении и функциях организма человека;
* Влияние физических упражнений на организм занимающихся;
* Гигиена, врачебный контроль на занятиях бадминтонистов;
* Правила игры в бадминтон;
* Оборудование места занятий, инвентарь для игры в бадминтон

**Раздел «Техническая подготовка» (26 часов)**

* Хват бадминтонной ракетки.
* Способы перемещения.
* Перемещения в различных стойках и направлениях.
* Жонглирование открытой и закрытой стороной ракетки.
* Выполнение подачи различной траектории открытой и закрытой стороной ракетки.
* Выполнение ударов (коротких. далёких, плоских).
* Выполнение ударов «смеш»

**Раздел «Тактическая подготовка» (18 часов)**

* Ознакомление с приёмами тактической борьбы.
* Обучение ведению спортивной борьбы.
* Умение отслеживать и предвидеть действия соперника.

**Раздел «Общая физическая подготовка» (18 часов)**

* Развитие физических качеств, необходимых для данного вида спорта – быстроты, гибкости, ловкость, специальной выносливости, скоростно-силовых качеств, быстроты реакции на действия соперника.
* Повышение функционального состояния организма.

**Раздел «Учебно-тренировочные игры, соревнования»**

* Подвижные игры
* ОРУ
* Бег

**Планируемые результаты**

*Образовательные:* - участие в соревнованиях; повышение уровня технической и тактической подготовки в данном виде спорта; - развитие у учащихся потребности в продолжение занятий спортом как самостоятельно, так и в спортивной секции, после окончания школы.

*Предметные:* - устойчивое овладение умениями и навыками игры; - укрепление здоровья учащихся, повышение функционального состояния всех систем организма; - выполнять упражнения на развитие быстроты, скорости реакции, ловкости.

*Личностные результаты:* -учащийся научится формировать уважительное отношение к иному мнению. Будет понимать свою роль, развивать самостоятельность и ответственность. Приобретет навыки сотрудничества со взрослыми и сверстниками.

***КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК***

***дополнительной общеобразовательной программы «Бадминтон»***

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Дата** | | **Время проведения занятия** | **Форма занятия** | **Кол-во часов** | **Тема** | **Место проведения** | **Форма контроля** |
| **Месяц** | **Число** |
|  |  |  | 40 | Лекция | 1 | История бадминтона | Спортивный зал | Беседа |
|  |  |  | 40 | Лекция | 1 | Правила соревнований по бадминтону | Спортивный зал |  |
|  |  |  | 40 | Лекция | 1 | Техника игры в бадминтон | Спортивный зал | Устный опрос |
|  |  |  | 40 | Лекция | 1 | Просмотр кинофильма по технике бадминтона с последующим обсуждением | Спортивный зал | Устный опрос |
|  |  |  | 40 | Лекция | 1 | Анализ выполнения отдельных приёмов техники | Спортивный зал | Устный опрос |
|  |  |  | 40 | Лекция | 1 | Выявление ошибок в технике и их исправление | Спортивный зал |  |
|  |  |  | 40 | Лекция | 1 | Знакомство с воланом и манипуляции с ним | Спортивный зал |  |
|  |  |  | 40 | Лекция | 1 | Знакомство с ракеткой, манипуляции с ней, правильная хватка ракетки | Спортивный зал |  |
|  |  |  | 40 | Практическое занятие | 1 | Удержание волана на ракетке в движении | Спортивный зал |  |
|  |  |  | 40 | Практическое занятие | 1 | Жонглирование воланом открытой и закрытой сторонами ракетки, со сменой сторон | Спортивный зал |  |
|  |  |  | 40 | Практическое занятие | 1 | Перемещение по площадке приставными шагами | Спортивный зал |  |
|  |  |  | 40 | Практическое занятие | 1 | Прыжки на скакалке на 2-х ногах | Спортивный зал |  |
|  |  |  | 40 | Практическое занятие | 1 | Подача снизу открытой стороной ракетки | Спортивный зал |  |
|  |  |  | 40 | Практическое занятие | 1 | Подача снизу открытой стороной ракетки | Спортивный зал |  |
|  |  |  | 40 | Практическое занятие | 1 | Удар по волану снизу перед собой с одновременным выпадом правой ногой (левой для тех, кто играет левой рукой); закрытой стороной ракетки | Спортивный зал |  |
|  |  |  | 40 | Практическое занятие | 1 | Удар сверху и удар снизу, поочередно и произвольно | Спортивный зал |  |
|  |  |  | 40 | Практическое занятие | 1 | Плоский удар по волану открытой стороной ракетки | Спортивный зал |  |
|  |  |  | 40 | Практическое занятие | 1 | Игра через сетку без ведения счета | Спортивный зал |  |
|  |  |  | 40 | Практическое занятие | 1 | Эстафета «Попади в обруч» | Спортивный зал |  |
|  |  |  | 40 | Практическое занятие | 1 | Знакомство с техникой ударов снизу | Спортивный зал |  |
|  |  |  | 40 | Практическое занятие | 1 | Знакомство с техникой ударов сверху | Спортивный зал |  |
|  |  |  | 40 | Практическое занятие | 1 | Знакомство с техникой подач | Спортивный зал |  |
|  |  |  | 40 | Практическое занятие | 1 | Знакомство с техникой выполнения плоских ударов | Спортивный зал |  |
|  |  |  | 40 | Практическое занятие | 1 | Знакомство с техникой ударов у сетки | Спортивный зал |  |
|  |  |  | 40 | Практическое занятие | 1 | Знакомство с техникой передвижений | Спортивный зал |  |
|  |  |  | 40 | Практическое занятие | 1 | Знакомство с тактическими действиями, выбором стратегий игрового стиля | Спортивный зал |  |
|  |  |  | 40 | Практическое занятие | 1 | Совершенствование техники подач | Спортивный зал |  |
|  |  |  | 40 | Практическое занятие | 1 | Совершенствование техники атакующих ударов | Спортивный зал |  |
|  |  |  | 40 | Практическое занятие | 1 | Совершенствование техники защитных ударов | Спортивный зал |  |
|  |  |  | 40 | Практическое занятие | 1 | Совершенствование техники ударов у сетки | Спортивный зал |  |
|  |  |  | 40 | Практическое занятие | 1 | Совершенствование техники передвижений | Спортивный зал |  |
|  |  |  | 40 | Практическое занятие | 1 | Совершенствование тактических действий, выбора стратегий игрового стиля | Спортивный зал |  |
|  |  |  | 40 | Практическое занятие | 1 | Товарищеский турнир | Спортивный зал |  |
|  |  |  | 40 | Практическое занятие | 1 | Знакомство с тактикой парных и смешанных игр | Спортивный зал |  |
|  |  |  | 40 | Практическое занятие | 1 | Тактические действия в парных играх | Спортивный зал |  |
|  |  |  | 40 | Практическое занятие | 1 | Роль и значение лидера в парной и категории | Спортивный зал |  |
|  |  |  | 40 | Практическое занятие | 1 | Совершенствование перемещений на площадке из центра к сетке и назад | Спортивный зал |  |
|  |  |  | 40 | Практическое занятие | 1 | Совершенствование перемещений на площадке из центра в задний правый угол, задний левый угол и возврат в центр | Спортивный зал |  |
|  |  |  | 40 | Практическое занятие | 1 | Совершенствование точности игры у сетки | Спортивный зал |  |
|  |  |  | 40 | Практическое занятие | 1 | Совершенствование защитных действий | Спортивный зал |  |
|  |  |  | 40 | Практическое занятие | 1 | Свободные игры в бадминтон в парах, в четверках | Спортивный зал |  |
|  |  |  | 40 | Практическое занятие | 1 | Совершенствование игры с задней линии | Спортивный зал |  |
|  |  |  | 40 | Практическое занятие | 1 | Совершенствование тактики одиночных игр | Спортивный зал |  |
|  |  |  | 40 | Практическое занятие | 1 | Совершенствование технико-тактических действий в парной категории | Спортивный зал |  |
|  |  |  | 40 | Практическое занятие | 1 | Совершенствование приема подач | Спортивный зал |  |
|  |  |  | 40 | Практическое занятие | 1 | Совершенствование разновидностей сочетаний перехода от одного удара к другому | Спортивный зал |  |
|  |  |  | 40 | Практическое занятие | 1 | Знакомство с техникой удара «смеш» | Спортивный зал |  |
|  |  |  | 40 | Практическое занятие | 1 | Закрепление ударов «смеш» | Спортивный зал |  |
|  |  |  | 40 | Практическое занятие | 1 | Закрепление косого удара на сетке | Спортивный зал |  |
|  |  |  | 40 | Практическое занятие | 1 | Соревнование «Веселый воланчик» | Спортивный зал |  |
|  |  |  | 40 | Практическое занятие | 1 | Совершенствование технико-тактической подготовки | Спортивный зал |  |
|  |  |  | 40 | Практическое занятие | 1 | Удар по волану снизу перед собой с одновременным выпадом правой ногой (левой для тех, кто играет левой рукой); закрытой стороной ракетки | Спортивный зал |  |
|  |  |  | 40 | Практическое занятие | 1 | Перемещение по площадке приставными шагами | Спортивный зал |  |
|  |  |  | 40 | Практическое занятие | 1 | Прыжки на скакалке на 2-х ногах | Спортивный зал |  |
|  |  |  | 40 | Практическое занятие | 1 | Жонглирование воланом открытой и закрытой сторонами ракетки, со сменой сторон | Спортивный зал |  |
|  |  |  | 40 | Практическое занятие | 1 | Игра через сетку без ведения счета | Спортивный зал |  |
|  |  |  | 40 | Практическое занятие | 1 | Закрепление короткого удара-подставки на сетке, справа и слева | Спортивный зал |  |
|  |  |  | 40 | Практическое занятие | 1 | Закрепление удара слева-сбоку | Спортивный зал |  |
|  |  |  | 40 | Практическое занятие | 1 | Игры с подвесным воланом | Спортивный зал |  |
|  |  |  | 40 | Практическое занятие | 1 | Знакомство с ударом по волану в прогибе из левого угла | Спортивный зал |  |
|  |  |  | 40 | Практическое занятие | 1 | Знакомство со счетом при одиночной игре | Спортивный зал |  |
|  |  |  | 40 | Практическое занятие | 1 | Практическая одиночная игра по упрощенным правилам | Спортивный зал |  |
|  |  |  | 40 | Практическое занятие | 1 | Просмотр и обсуждение видеозаписи игр профессионалов | Спортивный зал |  |
|  |  |  | 40 | Практическое занятие | 1 | Эстафета «На все руки мастер» | Спортивный зал |  |
|  |  |  | 40 | Практическое занятие | 1 | Перемещение по площадке приставными шагами | Спортивный зал |  |
|  |  |  | 40 | Практическое занятие | 1 | Прыжки на скакалке на 2-х ногах | Спортивный зал |  |
|  |  |  | 40 | Практическое занятие | 1 | Подача снизу открытой стороной ракетки | Спортивный зал |  |
|  |  |  | 40 | Практическое занятие | 1 | Удар по волану снизу перед собой с одновременным выпадом правой ногой (левой для тех, кто играет левой рукой); закрытой стороной ракетки | Спортивный зал |  |
|  |  |  | 40 | Практическое занятие | 1 | Совершенствование техники подач | Спортивный зал |  |
|  |  |  | 40 | Практическое занятие | 1 | Совершенствование техники атакующих ударов | Спортивный зал |  |
|  |  |  | 40 | Практическое занятие | 1 | Совершенствование техники защитных ударов | Спортивный зал |  |
|  |  |  | 40 | Практическое занятие | 1 | Совершенствование техники ударов у сетки | Спортивный зал |  |
|  |  |  | 40 | Практическое занятие | 1 | Совершенствование тактики одиночных игр | Спортивный зал |  |
|  |  |  | 40 | Практическое занятие | 1 | Совершенствование технико-тактических действий в парной категории | Спортивный зал |  |
|  |  |  | 40 | Практическое занятие | 1 | Совершенствование приема подач | Спортивный зал |  |
|  |  |  | 40 | Практическое занятие | 1 | Совершенствование разновидностей сочетаний перехода от одного удара к другому | Спортивный зал |  |

**УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

**Формы организации образовательного процесса:** занятия проводятся в групповой и индивидуальной формах.

**Форма занятия:**

- встреча с интересными людьми,

- игра,

- конкурс,

- мастер-класс,

- открытое занятие,

- праздник,

- представление,

- соревнование,

- турнир.

В теоретических занятиях используются формы: лекции, беседы, зачеты.

**Методы обучения:**

По источнику знаний: *словесные* (краткое словесное изложение основ техники безопасности при проведении спортивных и подвижных игр и упражнений), *наглядные* (используются в виде показа выполнения упражнений педагогом), *практические* (во время практических занятий применяются разнообразные методы ведения тренировки).

По уровню познавательной деятельности: объяснительно-иллюстративный, репродуктивный, проблемный, частично – поисковый (эвристический), исследовательский

**Методы воспитания:** убеждение, поощрение, упражнение, стимулирование, мотивация.

**Педагогические технологии:** технологии группового обучения, технология проблемного обучения, коммуникативная технология обучения, здоровье сберегающая технология.

**Алгоритм учебного занятия:** продолжительность одного занятия - 45 минут.

Рекомендуемая структура занятий:

• Разминка (упражнения для настроя) - 5 мин.

• Завязка (проблемная ситуация) - 5 мин.

• Основная часть (изучение теоретического материала) -15 мин.

• Актуализация (практические навыки) - 15 мин.

• Подведение итогов. Рефлексия - 5 мин.

**Дидактические материалы:** специальная литература, справочные материалы, картинки, плакаты, таблицы, схемы, карточки.

**Материально-техническое обеспечение:**

- спортивный зал для проведения занятий;

- ракетка для бадминтона;

- волан;

- сетка для игры в бадминтон;

- аптечка первой медицинской помощи;

- ракетки;

- перекладина гимнастическая (пристеночная);

- стенка гимнастическая;

- палка гимнастическая;

- скакалка детская;

- мат гимнастический;

- компьютер;

- мультимедийный экран;

- аудиоколонки.

**Формы и методы контроля:**

* организация тестирования и контрольных опросов по теории;
* сдача нормативов по технической и тактической подготовленности;
* контрольные игры и соревнования.

**Аттестация учащихся:**

Промежуточная аттестация проводится по итогам первого полугодия, путем выполнения практических заданий, участия в контрольных играх и соревнованиях.

Итоговая аттестация – представляет собой оценку качества усвоения учащимися содержания дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы по итогам курса обучения. Аттестация проводится по итогам первого года обучения по программе, проходит в форме спортивных соревнований.

Критериями выполнения программы служат: активность участия детей в спортивных соревнованиях, в мероприятиях данной направленности, проявление инициативности и самостоятельности.

**Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов:** дневник наблюдений, тестирования, протокол соревнований.

**Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов:** соревнование.

**Оценочные материалы:**

В качестве методов диагностики результатов обучения используются опросы, практические задания по пройденным темам.

Контрольные занятия включают в себя:

- задания на проверку усвоения выученного материала, нормативы физической подготовленности и нормативы технической и тактической подготовленности;

- товарищеские встречи и соревнования по спортивным играм.

Также в ходе реализации программы применяется метод наблюдения, то есть педагог отслеживает наличие отсутствия или наличие прогресса у группы, у каждого обучающегося в отдельности.

**Учебно-методические пособия:**

1. Бадминтон: учебник для студентов вузов по направлению 032100 – физкультура / Ю.Н. Смирнов. – 2-е изд., исправ. и доп. – М.: Советский спорт, 2011. – 248 с.

2. Бадминтон в системе физического воспитания студенческой молодежи: методические указания / В.М. Мачнев. – Оренбург: ГОУ ОГУ, 2003. – 27 с. 3. Бадминтон на этапе начальной подготовки в вузах: учебное пособие / В.Г. Турманидзе. – Омск: Изд-во Ом. гос. ун-та, 2008. – 72 с.

4.      Бадминтон: примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР, УОР и ШВСМ / А.Н. Горячев; А.А. Ивашин; Московская городская федерация бадминтона. – М.: Советский спорт, 2010. – 160 с.

5.      Игра бадминтон: учебно-методическое издание / А.В. Щербаков, Н.И. Щербакова. –

М.: ООО «Гражданский альянс», 2009. – 121 с.

6.      Тристан В.Г. Физиология спорта: учеб. пособие / В.Г. Тристан, О.В. Погадаева. – Омск: СибГУФК, 2003. – 92 с.

7.      Учимся играть в бадминтон / В.Г. Турманидзе., А.В. Турманидзе. – М.: Чистые пруды, 2009. – 32 с.: ил. – (Библиотека «первого сентября». Серия «Спорт в школе», вып. 25).

**ИНФОРМАЦИОННЫЕ РЕСУРСЫ**

**Интернет-ресурсы:**

<http://dopedu.ru/>Дополнительное образование <http://www.school.edu.ru/>Российский общеобразовательный портал  [www.edu.ru](http://www.edu.ru/)Федеральный портал Российское образование

[www.fcior.edu.ru](http://www.fcior.edu.ru/)Федеральный центр информационно- образовательных ресурсов [www.school-collection.edu.ru](http://www.school-collection.edu.ru/)Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов [www.catalog.iot.ru](http://www.catalog.iot.ru/)Образовательные ресурсы сети Интернет [www.rusedu.ru](http://www.rusedu.ru/)Образовательный портал RusEdu [www.uchportal.ru](http://www.uchportal.ru/)Учительский портал [www.1september.ru](http://www.1september.ru/)Издательский дом 1 сентября <http://language.edu.ru/>Каталог образовательных ресурсов <http://pedsovet.org/m/>Педсовет

<http://dop-obrazovanie.com/>Внешкольник. РФ <http://nsportal.ru/>Социальная сеть работников образования <http://www.it-n.ru/>Сеть творческих учителей <http://nsportal.ru/ap>Алые паруса (для одарённых детей) <http://www.bibliotekar.ru/index.htm> Библиотекарь. Ру <http://www.pedlib.ru/>Педагогическая библиотека <http://periodika.websib.ru/>Педагогическая периодика

**Список литературы**

**Литература для педагогов**

1. Галицкий А. Азбука бадминтона: учебное пособие / А. Галицкий, О.Марков. – М.: ФиС, 2004.
2. Киселёв П.А. Настольная книга учителя физической культуры: подготовка школьников к олимпиадам / П.А. Киселёв, С.Б. Киселёва. – М.: Глобус, 2008.
3. Рыбаков Д. Основы спортивного бадминтона / Д. Рыбаков, М. Штильман. – М.: ФиС, 2012.
4. Смирнов Ю.Н. Бадминтон: учебное пособие для институтов физической культуры / Ю.Н. Смирнов. – М.: 2013.
5. http://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/6642163/ Приказ Министерства образования и науки РФ.
6. http://www.obadmintone.ru.
7. <http://spo.1september.ru/urok/index.php?SubjectID=240170>.

**Литература для обучающихся и их родителей**

1. Лившиц В.Я. Бадминтон для всех / В.Я. Лившиц. – М.: ФиС, 2014.
2. Щербаков А.В. Бадминтон. Спортивная игра: учебно-методическое пособие / А.В. Щербаков. – М.: 2011.
3. <http://news.sportbox.ru/Vidy_sporta/Badminton/topic/Azbuka-volana>

**Упражнения по оценке уровня физической подготовки в секции «Бадминтон»**

**Упражнение 1**: выявляет уровень развития координационных способностей обучающихся.

**Челночный бег 3х10** м (юноши и девушки). Проводится на ровной дорожке длиной не менее 12–13 м. Отмеряют 10-метровый участок, начало и конец которого отмечают линией (стартовая и финишная черта). Участник становится за стартовой линией и по команде «Марш!» начинает бег в сторону финишной линии, касается ногой финишной черты и возвращается к линии старта. Касается ногой линии старта, снова бежит к финишной черте и, пробегая её, финиширует. Учитывается время выполнения теста от команды «Марш!» до перечисления линии финиша.

**Упражнение 2.**Выявляет уровень развития силовых способностей обучающихся.

**Подтягивание на перекладине** **(юноши).** Участник с помощью судьи принимает положение виса хватом сверху. Подтягивается непрерывным движением так, чтобы его подбородок оказался над перекладиной. Опускается в вис. Самостоятельно останавливает раскачивание и фиксирует на 0,5 сек. видимое для судьи положение виса. Не допускается сгибание рук поочерёдно, рывки ногами или туловищем, перехват руками, остановка при выполнении очередного подтягивания. Пауза между повторениями не должна превышать

3 сек.

Ошибки:

1) подтягивание рывками или с махами ног (туловища); 2) подбородок не поднялся выше грифа перекладины;

3) разновременное сгибание рук.

**Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (девушки).**

Подтягивание на низкой перекладине выполняется из ИП: вис лежа лицом вверх хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, голова, туловище и ноги составляют прямую линию, пятки могут упираться в опору высотой до 4 см.Для того чтобы занять ИП, участник подходит к перекладине, берется за гриф хватом сверху, приседает под гриф и, держа голову прямо, ставит подбородок на гриф перекладины. После чего, не разгибая рук и не отрывая подбородка от перекладины, шагая вперед, выпрямляется так, чтобы голова, туловище и ноги составляли прямую линию. Помощник судьи подставляет опору под ноги участника. После этого участник выпрямляет руки и занимает ИП. Из ИП участник подтягивается до пересечения подбородком грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав на 0,5 сек. ИП, продолжает выполнение упражнения.

Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний, фиксируемых счетом судьи.

Ошибки:

1)  подтягивания с рывками или с прогибанием туловища;

2)  подбородок не поднялся выше грифа перекладины; 3) отсутствие фиксации на 0,5 сек. ИП; 4) разновременное сгибание рук.

**Упражнение 3.**Выявляет уровень развития скоростно- силовых способностей обучающихся.

**Прыжок в длину с места** (юноши, девушки). Выполняется с места двумя ногами от стартовой линии с махом рук. Длина прыжка измеряется в сантиметрах от стартовой линии до ближнего касания ногами или любой частью тела. Участнику предоставляется три попытки.

Ошибки:

1)   заступ за линию отталкивания или касание ее;

2)   выполнение отталкивания с предварительного подскока; 3) отталкивание ногами разновременно.

**Упражнение 4.**Выявляет уровень развития гибкости обучающихся.

**Наклон вперед из положения «сидя»** (юноши, девушки). На полу обозначается центровая и перпендикулярная линии. Участник, сидя на полу, ступнями ног касается центровой линии, ноги выпрямлены в коленях, ступни вертикальны, расстояние между ними составляет 20–30 см. Выполняется три наклона вперед, на четвертом фиксируется результат касания и фиксации (не менее 2 сек.) кончиков пальцев на перпендикулярной мерной линии. Сгибание ног в коленях не допускается. Фиксация коленей запрещена.

Ошибки:

1)   сгибание ног в коленях;

2)   фиксация результата пальцами одной руки;

3)   отсутствие фиксации результата в течение 2 сек.

**Упражнение 5.**Выявляет уровень развития скоростных способностей обучающихся.**Бег 30 м**. **Техника бега на 30 метров.**

Проводится на ровной дорожке длиной не менее 60 метров.

-скорость, достигнутая на старте, поддерживается на дистанции;

-бег должен быть ритмичным и свободным, с расслаблением и небольшим наклоном туловища вперед;

-при отталкивании нога, находящаяся сзади, полностью выпрямляется;

-закончив отталкивание, нога расслабленно сгибается в колене и выносится бедром вперед;

-нога касается дорожки передней частью стопы;

-на протяжении всей опорной фазы стопа не опускается на пятку;

-стопы ставятся по прямой линии;

-не следует выбрасывать стопы далеко вперед;

-во время бега руки согнуты в локтях;

-руки способствуют сохранению равновесия и поддержанию или изменению темпа движений.

В технике бега на короткие дистанции особое значение приобретает способность бежать свободно.

**Упражнение 6.**Выявляет уровень развития выносливости обучающихся.

**Бег 1000 метров.**[Техника бега](http://wolfworkout.ru/vse-o-bege/vse-stati-o-bege-na-wolf-workout.html)на 1 км состоит в наборе максимальной скорости на финише и умении правильно распределить свои силы. Бег на выносливость проводится по беговой дорожке стадиона или любой ровной местности.

**Уровень физической подготовленности обучающихся в группе «бадминтон»**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Фамилия, имя | Возраст |  | | | | **Физические способности** | | | | | |  | | | |  | | |
| Скоростные | | Координационные | | Скоростносиловые | | Выносливость | | Гибкость | | Силовые | | | | Средний уровень ученика (СУФП) | Средний уровень ученика (СУФП) |
| Бег 30 м, с | | Челночный бег 3х10 м, с | | Прыжок в длину с места, см | | Бег, 1000 м | | Наклон вперед  из положения сидя, см | | Подтягивание на высокой  перекладине из  виса, кол-во раз  (м.) | | Подтягивание на низкой  перекладине из  виса лежа, кол-во раз (д.) | |
| https://documents.infourok.ru/e4768d22-dda4-4137-9775-e3ee546f9d69/0/image002.gif |  |  | Результат | Баллы | Результат | Баллы | Результат | Баллы | Результат | Баллы | Результат | Баллы | Результат | Баллы | Результат | Баллы |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Высокий |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Средний |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Низкий |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Дата проведения | | | | | | | 1 - **низкий уровень**  2  **- средний уровень**  3 **- высокий уровень** | | | | | |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |