

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «ЦЕНТР СПОРТА И ЗДОРОВЬЯ  
«УЛАП» ЧЕБОКСАРСКОГО РАЙОНА ЧУВАШСКОЙ РЕСПУБЛИКИ

РАССМОТРЕНА

на заседании педагогического  
совета МАУ ДО «ДЮСШ «ЦСиЗ  
«Улап» Чебоксарского района  
Чувашской Республики  
«31» августа 2020 г., протокол № 3

УТВЕРЖДЕНА

приказом директора МАУ ДО  
«ДЮСШ «ЦСиЗ «Улап»  
Чебоксарского района  
Чувашской Республики  
от «31»августа 2020 г. №129-П

**дополнительная предпрофессиональная программа  
в области физической культуры и спорта**

**бадминтон**

Срок реализации: 8 лет

Разработчик:

Тренер-преподаватель  
Николаева Надежда Николаевна

Рецензенты:

Зам. директора по СМР МАУ ДО «ДЮСШ «ЦСиЗ «Улап»

Цветков П.А.

Тренер-преподаватель СШ №10 г.Чебоксары

Сергеев Г.В.

п.Кугеси  
2020 г.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа составлена в соответствии с требованиями статьи 84 Федерального закона от 29.12.2012 г. №273 «Об образовании в Российской Федерации», федеральными государственными требованиями к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам, утвержденными приказом Минспорта России от 15.11.2018 г. №939, «Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта» (приказ Минспорта РФ №731 от 12.09.2013).

Программа разработана для детей в возрасте от 8 до 18 лет. Период программы 8 лет.

Для освоения программы учащиеся отделения бадминтона распределяются по следующим уровням сложности с учетом возраста и спортивной подготовленности:

- базовый уровень;
- углубленный уровень.

Программа по бадминтону реализует принципы государственной политики в области физической культуры и спорта, декларированные в ст. 3 Федерального закона «О физической культуре и спорте в РФ» от 04.12.2007г. № 329 - ФЗ. « Законодательство о физической культуре и спорте основывается на следующих принципах: - обеспечение права каждого на свободный доступ к физической культуре и спорту как к необходимым условиям развития физических интеллектуальных и нравственных способностей личности, права на занятия физической культурой и спортом для всех категорий граждан и групп населения; - единство нормативной правовой базы в области физической культуры и спорта на всей территории Российской Федерации; - установление государственных гарантий прав граждан в области физической культуры и спорта; - непрерывность и преемственность физического воспитания граждан, относящихся к различным возрастам группам; - содействие развитию всех видов и составных частей спорта, его социальной и образовательной функций, а также специфики его структуры, основанной на добровольной деятельности его субъектов; - учета интересов всех граждан при разработке и реализации всех программ развития физической культуры спорта. » Программу можно рассматривать как нормативную основу подготовки спортивного резерва и спортсменов высокой квалификации, осуществляемой в соответствии с уставом физкультурно-спортивной организации. Нормативная часть программы определяет задачи деятельности спортивной школы, условия зачисления в спортивную школу и перевода занимающихся на следующие этапы многолетней подготовки, режимы учебно-тренировочной работы, основные требования по физической, технической и спортивной подготовкам.

Годовые учебные планы - графики распределения учебных часов по этапам подготовки составлены на 44 недели. Объем часов выражен в академических часах. Соотношение времени, отводимого на отдельные виды подготовки, не является догмой и может несколько изменяться в зависимости от конкретных обстоятельств.



<b>3.Самостоятельная работа</b>	Выполняется в каникулярный период по индивидуальному заданию тренера												
<b>4.Аттестация</b>													
4.1. Промежуточная аттестация	6										6		
<b>Всего:</b>	<b>264</b>	26	26	24	26	20	24	26	26	24	24		18

### Календарный учебный график базовый уровень 3-4 годы обучения

Наименование предметных областей	Часы	Месяцы											
		9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8
<b>1.Обязательные предметные области</b>													
1.1. Теоретические основы физической культуры и спорта	26	3	2	2	3	2	2	2	2	2	3		3
1.2. Общая физическая подготовка	79	7	7	7	7	8	8	8	8	8	8		3
1.3. Вид спорта	80	8	10	8	9	4	8	10	9	1	7		6
<b>2.Вариативные предметные области</b>													
2.1. Различные виды спорта и подвижные игры	39	4	4	4	4	3	3	3	4	4	3		3
2.2. Судейская подготовка	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-		-
2.3. Специальные навыки	34	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3		3
<b>3.Самостоятельная работа</b>	Выполняется в каникулярный период по индивидуальному заданию тренера												
<b>4.Аттестация</b>													
4.1. Промежуточная аттестация	6									6			
<b>Всего:</b>	<b>264</b>	26	26	24	26	20	24	26	26	24	24		18

### Календарный учебный график базовый уровень пятый, шестой год обучения

Наименование предметных областей	Часы	Месяцы											
		9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8
<b>1.Обязательные предметные области</b>													
1.1. Теоретические основы физической культуры и спорта	39	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3		
1.2. Общая физическая подготовка	101	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8		21
1.3. Вид спорта	123	14	15	12	13	5	11	13	13	10	14		3
<b>2.Вариативные предметные области</b>													
2.1. Различные виды спорта и подвижные игры	60	5	6	6	6	6	6	6	6	6	6		1
2.2. Судейская подготовка	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-		-
2.3. Специальные навыки	67	7	7	7	7	7	7	7	7	4	7		
<b>3.Самостоятельная работа</b>	Выполняется в каникулярный период по индивидуальному заданию тренера												

<b>4.Аттестация</b>													
4.1. Промежуточная аттестация	6									6			
<b>Всего:</b>	<b>396</b>	38	40	37	38	30	36	38	38	38	38		25

**Календарный учебный график углубленный уровень первый год обучения**

Наименование предметных областей	Часы	Месяцы											
		9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8
<b>1.Обязательные предметные области</b>													
1.1. Теоретические основы физической культуры и спорта	52	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5		2
1.2. Общая физическая подготовка	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-		-
1.3. Общая и специальная физическая подготовка	78	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7		8
1.4. Вид спорта	158	18	18	13	17	6	14	18	18	6	14		16
<b>2.Вариативные предметные области</b>													
2.1. Различные виды спорта и подвижные игры	78	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7		8
2.2. Судейская подготовка	52	5	5	6	6	5	5	5	5	5	5		
2.3. Специальные навыки	102	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10		2
<b>3.Самостоятельная работа</b>	Выполняется в каникулярный период по индивидуальному заданию тренера												
<b>4.Аттестация</b>													
4.1. Промежуточная аттестация	8									8			
<b>Всего:</b>	<b>528</b>	52	52	48	52	40	48	52	52	48	48		36

**Календарный учебный график углубленный уровень второй год обучения**

Наименование предметных областей	Часы	Месяцы											
		9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8
<b>1.Обязательные предметные области</b>													
1.1. Теоретические основы физической культуры и спорта	62	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6		2
1.2. Общая физическая подготовка	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-		-
1.3. Общая и специальная физическая подготовка	86	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8		6
1.4. Вид спорта	184	20	20	18	18	6	16	19	19	5	20		23
<b>2.Вариативные предметные области</b>													
2.1. Различные виды спорта и подвижные игры	92	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9		2
2.2. Судейская подготовка	61	6	6	6	8	8	6	7	7	5	2		
2.3. Специальные навыки	119	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11		9
<b>3.Самостоятельная работа</b>	Выполняется в каникулярный период по индивидуальному заданию тренера												

<b>4.Аттестация</b>													
4.1. Промежуточная аттестация	12										12		
<b>Всего:</b>	<b>616</b>	60	60	58	60	48	56	60	60	56	56		42

### **НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ**

1. Программа отделения бадминтона разработана согласно нормативно-правовых основ, регламентирующих деятельность спортивных школ в соответствии с основополагающими принципами спортивной подготовки и типовых программ.

Принцип комплектности предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля).

Принцип преемственности определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения и соответствия его требованиям высшего спортивного мастерства, чтобы обеспечить в многолетнем учебно-тренировочном процессе задачи, средства и методы подготовки, объемы тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической и технико-тактической подготовленности бадминтонистов.

Принцип вариантности предусматривает в зависимости от этапов многолетней подготовки, индивидуальных особенностей бадминтониста, вариантность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

Организация учебно-тренировочных занятий, воспитательная и культурно-массовая работа с учащимися ДЮСШ осуществляется директором школы, заведующим учебной частью, преподавательским составом и родительским комитетом.

Отделение бадминтона комплектуется из числа наиболее способных к спорту учащихся образовательных учреждений.

Учебные группы в отделении бадминтона комплектуются с учетом возраста и спортивной подготовленности занимающихся.

### **ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ЭТАПОВ ПОДГОТОВКИ, МИНИМАЛЬНЫЙ ВОЗРАСТ ЛИЦ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ НА ЭТАПЫ ПОДГОТОВКИ И МИНИМАЛЬНОЕ КОЛИЧЕСТВО ЛИЦ, ПРОХОДЯЩИХ ПОДГОТОВКУ В ГРУППАХ НА ЭТАПАХ ПОДГОТОВКИ**

Наименование этапов подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы	Наполняемость групп (человек)
Базовый уровень сложности	6	8	14
Углубленный уровень сложности	2	10	12

Комплектование МАУ ДО «ДЮСШ «ЦСиЗ «Улап» производится ежегодно в сентябре.

Поступающие на отделение «бадминтон» учащиеся подают заявления, медицинские справки.

Поступающие на предпрофессиональные программы зачисляются на базовый уровень сложности 1 года обучения. Для перехода из одной учебной группы в другую занимающиеся должны сдать контрольные нормативы соответствующего спортивного разряда и выполнить требования настоящей программы.

Учащиеся должны знать основы спортивной подготовки:

- необходимые сведения о строении и функциях организма человека;
- гигиенические знания, умения и навыки;
- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
- основы спортивного питания;
- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
- требования техники безопасности при занятиях избранным спортом.

Спортсмены старших разрядов строят свои занятия согласно утвержденным для них индивидуальным планам. Помимо этого, регулярно проводятся контрольные соревнования по бадминтону.

Для обеспечения круглогодичных учебных занятий и активного отдыха учащихся в период зимних и летних каникул организуются оздоровительно-спортивные лагеря.

При проведении учебно-тренировочных занятий и участия в соревнованиях необходимо строго соблюдать установленные требования по врачебному контролю над занимающимися, предупреждению травм и обеспечению санитарно-гигиенического состояния мест занятий и оборудования.

Воспитательная работа с юными спортсменами проводится по единому плану, утвержденному директором школы, в процессе учебно-тренировочных занятий, соревнований, а также в свободное от занятий время путем:

- организации самодеятельного коллектива учащихся;
- специальной разъяснительной работе о моральном облике спортсмена;
- пропаганды традиций России;
- вовлечения юных спортсменов в общественно-полезный труд;
- привлечения учащихся к спортивно-массовой работе в общеобразовательной школе и других учебных заведениях.

Воспитанию учащихся должны способствовать: хорошая организация занятий, высокая требовательность к выполнению упражнений, аккуратная явка на занятия, строгое выполнение правил соревнований. Большое значение как средство воспитания имеет личный пример тренера.

Тренеры обязаны следить за успеваемостью и дисциплиной учащихся, систематически проверять дневники, устанавливать связь с классными руководителями и родителями спортсменов.

В процессе теоретических и практических занятий и соревнований занимающиеся должны получать знания и навыки инструктора-общественника и спортивного судьи, после этого они имеют право помогать тренерам-преподавателям в проведении занятий и судействе школьных соревнований.

Учебные планы отделения, итоги годовой работы и вопросы организации воспитательной работы рассматриваются на заседании педагогического совета учреждения.

**На базовом уровне сложности:** укрепление здоровья занимающихся, овладение разнообразными двигательными навыками, в том числе и элементами техники бадминтона, выполнение требований II юношеского разряда по бадминтону.

## **ЭТАПЫ МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ**

**Базовый уровень сложности.** На базовый уровень сложности зачисляются мальчики и девочки, желающие заниматься избранным видом спорта, не имеющие медицинских противопоказаний в возрасте 8 лет.

На базовый уровень сложности осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники избранного вида спорта, выбор спортивной специализации и выполнение контрольных нормативов для зачисления на углубленный уровень сложности. Продолжительность обучения от одного года и более.

### **Задачи на 1-4 годы обучения:**

1. Укрепление здоровья и закаливание организма.
2. Овладение основами техники основных упражнений избранного вида спорта и подвижных игр.

- 3 Повышение уровня координационных, скоростных возможностей, гибкости, ловкости.
4. Освоение объема технических действий, теоретических основ, согласно программе вида спорта.
5. Формирование коллектива, поднятие интереса к занятиям в спортивных секциях.
6. Участие в соревнованиях по ОФП, подвижных играх, эстафетах.

**Тренировочные нагрузки:**

Общий объем 1-2, 3-4 годов обучения – 264 часа

**Требования к спортивной подготовленности:**

- умение выполнять основные упражнения, приемы по программе;
- сдача вступительных и переводных нормативных требований по ОФП;
- сдача нормативных требований по СФП.

**Задачи на 5-6 годы обучения:**

1. Расширение владения техникой специальных и общих упражнений, подвижных спортивных игр.
2. Повышение гибкости, координационных и скоростных возможностей.
3. Освоение объема технико-тактической действий согласно программам.
4. Создание условий для сознательного отношения к занятиям в спортивных секциях.
5. Участие в соревнованиях по ОФП, СФП, подвижным и спортивным играм.

**Тренировочные нагрузки:**

Общий объем 5-6 годы обучения – 396 часов

**Требования к спортивной подготовленности:**

1. Умение выполнять специальные и общие упражнения, приемы, согласно программам по видам спорта.
2. Сдача переводных нормативных требований по ОФП.
3. Сдача нормативных требований по СФП.
4. Выполнение 1 юношеского разряда.

**Углубленный уровень сложности.** Углубленный уровень сложности формируется на конкурсной основе из числа одаренных и способных к спорту детей, прошедших базовый уровень сложности, выполнивших приемно-нормативные требования по общефизической и специальной подготовке, выполнивших 1 юношеский разряд

Продолжительность обучения на этапе углубленного уровня сложности составляет 2 года.

**Задачи на 1 годы обучения:**

1. Поддержание необходимого уровня гибкости.
2. Совершенствование координационных возможностей.
3. Повышение скоростных возможностей, развитие скоростно-силовых способностей.
4. Формирование основ техники выбранного вида спорта.
5. Формирование спортивного характера (мобилизация на преодоление трудностей).
6. Определение индивидуальных целей и задач на этап начальной спортивной специализации.
7. Участие в различных соревнованиях.
8. Восстановление работоспособности.

**Тренировочные нагрузки:**

Общий объем 1 года обучения – 528 часа

**Требования к спортивной подготовленности:**

1. В течение каждого учебного года выполнять тестовые нормы физической подготовленности и контрольные упражнения по основным разделам учебных программ.
2. Участие в течение года в спортивных соревнованиях и физкультурно-оздоровительных праздниках.

**Задачи на 2 год обучения.**

1. Повышение общей и специальной физической подготовленности.
2. Индивидуализация в развитии физических качеств.
3. Освоение и совершенствование технико-тактической подготовленности выбранного вида спорта.
4. Совершенствование структурных способов решения технико-тактических задач.

5. Овладение основами психорегуляции.
6. Участие в соревнованиях по виду спорта и спортивно-массовых праздниках.
7. Восстановление работоспособности.

Тренировочные нагрузки:

Общегодовой объем 2 года обучения – 616 часа.

Требования к спортивной подготовленности.

- умение выполнять специальные упражнения, приемы по классификации;
- сдача вступительных и переводных нормативных требований по ОФП и СФП;
- выполнение 2, 1 юношеского разряда.

Учебным планом предусматриваются теоретические и практические занятия.

На теоретических занятиях занимающиеся приобретают необходимые для спортсмена и будущего инструктора-общественника знания по анатомии, гигиене, врачебному контролю, методике обучения и тренировке, а также теоретические сведения по технике и тактике бадминтона.

На практических занятиях учащиеся занимаются общей и специальной физической подготовкой, овладевают техникой и тактикой игры, инструкторскими и судейскими навыками, выполняют контрольные нормативы.

Инструкторскую практику занимающиеся проходят в специально отведенное время в процессе учебно-тренировочных занятий, в оздоровительных лагерях и по месту жительства. Судейской практикой они овладевают на занятиях и соревнованиях.

При планировании программного материала средства подготовки определяются в зависимости от периода тренировки, уровня физической и специальной подготовленности, пола и возраста занимающегося.

Годичный цикл состоит из трех периодов: подготовительного, соревновательного и переходного.

В подготовительном периоде основное внимание уделяется общей и специальной физической подготовке, а также совершенствованию техники и тактики игры в бадминтон.

В соревновательном периоде основными задачами являются: дальнейшее изучение и совершенствование тактики, техники бадминтона, общей и специальной подготовленности, подготовке к соревнованиям и участие в них.

### СООТНОШЕНИЕ ОБЪЕМОВ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ПО УРОВНЯМ СЛОЖНОСТИ ПРОГРАММЫ

Разделы подготовки	Уровни сложности программы				
	Базовый уровень сложности			Углубленный уровень сложности	
	1-2 годы обучения	3-4 годы обучения	5-6 годы обучения	1 год обучения	2 год обучения
<b>1. Обязательные предметные области</b>					
<b>1.1. Теоретические основы физической культуры и спорта</b>	10-25	10-25	10-25	10-15	10-15
<b>1.2. Общая физическая подготовка</b>	20-30	20-30	20-30	-	-
<b>1.3. Общая и специальная физическая подготовка</b>	-	-	-	10-15	10-15
<b>1.4. Вид спорта</b>	15-30	15-30	15-30	15-30	15-30
<b>1.5. Основы профессионального самоопределения</b>	-	-	-	-	-
<b>2. Вариативные предметные области</b>					

<b>2.1.Различные виды спорта и подвижные игры</b>	5-15	5-15	5-15	5-10	5-10
<b>2.2.Судейская подготовка</b>	-	-	-	5-10	5-10
<b>2.3.Специальные навыки</b>	5-20	5-20	5-20	5-20	5-20
<b>3.Самостоятельная работа</b>	-	-	-	2	2
<b>4.Аттестация</b>	2	2	2	2	2
<b>4.1. Промежуточная аттестация</b>	2	2	2	-	-
<b>4.2.Итоговая аттестация</b>	-	-	-	-	2
<b>Всего часов за 44 недели</b>	264	264	396	528	616

## УЧЕБНЫЙ МАТЕРИАЛ

### ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

(для всех учебных групп)

#### Физическая культура и спорт

Понятие о физической культуре. Физическая культура – часть общей культуры. Её значение для укрепления здоровья и физического развития, подготовки к труду и защите Родины.

Физическая культура в системе образования. Обязательные занятия по физической культуре в школе. Гимнастика в режиме дня. Внешкольная и внеклассная работа, детские спортивные школы.

Единая спортивная классификация и ее значение для развития спорта в России.

Успехи спортсменов на крупнейших международных соревнованиях.

Задачи физкультурных организаций в развитии массовости и повышении мастерства Российских спортсменов.

Краткий обзор развития бадминтона.

Характеристика игры в бадминтон. Место и значение бадминтона в российской системе физического воспитания.

Основные этапы развития бадминтона.

Краткие сведения о развитии международного бадминтона.

Участие российских спортсменов в Чемпионатах России, Европы, Мира.

Итоги развития детского и юношеского бадминтона по результатам Всероссийских, республиканских соревнований и матчевых встреч.

Краткие сведения о строении и функциях организма человека.

Влияние физических упражнений на организм занимающихся.

Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Костная система, связочный аппарат и мышцы их строение и взаимодействие. Кровообращение, состав крови. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Органы пищеварения. Обмен веществ. Органы выделения (кишечник, почки, легкие, кожа). Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности всего организма человека. Влияние физических упражнений на центральную нервную систему. Совершенствование функций мышечной системы, дыхания и кровообращения под воздействием физических упражнений. Влияние занятий спортом на обмен веществ.

Систематические занятия физическими упражнениями и спортом – важнейшее условие укрепления здоровья, развития физических способностей и достижения высоких спортивных результатов. Спортивная тренировка – процесс совершенствования функций организма.

Краткая анатомо-физиологическая характеристика игры в бадминтон.

Дозировка нагрузок процесса тренировочных занятий в зависимости от возраста.

Пола и уровня физической подготовленности спортсменов.

Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.

Предупреждение спортивных травм.

Оказание первой помощи.

Гигиена. Общий режим дня. Режим питания и питьевой режим. Гигиена сна. Уход за кожей, волосами и ногтями. Гигиена полости рта. Уход за ногами. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, баня, купание). Водные процедуры утром и вечером (обтирание, обливание, душ). Гигиена одежды и обуви.

Использование естественных факторов природы (солнца, воздуха и воды) для закаливания организма. Гигиена жилища и мест занятий: воздух, температура, влажность, освещение помещений, вентиляция.

Понятие о заразных заболеваниях (передача и распространение).

Временные ограничения и противопоказания к занятиям бадминтоном.

Вред курения и употребления спиртных напитков.

#### Врачебный контроль, самоконтроль.

Значение и содержание врачебного контроля и самоконтроля спортсмена. Объективные данные самоконтроля: вес, динамометрия, спирометрия, пульс, кровяное давление. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, аппетит, работоспособность, сон, потоотделение.

Понятие о тренировке и «спортивной форме».

Утомление и переутомление, Меры предупреждения переутомления. Режим труда (учебы) и отдыха при спортивной тренировке.

Предупреждение спортивных травм.

Понятие о травмах. Особенности спортивного травматизма. Причины травм и их профилактика.

Первая помощь (до врача). Раны и их разновидности. Ушибы, растяжения и разрывы связок, мышц и сухожилий. Кровотечения и их виды. Вывихи. Повреждения костей: ушибы, переломы (закрытые и открытые).

Действие низкой температуры: озноб, обморожение, общее замерзание. Действие высокой температуры: ожог, солнечный удар, тепловой удар.

Первая помощь при обмороке, ранениях, переломах, вывихах, растяжениях и ушибах, при ударе в глаз и при попадании инородных тел в глаза и уши. Оказание первой помощи утопающему.

Способы остановки кровотечений, перевязки, наложения первичной шины; искусственное дыхание. Переноска и перевязка пострадавшего.

Основы спортивного массажа. Общее понятие о спортивном массаже. Основные приемы массажа (поглаживание, растирание, поколачивание, потряхивание). Вибрационный массаж. Самомассаж, Противопоказания к массажу. Массаж перед тренировкой, соревнованием и после них.

#### Основы техники и тактики игры.

Понятие о технике и тактике, их взаимосвязь и взаимозависимость. Общая характеристика игры сильнейших бадминтонистов страны.

Активная, наступательная, разнообразная, точная игра – основа мастерства в бадминтоне.

**Техника.** Рациональная техника – необходимое условие для достижения высоких спортивных результатов. Анализ техники зарубежного и отечественного бадминтона. Полет волана – международного перьевого, нейлонового, тренировочного, пластикового типа. Правильная натяжка струн ракетки. Способ держания (хватка ракетки). Основная стойка бадминтониста на площадке. Наблюдение бадминтониста за полетом волана и за противником по игре.

Анализ техники игры:

Удары – короткие, косые, высоко-далекие, плоские, плоско-далекие, укороченные, смечи, удар толчком;

Приемы – свеча высокая и низкая, атака «стрелой», подставка, подрезка;

Подачи – короткие, высоко-далекие, плоские.

Особенности техники парной (женской, мужской и смешанной) игры.

Недостатки технической подготовки российских бадминтонистов и пути их устранения.

Тактика одиночной игры. Тактический план одиночной игры, его составление и осуществление, борьба за инициативу действий в игре. Гибкий, творческий характер тактики. Центральная позиция бадминтониста. Игра по боковым линиям, с выходом к сетке, по задней линии и особенно по задним углам площадки с целью не дать противнику занять центральную позицию. Вызов противника к сетке с целью обмана его невысокой свечой на заднюю линию. Вызов противника на заднюю линию с целью лишить его возможности атаковать его с близкого расстояния около сетки. Использование тактических ошибок противника с целью вынудить его набросить волан на удар смешем.

Основные тактические комбинации в одиночной игре девочек, девушек, мальчиков и юношей.

Тактика парной игры. Основные тактические задачи партнеров (девочек, девушек, мальчиков и юношей) в парных играх. Особенности использования ударов и приемов в смешанных играх.

Основные принципы расстановки партнеров в парных играх: параллельные, переднезадние, циклические. Требования, предъявляемые к партнерам при различной их расстановке в игре. Тактика партнеров при своей подаче и при подаче противников. Центральная позиция и согласованность (психологическая совместимость) партнеров в парной игре.

Запись хода техники и тактики игры. Учет ошибок и сильных сторон игроков. Составление карточек на вероятных противников с указанием их сильных и слабых сторон, волевой и психологической подготовки.

Атакующая техника и тактика в сочетании с точной игрой у сетки, умелая защита как средство воспитания смелых, активных и волевых спортсменов.

Совершенствование техники при выполнении различных упражнений, контрольные нормативы. Многократность в выполнении упражнений с целью создания в кратчайший срок устойчивых навыков в технике. Совершенствование в одиночной и парной играх соревновательного характера. Обработка тактических комбинаций в одиночной и парной играх.

#### Основы методики обучения и тренировки

Понятие об обучении и тренировке. Обучение и тренировка как единый педагогический процесс. Применение основных педагогических принципов. Задачи, характер и содержание обучения и тренировки. Методы обучения и их взаимосвязь. Последовательность и методы изучения основных технических приемов. Ошибки при изучении технических приемов и пути их устранения.

Значение и место всесторонней физической подготовки в процессе тренировки. Круглогодичность и систематичность процесса тренировки.

Урок как основная форма организации и проведения учебно-тренировочных занятий. Построение урока и его содержание, физическая нагрузка.

Тренировка как процесс всесторонней подготовки спортсмена – приобретения специальных навыков, совершенствования физических и психологических качеств.

Повышение общей тренированности и работоспособности организма игрока в бадминтон.

Средства тренировки: общеразвивающие и специальные упражнения, необходимые игроку в бадминтон, упражнения из других видов спорта. Контрольные упражнения и нормативы по общей и специальной физической подготовке.

Формы и методы тренировки. Принципы систематичности, повторности, постепенности и индивидуального подхода к занимающимся в процессе тренировки. Воспитывающее значение обучения и тренировки. Особенности построения учебно-тренировочных занятий перед соревнованиями.

Основные требования, предъявляемые к организации учебно-тренировочных занятий. Роль круглогодичной тренировки в повышении спортивного мастерства и сохранения спортивной формы спортсменов.

Методы сохранения спортивной формы в период между соревнованиями. Соревнования и их значение для повышения спортивного мастерства.

Индивидуальный план и график тренировочных занятий спортсмена. Режим тренировки: число занятий в неделю, объем и интенсивность тренировочной нагрузки и их регулирование.

Ежедневная гимнастика бадминтониста. Содержание и принципы ее построения в зависимости от периода тренировки и уровня физической подготовленности спортсмена.

Разминка. Значение и содержание разминки перед игрой.

Планирование тренировочных занятий. Дозировка в занятиях. Сочетание занятий по бадминтону с другими видами упражнений. Методика обучения новичков. Методика проведения тренировочных занятий с новичками и спортсменами младших разрядов. Обучение рациональной технике, основанной на биомеханической экономичности движений.

#### Правила игры. Организация и проведение соревнований.

Разбор и изучение правил игры в бадминтон. Виды соревнований: командные, личные, лично-командные, по системе «веревочка» и «пирамидка». Различные способы проведения соревнований: круговой, с выбыванием, смешанный. Порядок проведения встреч в командных соревнованиях. Программа соревнований. Подготовка мест соревнований, их оформление. Порядок открытия и закрытия соревнований. Информация о ходе соревнований. Состав судейской коллегии. Права и обязанности каждого из членов судейской коллегии. Поведение судьи на соревновании. Воспитательная роль судьи. Порядок заполнения протокола.

#### Установка перед и во время соревнований. Разбор проведенных игр.

Значение предстоящих соревнований. Разработка индивидуальных заданий для каждого бадминтониста. Составление плана игры с учетом подготовленности игрока.

Предварительные сведения о противнике: разряд, возраст, особенности техники и тактики игры, волевые качества, физическая подготовленность, возможная нагрузка по дням соревнований.

Задачи, стоящие перед игроком во время соревнований: умение правильно оценить силу противника и быстро перестраивать тактический план игры в зависимости от создавшейся обстановки и указаний тренера, даваемых в перерыве между играми.

Разбор проведенных игр с указанием допущенных ошибок игроком и его противником. Изучение протоколов игр. Причины технических и тактических ошибок игрока.

#### Места занятий, оборудование инвентарь.

Устройство зала или открытой площадки для игры в бадминтон, гигиенические требования к их содержанию. Оборудование зала или площадки. Уход за площадкой. Естественное и искусственное освещение.

Сетки, воланы, тренировочная стенка или настенные мишени, подвесной волан, приспособление для метания воланов.

Спортивная одежда и обувь бадминтониста.

## **ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ.**

### **ОБЩАЯ И СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.**

(для всех групп занимающихся)

#### ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

**Строевые упражнения.** Общие понятия о строе и командах. Повороты на месте и в движении. Рапорт. Приветствие. Расчет на месте и в движении. Способы перестроения на месте и в движении. Размыкание и смыкание строя. Перемена направления движения. Остановка во время движения шагом и бегом. Изменение скорости движения.

#### **Общеразвивающие упражнения без предметов.**

**Упражнения для рук и плечевого пояса:** одновременные, попеременные и последовательные движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах (сгибание,

разгибания, отведение и приведение, повороты, маховые и круговые движения), сгибание рук в упоре лежа.

**Упражнения для туловища:** упражнения для формирования правильной осанки: наклоны вперед, назад, в стороны с различными положениями и движениями руками, дополнительные пружинящие наклоны; круговые движения туловищем; прогибание лежа лицом вниз с различными положениями и движениями руками и ногами; переходы из упора лежа в упор лежа боком; в упор лежа на спине, поочередное и одновременное поднятие рук и ног, поднятие и медленное опускание прямых ног, поднятие туловища, не отрывая ног от пола, круговые движения ногами («педалирование»).

**Упражнения для ног:** в положении стоя различные движения прямой и согнутой ногой, приседания на одной и обеих ногах, маховые движения, выпады с дополнительными пружинящими движениями, поднятие на носки, различные прыжки на одной и обеих ногах на месте и в движении, продвижения прыжками на одной и обеих ногах на 30-60 м.

**Упражнения для рук, ног и туловища:** в положении сидя и лежа различные движения руками и ногами, наклоны и повороты туловища, круговые движения ногами, разноименные движения на координацию, маховые движения с большой амплитудой, упражнения для развития гибкости и на расслабление, комбинация вольных упражнений, упражнения для укрепления мышц кистей и сгибателей пальцев рук, отталкивания одной и обеими руками от стены, пола, земли с постепенным увеличением амплитуды сгибания и разгибания рук, те же упражнения с партнером, упражнения для рук, ног и туловища с партнером и с сопротивлением партнера.

**Ходьба и бег:** ходьба в различном темпе, на носках и пятках, высоко поднимая колени, выпадами, приставными шагами: ходьба и бег с различными движениями руками, бег в различном темпе, бег с изменением направления и скорости, высоко поднимая бедра, пружинистый бег на носках, постепенно ускоряющийся бег с прыжками, бросание и ловля мячей на ходу и на бегу.

**Упражнения с предметами.**

**С короткой скакалкой:** прыжки с вращением скакалки вперед и назад, на одной и обеих ногах, с ноги на ногу, прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полуприседе, прыжки с двойным вращением скакалки, бег со скакалкой по прямой и кругу, эстафеты со скакалками.

**С длинной скакалкой:** набегание под вращающуюся скакалку, прыжки на одной и обеих ногах, без поворота и с поворотом, с различными движениями руками, вдвоем и втроем.

**С гимнастической палкой:** наклоны и повороты туловища, держа палку в различных положениях, маховые и круговые движения руками, переворачивание, выкручивание и вкручивание, переносы ног через палку, подбрасывание и ловля палки, упражнения вдвоем с одной палкой с сопротивлением, сочетание движения руками с движением туловища.

**Упражнения с теннисными мячами:** броски и ловля мяча из положения сидя, стоя, лежа одной и двумя руками; ловля мяча, отскочившего от стенки; перебрасывание его на ходу; метания мяча в цель, в мишень и на дальность, броски в цель соревновательного характера.

**Упражнения с набивными мячами** (вес мяча от 1 до 2 кг): сгибание и разгибание рук, круговые движения руками, сочетание движения руками с движением туловищем, маховые движения, броски вверх и ловля мяча с поворотом и приседанием, перебрасывание мяча по кругу и вдвоем из положения стоя, стоя на коленях, сидя, лежа на спине, Лежа на груди в различных направлениях и различными способами (толчком от груди двумя руками, толчком от плеча одной рукой, бросками двумя руками из-за головы, через голову, между ног), броски и подкидывание мяча одной и двумя ногами (в прыжке), эстафеты и игры с мячами, соревнования на дальность броска одной и двумя руками вперед и назад.

**Упражнения с булавами** (сначала с одной, затем с двумя): вынос булавы малыми кругами из основного положения (булавы на предплечьях), большие и малые дуги в

лицевой и боковой плоскостях, руки вверх или вниз – большие круги внутрь и наружу, руки вверх или вниз – большие круги вперед и назад, руки в стороны – малые круги кверху и книзу за рукой и перед рукой, руки вперед – средние круги кверху и книзу, последовательно круги за головой и малые круги перед лицом, мельница над головой и в горизонтальной плоскости.

**Упражнения с баскетбольным мячом:** броски мяча из различных положений: сидя, стоя, лежа, броски одной и двумя руками, броски из-за головы, сбоку, снизу, ведение мяча (дриблинг) с постепенным ускорением движения, броски в корзину одной и двумя руками с места и в движении, игровые упражнения, эстафета с мячами.

#### **Упражнения на гимнастических снарядах.**

Упражнения для девушек: опорные прыжки; упражнения в равновесии на бревне, на гимнастической скамейке. Упражнения на разновысоких брусьях. Элементарные акробатические упражнения, лазание на канате и шесте.

Упражнения для юношей: опорные прыжки; упражнения на перекладине, на параллельных брусьях, на кольцах, упражнения в равновесии. Элементарные акробатические упражнения, лазание на канате и шесте.

**Упражнения на гимнастической стенке** для девушек и юношей: в висе поднятие прямых и согнутых ног, разведение и сведение ног, круговые движения ногами, боковые раскачивания в висе спиной и лицом к стенке, лазание по стенке вверх, в стороны, стоя у 4 стенки наклоны и прогибания вперед, назад, в стороны; лежа, зацепившись ногами, наклоны вперед, повороты туловища; то же, сидя лицом к стенке, сидя на гимнастической скамейке и, зацепившись за стенку ногами, пригибания назад, касаясь затылком пола; то же, вращения туловищем с различными исходными положениями и движениями руками, стойка на голове и руках с касанием ногами стенки, упражнения в висе на стенке с утяжелениями для ног (набивные мячи).

**Спортивные и подвижные игры.** Эстафеты. Игры в баскетбол, ручной мяч, футбол или хоккей (по выбору), различные подвижные игры (летом и зимой), эстафеты.

**Лыжный спорт.** Лыжные прогулки по равнинной и пересеченной местности, катание с гор, лыжные гонки на 1, 2, 3, 5, 10 и более километров в зависимости от возраста, пола и уровня физической подготовленности занимающихся.

**Конькобежный спорт.** Бег на простых и беговых коньках на дистанции от 300 до 3000 м, игры на коньках.

**Туризм.** Походы, в том числе многодневные (велосипедные и пешеходные), на лыжах, велосипедах и лодках. Экскурсии и прогулки за город.

### **ОБЩАЯ И СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.**

**Бег:** на короткие дистанции (30, 60, 100м); повторный бег 2 x 30, 5 x 30; 2 x 60м; бег 10-15 м туда – грудью вперед, обратно – спиной вперед; бег боком приставными шагами, бег спиной вперед – приставными шагами; бег в гору и под гору, по неглубоким местам в воде (по колено), по неглубокому снегу (с высоким поднятием голени); бег с мгновенной остановкой по зрительному сигналу, бег по ломаной линии.

**Легкоатлетические прыжки:** в высоту и длину, с места и с разбега, прыжки на невысокие ступени с мягким соскоком, прыжки вверх с отягощением (мешочек с песком, с диском и грифом от штанги), прыжки вверх с доставанием предмета, прыжки в глубину.

**Ходьба в глубоком приседе;** ходьба и бег с партнером на плечах.

Упражнения для кисти с эспандером, сжимание теннисного мяча в ладони. Вращательные движения кистью, медленные, максимально быстрые, с булавами, с ракетой для бадминтона и теннисной ракетой, с гимнастической палкой; восьмерка в горизонтальной и вертикальной плоскости с ракетой для бадминтона и теннисной ракетой.

**Специальный комплекс упражнений** для выработки скоростной выносливости: бег на месте с высоким поднятием голени и со сменой ног на боковых линиях одиночной и парной площадки; прыжки вверх с соединением ног в воздухе (первоначальное положение – одна нога на задней линии, другая – на линии задней зоны парной игры); бег попеременно одиночной площадки, лицом к сетке, бег по площадке по

треугольнику (первая точка треугольника – скрещение центральной линии с задней, вторая – боковая линия у сетки, третья – у сетки у второй боковой линии) со сменой воланов; скоростное отжимание от пола из упора лежа, вращение палки с подвешенным к ней на тесьме грузом 1 – 2 кг.

Имитация различных движений при ударах, применяемых в бадминтоне, Упражнения с подвесным воланом при ударах слева - сверху, на уровне головы и снизу, смешанно, смешанно - слева.

Имитационные упражнения на площадке без волана для тренировки внимательности при наблюдении за действиями противника (предугадывания намерений противника по замаху ракетки при ударе по воображаемому волану).

**Жонглирование** (на различную высоту) воланом открытой и закрытой стороной ракетки.

**Удары на точность** в плоскую стенку-мишень, размеченную в соответствии с траекторией полета волана при различных подачах и ударах.

**Упражнения для выработки правильного подхода** к подлетающему волану справа, слева и сверху и в правильном отбегании назад за пролетающим вверх воланом.

**Упражнения в выполнении сильного удара** справа - снизу при запоздалом выходе на высокую свечу в правый угол площадки и в правильном пробегании назад при запоздалом отражении высокой свечи.

**Упражнения в точном выполнении отбивания** сильного удара к сетке укороченным ударом и назад высокой свечой, в выполнении прыжка с ударом вниз и удара сверху с поворотом корпуса.

Различные эстафеты с воланом

## **ВИД СПОРТА (ТЕХНИЧЕСКАЯ И ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.**

### *Базовый уровень сложности*

(1-2, 3-4 годы обучения)

Общее ознакомление с игрой в бадминтон путем проведения показательных игр квалификационных спортсменов или показа кинофильмов (видеокассет, дисков) с кратким пояснением по ходу игры.

Обучение различным способам держания ракетки (хватка) при ударе справа, снизу, слева, сверху. Специальные упражнения для кисти, способствующие ее развитию и расслаблению в процессе игры.

Обучение основной стойке бадминтониста при подаче, при приеме подачи, при игре, при ударах справа, слева, снизу, сверху.

Обучение правильному передвижению по площадке.

Имитационные упражнения с ракеткой без волана при ударах справа, слева, сверху, снизу. Упражнения с подвесным воланом.

Жонглирование воланом на разную высоту открытой и закрытой стороной ракетки. Удары в плоскую стенку с подхватом отскочившего волана.

Привитие навыков слежения за воланом при жонглировании. Обучение ударам, которые требуют движения кистью, короткому и косому удару справа и слева, подставке и др. Закрепление устойчивых навыков работы кистью.

Обучение ударам, требующим движения всей рукой (в том числе и кистью) и частичной работы туловища, плоским ударам справа и слева, плоско-далекому удару сверху, а также короткой, высоко-далекой и плоской подачам.

Первоначальное ознакомление со смешем.

Привитие навыком слежения за воланом и противником во время игры.

Ознакомление с простейшими тактическими комбинациями на 2-3 удара.

### *Базовый уровень сложности*

(5-6 годы обучения)

Совершенствование всех изученных ранее ударов.

Обучение укороченному удару, высокой и низкой свече, атаке «стрелой», подставке у сетки.

Привитие навыков выходить на волан с тем, чтобы волан летел на сторону противника со снижением.

Отработка точности подачи. Привитие навыков игры по задней линии, по боковым линиям, по углам сетки.

Развитие и закрепление наиболее эффективно выполняемых ударов и приемов так называемых «коронных» ударов игрока.

Совершенствование техники и тактики одиночной игры, используя все изученные приемы, подачи и удары.

Одновременное обучение атакующему стилю игры и правильным защитным действиям.

Обучение и совершенствование техники и тактики парной игры при передне-заднем расположении партнеров.

#### Углубленный уровень сложности (1 год)

Совершенствование ранее изученных приемов, ударов и всех типов подач в определенных местах площадки, а также в точности выполнения ударов по боковым линиям, к задним углам площадки и к сетке, укороченных ударов, высоких и низких свеч по углам площадки.

Обучение смесу слева на площадке и у сетки, плоско-далекому удару справа - снизу и высоко-далекому удару слева -сверху.

Совершенствование всех видов атаки «стрелой» и подставки у сетки.

Развитие умения в однообразном выполнении ударов как справа, так и слева.

Обучение финтам.

Развитие умения корректировки силы удара в зависимости от веса волана.

Дальнейшее закрепление навыка выходить на волан, не ожидая его снижения ниже уровня сетки. Закрепление навыка слежения за воланом и противником (правильное распределение внимания) при высоком полете волана.

Закрепление навыка возвращаться в свою центральную позицию после любого удара.

Привитие навыка всегда отбивать волан высоко и далеко назад и в том случае, если игрок не успел занять свою центральную позицию или находится в неудобной позиции для удара.

Дальнейшее совершенствование техники и тактики одиночной игры. Развитие умения строить комбинации из 3 – 4 ударов с целью отвлечения противника от места предполагаемого атакующего удара. Развитие умения правильно сочетать атакующие и защитные действия.

Обучение и совершенствование техники и тактики парной игры при параллельном расположении партнеров в парной игре девушек и юношей.

Совершенствование техники и тактики парной смешанной игры при переднезаднем расположении партнеров. Привитие девушкам навыков смелой атакующей игры у сетки, умения ударять вниз каждый волан, пролетающий в пределах досягаемости для ракеты.

Развитие умения играть в парной игре всегда на одного игрока и в первую очередь против слабейшего.

#### Углубленный уровень сложности (2 год)

Дальнейшее совершенствование всех изученных подач, ударов и приемов.

Совершенствование в выполнении финтов. Развитие умения при коротком замахе производить высоко-далекие удары на заднюю линию.

Совершенствование выполнения смеша. Развитие умения повторного применения смеша, а также перехода от атаки к защите и от защиты к атаке в зависимости от игры противника.

Дальнейшее совершенствование тактики одиночной игры. Развитие умения строить многоходовые комбинации ударов и приемов.

Развитие скоростной выносливости путем игры против двух партнеров, игры со сменой противников через 10 – 15 минут.

Закрепление следующих навыков: расслабляться в игре между ударами, перед ударом и особенно после удара; удерживания ракетки до удара и после удара двумя пальцами, плотно обхватывая ракетку только во время самого удара (при необходимости – уметь менять хватку ракетки в зависимости от выполняемого удара).

Совершенствование тактики парной игры. Освоение циклического перемещения партнеров при игре девушек и юношей. Атакующая игра в парной смешанной категории с преимущественным переднезадним расположением.

Развитие тактического мышления и самостоятельности в одиночной и парной играх. Развитие умения практически выполнить, а при изменившейся обстановке (при изменении тактики игры противником) соответствующим образом скорректировать намеченный план игры с конкретным противником.

### **Аттестация (промежуточная и итоговая)**

Промежуточная аттестация – форма педагогического контроля динамики спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений обучающихся. Промежуточная аттестация осуществляется в конце каждого года обучения для перевода на следующий уровень сложности обучения и для допуска обучающегося к итоговой аттестации. Итоговая аттестация - форма оценки степени и уровня освоения обучающимися образовательной программы.

### **НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ НА БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ СЛОЖНОСТИ 3-4, 5-6 годы обучения**

- бег 30 м с;
- прыжок в длину с места;
- челночный бег 6×5;
- метание волана.

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег на 30 м (не более 6 с)	Бег на 30 м (не более 6,5 с)
Координация	Челночный бег 6×5 (не более 12 с)	Челночный бег 6×5 (не более 13,5 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 165 см)	Прыжок в длину с места (не менее 152 см)
	Метание волана (не менее 5 м)	Метание волана (не менее 4 м)

### **НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ НА углубленный уровень сложности 1 год обучения**

1. Бег 30 м.;
2. Челночный бег 6×5;
3. Прыжки через скамейку, кол-во раз за 30 сек.;
4. Прыжок в длину с места;
5. Метание волана;
6. Бег 400 м;
7. Обязательная техническая программа.

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег на 30 м (не более 5,1 с)	Бег на 30 м (не более 5,9 с)
Координация	Челночный бег 6×5 (не более 11 с)	Челночный бег 6×5 (не более 12 с)
	Прыжки боком через гимнастическую скамейку за 30 с (не менее 16 раз)	Прыжки боком через гимнастическую скамейку за 30 с (не менее 12 раз)

Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 195 см)	Прыжок в длину с места (не менее 185 см)
	Метание волана (не менее 6,5 м)	Метание волана (не менее 5,5 м)
Скоростная выносливость	Бег 400 м (не более 1 мин 20 с)	Бег 400 м (не более 1 мин 50 с)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа

1. Выполнить контрольные нормативы по физической подготовке.
2. Получить положительную оценку по технике выполнения короткой и высоко-далекой подач, ударов – короткому, косому, высоко-далекому (снизу) справа и слева, плоскому справа, слева и над головой (в статической обстановке при набрасывании воланов тренером или спортсменов старшего разряда), а также смеха по подвесному волану.
3. Получить положительную оценку за судейство одиночных и парных игр.
4. Выполнить требования II юношеского разряда.

### **НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ НА углубленный уровень сложности 2 года обучения**

1. Выполнить контрольные нормативы по физической подготовке.
2. Получить положительную оценку по технике выполнения всех подач - короткой, высоко-далекой и плоской, ударов - короткого, косого, высоко-далекого, плоского справа и слева, укороченного сверху -справа, высокой и низкой свече, атаке «стрелой» поставке и прямому смеху.
3. Правильно ответить на 5 – 7 вопросов по теоретической подготовке.
4. Получить положительную оценку за знания правил соревнований.
5. Выполнить требования I юношеского разряда.

### **ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА И ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

Важным условием успешной работы с юными спортсменами является единство воспитательных воздействий, направленных на формирование личности, в том числе: семьи, общеобразовательной школы, спортивной школы.

Главной задачей в занятиях с юными спортсменами является воспитание высоких моральных качеств, преданности, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании играет непосредственно спортивная деятельность, которая имеет большие возможности для воспитания всех этих качеств.

Центральной фигурой во всей воспитательной работе является тренер-преподаватель, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведением спортсмена во время тренировочных занятий и соревнований. Успешность воспитания юных спортсменов во многом определяется способностью тренера повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания.

Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера, отличное поведение на тренировочных занятиях, в школе и дома – на всё это должен постоянно обращать внимание тренер. Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие – способность преодолевать специфические трудности, что достигается прежде всего систематическим выполнением тренировочных заданий, связанных с возрастающими нагрузками. На конкретных примерах нужно убеждать юного спортсмена, что успех в современном спорте зависит, прежде всего, от трудолюбия. Вместе с тем, в работе с детьми необходимо придерживаться строгой последовательности в увеличении нагрузок. В процессе занятий с юными спортсменами всё более важное значение приобретает интеллектуальное воспитание, основными

задачами которого являются: овладение учащимися специальными знаниями в области спортивной тренировки, гигиены и других дисциплин.

В целях эффективности воспитания тренеру необходимо так организовать тренировочный процесс, чтобы постоянно ставить перед юными спортсменами задачи осязаемого двигательного и интеллектуального совершенствования. И на этом этапе предварительной подготовки должны быть обеспечены преимущественная направленность, успешное обучение и совершенствование основных двигательных умений и навыков, изучение основ спортивной тренировки. Отрицательно сказывается на эффективности воспитательной работы недостаточная вариативность средств и методов обучения.

Ведущее место в формировании нравственного сознания юных спортсменов принадлежит методам убеждения. Убеждение во всех случаях должно быть доказательным, для чего нужны тщательно подобранные аналогии, сравнения, примеры. Формулировку общих принципов поведения нужно подкреплять ссылками на конкретные данные, на опыт самого занимающегося.

Важным методом нравственного воспитания является поощрение юного спортсмена – выражение положительной оценки его действий и поступков. Поощрение может быть в виде одобрения, похвалы, благодарности тренера и коллектива. Любое поощрение должно выноситься с учетом необходимых педагогических требований и соответствовать действительным заслугам спортсмена.

Одним из методов воспитания является наказание, выраженное в осуждении, отрицательной оценке поступков и действий юного спортсмена. Виды наказаний разнообразны: замечание устный выговор, выговор в приказе по школе, разбор поступка в спортивном коллективе, отстранение от занятий, соревнований. Поощрение и наказание юного спортсмена должны основываться не на случайных примерах, а с учетом всего комплекса поступков. Проявление слабости, снижение активности вполне естественны у спортсмена, как естественны и колебания его работоспособности. В этих случаях большее мобилизующее значение имеют дружеское участие и одобрение, чем наказание. К последнему надо прибегать лишь иногда, когда слабость воли проявляется спортсменом систематически. Лучшим средством преодоления отдельных моментов слабости является привлечение юного спортсмена к выполнению упражнений, требующих преодоления посильных для его состояния трудностей.

Спортивный коллектив является важным фактором нравственного формирования личности юного спортсмена. В коллективе спортсменов развивается всесторонне – в нравственном, умственном и физическом отношении, где возникают и проявляются разнообразные отношения: спортсмена к своему коллективу, между членами коллектива, между спортивными соперниками.

При решении задач по сплочению спортивного коллектива и воспитанию чувства коллективизма целесообразно использовать выпуск стенгазет и спортивных листков, проведение тематических вечеров и вечеров отдыха, создавать хорошие условия для общественно-полезной деятельности.

Воспитание волевых качеств – одна из важнейших задач деятельности тренера-преподавателя. Волевые качества формируются в процессе сознательного преодоления трудностей объективного и субъективного характера. Для их преодоления используются необычные для юного спортсмена волевые напряжения. Поэтому основным методом воспитания волевых качеств является метод постепенного усложнения задач, решаемых в процессе тренировочных занятий и соревнований.

Систематические занятия и участие в соревнованиях являются средствами воспитания волевых качеств у юного спортсмена.

**Психологическая подготовка** предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств.

Тренеру, работающему с юными спортсменами, следует использовать все имеющиеся средства и методы психологического воздействия на детей, необходимые для

формирования психически уравновешенной, полноценной всесторонне развитой личности, способной в будущем проявлять спортивное мастерство.

Основными задачами психологической подготовки является привитие устойчивого интереса к занятиям спортом, формирование установки на тренировочную деятельность. К числу главных методов психологической подготовки относятся беседы, убеждения, педагогическое внушение, методы моделирования соревновательной ситуации через игру. В программу занятий следует вводить ситуации, требующие преодоления трудностей (ситуация преодоления страха, волнения, неприятных ощущений и т.д.). Используя их в учебно-тренировочном процессе, необходимо соблюдать постепенность и осторожность. В этих ситуациях перед юными спортсменами, как правило, не ставятся задачи проявлять предельные мобилизационные возможности.

В работе с юными спортсменами устанавливается определенная тенденция в преимуществе тех или иных средств и методов психолого-педагогического воздействия. К методам словесного воздействия относятся: разъяснение, критика, одобрение, осуждение, внушение, примеры авторитетных людей и др. Методы смешанного воздействия включают: поощрение, выполнение общественных и личных поручений, наказание. Так, в вводной части тренировочного занятия используются методы словесного и смешанного воздействия, направленные на развитие различных свойств личности, сообщается информация, способствующая развитию интеллекта и психических функций. В подготовительной части – методы развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств; в основной части занятия совершенствуются специализированные психические функции и психомоторные качества, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю; в заключительной части – совершенствуется способность к саморегуляции и нервно-психическому восстановлению. Следует отметить, что акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей юного спортсмена, задач и направленности тренировочного занятия.

Оценки эффективности воспитательной работы и психолого-педагогических воздействий в учебно-тренировочном процессе осуществляются путем педагогических наблюдений, измерений, анализа различных материалов, характеризующих личность юного спортсмена. Полученные данные сравниваются с исходными показателями и используются для внесения корректив в учебно-тренировочный процесс и планирования воспитательной работы и психологической подготовки юного спортсмена.

## **ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ СРЕДСТВА И МЕРОПРИЯТИЯ**

Для восстановления и работоспособности учащихся отделения бадминтона с учетом возраста, спортивного стажа, квалификация и индивидуальных особенностей используется широкий круг средств и мероприятий (педагогических, гигиенических, психологических, медико-биологических).

**1. Базовый уровень сложности** - восстановление работоспособности происходит естественным путем: постепенным возрастанием объема и интенсивности тренировочных нагрузок, проведением дыхательной гимнастики и аутогенной тренировки; проведением занятий в игровой форме.

К гигиеническим средствам относятся: душ, теплые ванны, водные процедуры, закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе. Режим дня и питания. Витаминизация.

**2. Углубленный уровень сложности 1-2 года обучения** - восстановление работоспособности происходит, главным образом, естественным путем: чередованием тренировочных дней и дней отдыха; постепенным возрастанием объема и интенсивности тренировочных нагрузок; проведением занятий в игровой форме. К гигиеническим средствам следует отнести: душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе. Режим дня и питания. Витаминизация.

**3. Углубленный уровень сложности 3-4 года обучения** - основными являются педагогические средства восстановления, т.е. рациональное построение тренировки, соответствие ее объема и интенсивности функциональному состоянию организма спортсмена; необходимо оптимальное соотношение нагрузок и отдыха как в отдельном

тренировочном занятии, так и на этапах годового цикла. Гигиенические средства восстановления используются те же, что и для УУ 1-2 годов обучения.

Из психологических средств, обеспечивающих устойчивость психического состояния юных спортсменов при подготовке и участии в соревнованиях, используются педагогические методы: внушение, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие беседы.

Из медико-биологических средств восстановления: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня и сауна.

#### **Методические рекомендации по использованию средств восстановления.**

Постоянное применение одного и того же средства уменьшает восстановительный эффект, т.к. организм адаптируется к средствам локального воздействия. К средствам общего глобального воздействия (русская парная баня, сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, плавание и др.) адаптация происходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств дает больший эффект.

При составлении восстановительных комплексов следует помнить, что вначале надо применять средства общего глобального воздействия, а затем – локального.

Комплексное использование разнообразных восстановительных средств в полном объеме необходимо после больших тренировочных нагрузок и в соревновательном периоде. В остальных случаях следует использовать отдельные локальные средства вначале или в процессе тренировочного занятия. По окончании занятия с малыми и средними нагрузками достаточно применения обычных водных гигиенических процедур. Применение в данном случае полного комплекса восстановительных средств снижает тренировочный эффект.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок, для этой цели могут служить субъективные ощущения юных спортсменов, а также объективные показатели (ЧСС, частота и глубина дыхания, цвет кожных покровов, потоотделение и др.).

### **СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА**

Одной из задач отделения бадминтон является подготовка учащихся к роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судей.

Решение этих задач целесообразно начинать на углубленном уровне и продолжать инструкторско-судейскую практику на всех последующих этапах подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Учащиеся отделения бадминтон углубленного уровня сложности должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения; овладеть основными методами построения тренировочного занятия; разминка, основная часть и заключительная часть. Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Во время проведения занятий необходимо развивать способность учащихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими учениками, находить ошибки и умение их исправлять. Занимающиеся должны научиться вместе с тренером проводить разминку, участвовать в судействе. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения учащихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведение протоколов соревнований.

Во время обучения на углубленном уровне сложности необходимо научить занимающихся самостоятельному ведению дневника: вести учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты тестирований, анализировать выступления в соревнованиях

### **РАЗЛИЧНЫЕ ВИДЫ СПОРТА И ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ**

Бег — один из распространенных и доступнейших видов физических упражнений — служит прекрасным средством развития быстроты, силы и других важных качеств. Вовлекая в работу многие мышечные группы, бег вызывает усиление деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем и всего организма в целом, представляет возможность, варьируя различными дистанциями, добиваться более высоких уровней быстроты и выносливости. Бег с места, ускорения с ходу по травянистым склонам вниз, вверх или траверсами и по песчаному грунту. Бесконечное разнообразие беговых упражнений делает бег одним из основных средств ОФП.

Прыжки и подскоки совершенствуют координацию движений, функции вестибулярного аппарата, улучшают ориентировку в пространстве. Гимнастика успешно развивает координацию движений, силу, ловкость и быстроту. Упражнения на кольцах и перекладине требуют смелости и решительности. Прыжки через различные гимнастические снаряды позволяют в короткое время полета прочувствовать положение отдельных частей тела в безопорном положении. Батут и акробатика — отличные разновидности гимнастики для горнолыжника, развивающие координацию, вестибулярный аппарат, устойчивость, силу.

Спортивные игры — разнообразные и быстрые действия в условиях постоянно меняющейся обстановки — развивают быстроту, ловкость, выносливость и тактическое мышление. Они эмоциональны, вызывают интерес у занимающихся, дают возможность мобилизовать усилия занимающихся без особого волевого напряжения, разнообразно и интересно проводить тренировки. В играх присутствует элемент соревнования, стремление к победе, что, бесспорно, ценно и необходимо любому спортсмену. Баскетбол пользуется заслуженной популярностью у всех спортсменов. Он развивает быстроту реакции на действия партнеров и полет мяча, вырабатывает выносливость. Волейбол — наиболее доступная, интересная и простая игра, которую можно рекомендовать для активного отдыха. Футбол дает большую физическую нагрузку в процессе самых разнообразных действий. Доступность и высокая эмоциональность этой игры не нуждаются в рекомендациях. Однако высокий травматизм, особенно в холодные осенние месяцы, ограничивает его использование как средства ОФП. Езда на велосипеде по своим двигательным характеристикам и воздействию на организм спортсмена весьма близка к движениям на горнолыжных трассах. Сгибания и разгибания ног, наклоненное, обтекаемое положение туловища и рук, затрудненное дыхание, идентичность нагрузок на мышцы шеи, спины и живота, необходимость сохранять равновесие, внимательность и быстрота реакции на меняющиеся условия — все это приближает велосипедный спорт к средствам специальной подготовки. Занятия по спортивным и подвижным играм направлены на развитие быстроты, ловкости, общей и скоростной выносливости, пространственной ориентировки; на формирование навыков в коллективных действиях, воспитание настойчивости, решительности, инициативы и находчивости; поддержание умственной и физической работоспособности; снятие эмоционального напряжения напряженной учебно-боевой деятельности. Занятия по спортивным и подвижным играм организуются зимой в спортивном зале, летом - на открытом воздухе. Обучение приемам техники спортивных игр начинается с разучивания стоек и способов передвижения по площадке. Затем, изучаются способы держания и ведения мяча, способы передач, подач, ловли мяча, бросков мяча в корзину или в ворота, нападающие удары, блоки, заслоны.

Обучение тактическим действиям осуществляется одновременно с совершенствованием технических приемов, в учебных двухсторонних играх, которые вначале проводятся по упрощенным правилам (увеличение или уменьшение игроков в командах, изменение размеров площадки, применение в некоторых случаях нестандартного оборудования и инвентаря, предъявление пониженных требований к соблюдению правил игры), а по мере овладения занимающимися техническими приемами и тактическими действиями — по официальным правилам соревнований. При этом руководитель дает обучающимся определенную установку на игру.

## **САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА**

Одним из компонентов предпрофессиональной подготовки служат индивидуальные занятия, в ходе которых двигательные задания, рекомендованные тренером, выполняются обучающимся самостоятельно без контроля наставника. Как правило, это комплексы упражнений, для подтягивания слабых сторон подготовленности спортсмена и ориентированные на функциональные обязанности, выполняемые им в составе команды. В соответствии с поставленными целями и задачами выделяют следующие формы индивидуальной (самостоятельной) подготовки: - изучение теоретического материала по профилю предпрофессиональной подготовки; - утренняя гигиеническая гимнастика; - упражнения в течение дня; - самостоятельные тренировочные занятия. Утренняя гигиеническая гимнастика включается в распорядок дня в утренние часы после пробуждения от сна. Ее продолжительность 15-20 минут. В комплексы утренней гигиенической гимнастики следует включать упражнения для всех групп мышц на гибкость и дыхательные упражнения. Самостоятельные тренировочные занятия направлены на подтягивание слабых сторон различных компонентов подготовленности учащихся. Их содержание и продолжительность заблаговременно определяется и корректируется педагогом. Значение таких занятий возрастает с ростом мастерства обучающихся.

### **СПЕЦИАЛЬНЫЕ НАВЫКИ**

(для базового и углубленного уровней).

В предметной области «специальные навыки» для базового и углубленного уровней:

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для избранного вида спорта специальными навыками;
- умение развивать профессионально необходимые физические качества;
- умение определять степень опасности и использовать необходимые меры страховки и самостраховки, а также владение средствами и методами предупреждения травматизма и возникновения несчастных случаев,
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении физических упражнений.

### **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ОБУЧАЮЩИМИСЯ**

Результатом освоения образовательной программы является:

1. В предметной области "теоретические основы физической культуры и спорта" для базового уровня: - знание истории развития спорта; - знание места и роли физической культуры и спорта в современном обществе; - знание основ законодательства в области физической культуры и спорта; - знания, умения и навыки гигиены; - знание режима дня, основ закаливания организма, здорового образа жизни; - знание основ здорового питания; - формирование осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом. В предметной области "теоретические основы физической культуры и спорта" для углубленного уровня: - знание истории развития избранного вида спорта; - знание значения занятий физической культурой и спортом для обеспечения высокого качества жизни; - знание этических вопросов спорта; - знание основ общероссийских и международных антидопинговых правил; - знание норм и требований, выполнение которых необходимо для присвоения соответствующих спортивных званий и спортивных разрядов по избранному виду спорта, а также условий выполнения этих норм и требований; - знание возрастных особенностей детей и подростков, влияния на спортсмена занятий избранным видом спорта; - знание основ спортивного питания.

2. В предметной области "общая физическая подготовка" для базового уровня: - укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды; - повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы дальнейшей специальной

физической подготовки; - развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростносиловых, координационных, выносливости, гибкости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта; - формирование двигательных умений и навыков; - освоение комплексов общеподготовительных, общеразвивающих физических упражнений; - формирование социально-значимых качеств личности; - получение коммуникативных навыков, опыта работы в команде (группе); - приобретение навыков проектной и творческой деятельности.

В предметной области "общая и специальная физическая подготовка" для углубленного уровня: - укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды; - повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы специальной физической подготовки; - развитие способности к проявлению имеющегося функционального потенциала в специфических условиях занятий по избранному виду спорта; - специальная психологическая подготовка, направленная на развитие и совершенствование психических функций и качеств, которые необходимы для успешных занятий избранным видом спорта.

3. В предметной области "вид спорта" для базового уровня: - развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростносиловых, координационных, выносливости, гибкости) в соответствии со спецификой избранного вида спорта; - овладение основами техники и тактики избранного вида спорта; - освоение комплексов подготовительных и подводящих физических упражнений; - освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности обучающихся тренировочных нагрузок; - знание требований к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке в избранном виде спорта; - знание требований техники безопасности при занятиях избранным спортом; - приобретение опыта участия в физкультурных и спортивных мероприятиях; - знание основ судейства по избранному виду спорта. В предметной области "вид спорта" для углубленного уровня: - обучение и совершенствование техники и тактики избранного вида спорта; - освоение комплексов специальных физических упражнений; - повышение уровня физической, психологической и функциональной подготовленности, обеспечивающей успешное достижение планируемых результатов; - знание требований федерального стандарта спортивной подготовки по избранному виду спорта; - формирование мотивации к занятиям избранным видом спорта; - знание официальных правил соревнований по избранному виду спорта, правил судейства; - опыт участия в физкультурных и спортивных мероприятиях.

4. В предметной области "различные виды спорта и подвижные игры" для базового и углубленного уровней: - умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с правилами избранного вида спорта и подвижных игр; - умение развивать физические качества по избранному виду спорта средствами других видов спорта и подвижных игр; - приобретение навыков сохранения собственной физической формы.

5. В предметной области "судейская подготовка" для углубленного уровня: - освоение методики судейства физкультурных и спортивных соревнований и правильного ее применения на практике; - знание этики поведения спортивных судей; - освоение квалификационных требований спортивного судьи, предъявляемых к квалификационной категории "юный спортивный судья" по избранному виду спорта.

6. В предметной области "специальные навыки" для базового и углубленного уровней: - умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для избранного вида спорта специальными навыками; - умение развивать профессионально необходимые физические качества по избранному виду спорта; - умение определять степень опасности и использовать необходимые меры страховки и самостраховки, а также владение средствами и методами предупреждения травматизма и возникновения несчастных случаев; - умение соблюдать требования техники

Детско-юношеская спортивная школа комплектуется путем широкого отбора наиболее способных, подготовленных учащихся.

Отбор в ДЮСШ осуществляется на протяжении двух этапов. На первом этапе производится первичный отбор наиболее способных детей и организация начальных занятий с ними. Во время этих занятий детей нужно научить основным ударам и подачам, применяемым в бадминтоне. Они должны сдать зачет с положительной оценкой по технике выполнения основных ударов и приемов.

На втором этапе производится углубленная проверка соответствия индивидуальных способностей детей к освоению игры в бадминтон.

Задачей первого этапа является возможность более широкого привлечения большего количества детей для начального обучения игре в бадминтон, с тем, чтобы в дальнейшем отобрать из них кандидатов для занятий на базовый уровень сложности. Тренеры до набора должны посещать уроки по физкультуре в общеобразовательных школах и присутствовать на соревнованиях по таким видам спорта, как баскетбол, хоккей, ручной мяч, футбол и волейбол. При этом следует обращать внимание на такие качества детей, как скоростная выносливость, реакция на быстроменяющиеся ситуации, быстрота, сила, а также кистевые движения работающей руки, решительность, реакция на неудачи в спорте, состояние физического развития детей.

Особое внимание должно быть уделено работоспособности детей во время спортивных занятий и соревнований.

Всю эту работу нужно проводить при непосредственном участии преподавателей физической культуры школ и тренеров ДЮСШ.

В группу могут быть записаны дети, прошедшие медосмотр и не имеющие отклонений в состоянии здоровья.

Для записи в группу надо иметь согласие родителей.

Все дети, записавшиеся в группу, подвергаются контрольным испытаниям.

Результаты испытаний фиксируются, причем детям должно быть объявлено, что по истечении начального обучения, испытания будут повторены. Дети, имеющие большое желание заниматься бадминтоном, будут стараться заниматься этими упражнениями и дома, и в школе.

После сдачи нормативов дети, проходят курс начального обучения игре, во время которого они должны научиться выполнять основные удары, применяемые в бадминтоне.

После этих занятий дети должны сдать зачет с положительной оценкой по технике выполнения подач и ударов в статических условиях.

Занятия на базовом уровне сложности проводят тренеры с привлечением учащихся из старших групп в порядке прохождения инструкторской практики.

Задачей второго этапа отбора является глубокая проверка соответствия набранного контингента детей требованиям, определяющим пригодность к занятиям бадминтоном.

Во время второго этапа проводятся занятия с целью закрепления навыков в выполнении ударов и подач. Тренер тщательно изучает занимающихся, обращая особое внимание на успешность закрепления навыков. При этом учитывается спортивное трудолюбие учащихся, их заинтересованность в занятиях бадминтоном. В ходе второго этапа тренер должен обращать внимание на улучшение общей и специальной физической подготовленности детей.

Особое внимание в детско-юношеской спортивной школе должно уделяться всесторонней физической подготовке. На базе хорошей физической подготовленности значительно облегчается техническая и тактическая подготовка юных спортсменов. Специальная физическая подготовка направлена на развитие быстроты, ловкости, внимания и скоростной выносливости. Для выработки этих качеств должны применяться специальные комплексы упражнений. При подборе упражнений необходимо значительное внимание уделять упражнениям, способствующим развитию мышц кисти работающей руки, а также упражнениям, укрепляющим связочный аппарат.

Целесообразно в качестве средств физической подготовки использовать следующие примерные упражнения: «пистолет» на одной ноге, отжимание от пола, скоростное отжимание от пола в течение 10 – 15 и более секунд, подтягивание на

перекладине, скоростной бег на месте с подсчетом количества шагов в течение 20 – 30 сек. Для выполнения этих упражнений устанавливается определенный норматив, который по мере обучения и тренировки должен расти. При подборе контрольных упражнений, особенно для групп старших разрядов, необходимо преследовать определенную цель: совершенствование «отстающих» качеств.

Целесообразно включать отдельные занятия по физической подготовке спортивные игры, баскетбол, футбол, ручной мяч, а также занятия по конькобежному и лыжному спорту.

Подготовка по технике и тактике должна быть направлена на освоение активной, наступательной, но вместе с тем и точной, экономной игры с наименьшей затратой физических сил для достижения победы. В то же время спортсмены должны при необходимости применять удары, требующие больших затрат энергии (типа смеша, плоско-далеких ударов снизу и сверху, плоских быстрых ударов).

Обучение технике и ее совершенствование должно обеспечить достижение следующих задач:

- занимающиеся должны хорошо выполнять все виды ударов и приемов и вместе с тем совершенствовать отличное выполнение отдельных ударов в соответствии со своими физическими качествами и индивидуальными особенностями:

- высокое качество кистевого удара как удара, позволяющего при наименьшей затрате физических сил добиться необходимой точности, особенно у сетки при большой дальности и выгодной траектории полета волана;

- умение использовать при необходимости движение всей рукой и туловищем для достижения, как точности удара, так и его силы;

- обучение рациональному применению смеша, как основного атакующего удара и применение плоско-далеких ударов снизу и сверху, высоких и низких свеч, обеспечивающих надлежащую подготовку атакующего удара;

- обучение укороченным ударам, выполняемым как с задней линии, так и с любого места площадки с целью вызова противника к сетке;

- стабильное выполнение всех видов подач в любое поле;

- привитие занимающимся навыка соблюдения правильной стойки, как при выполнении подач, так и при выполнении любого удара или приема;

- обучение правильному и экономному передвижению по площадке;

- обучение умению вести игру только по боковым линиям площадки как у сетки, так и по углам задних линий;

- создание устойчивой привычки выходить на волан, подлетающий к игроку, а не ожидать пока волан приблизится к игроку ниже уровня сетки;

- обучение обманным движениям и обманным ударам с целью маскировки своих намерений в игре;

- создание навыка направлять волан на сторону противника по нисходящей траектории с тем, чтобы вынудить противника перейти к защите (поднять волан вверх, по восходящей траектории и тем самым набросить волан под удар смешем);

- развитие умения переходить от нападения к защите при изменен и игровой обстановки;

- развитие тактического мышления в игре;

- развитие умения переключать внимание при игре с воланом на игрока и наоборот (умение определить намерение противника еще до выполнения им удара, для чего надо уметь переносить после каждого своего высокого удара или подачи свой взгляд на противника с тем, чтобы по стойке противника, замаху ракетки, положению кисти определить возможный ответный удар противника и своевременно переместиться к месту ожидаемого снижения волана, летящего от противника);

- развитие устойчивого навыка слежения за воланом, подлетающим к игроку во избежание промаха по волану;

- обучение правильной тактике одиночной и парной игры, соотносясь со своими возможностями, возможностями своего партнера и особенностями игры противников, особенностями их техники и тактики, волевых качеств и уровня сыгранности.

Совершенствование техники должно проводиться путем многократного повторения ударов или приемов – до 300 раз в одном занятии, а при сложных ударах и приемах и более 300 раз. В этом случае будет создан устойчивый динамический стереотип движения: игрок сможет думать, куда надо ударить, а не как ударить.

В целях создания более благоприятных условий для закрепления навыка и сосредоточенности внимания рекомендуется отработка не более 1– 2 ударов или приемов в одном занятии. При проведении тренировочных игр следует применять в первую очередь те удары и приемы, которые отрабатывались в первой части занятия.

В месячном цикле занятий следует повторять одинаковые приемы и удары не реже, чем через 12-14 дней. Повторение отдельных, наиболее трудных и сложных ударов и приемов возможно через 7-10 дней.

Инструкторская и судейская практика осуществляется на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях. Преподаватель дает занимающимся задание обучить тому или иному упражнению, удару, приему, провести часть урока; поручает на соревнованиях обязанности помощника судьи, судьи и т.д. Кроме того, для проведения инструкторской практики выделяются специальные часы, предусмотренные учебным планом. В конце или после соревнований проводится разбор и оценка выполнения задания учащимся. Учет инструкторской и судейской практики ведется преподавателем.

Учащиеся должны систематически участвовать в соревнованиях. Перед каждым соревнованием преподаватель дает установку. Начиная с первых официальных соревнований, необходимо приучать юных спортсменов к развитию самостоятельности в игровой обстановке, правильно

Оценивать сильные и слабые стороны своей игры и игры противника.

Для каждой группы отделения бадминтона тренерским советом школы разрабатываются контрольные нормативы по физической подготовке (см.приложение), а также контрольные упражнения. Выполнение контрольных упражнений по технике игры оценивается следующим образом:

Оценка «отлично» - удар выполняется свободно, технически безукоризненно, уверенно применяется в процессе игры; при короткой подаче волан приземляется примерно в квадрат 50x50 см, при укороченном ударе он падает не далее 100 см от сетки, при высокой свече летит высоко и приземляется не далее 25 см от задней линии и не далее 50 см от боковой линии. При выполнении смеша игрок или остается на месте или выходит вперед. Волан при высокой и плоской подаче падает не далее 25 см от задней линии и не далее 50 см от боковой (центральной) линии.

Оценка «хорошо» - технический удар выполняется в основном правильно с отдельными мелкими недостатками, корпус игрока повернут недостаточно, рука при ударе едва заметно согнута в локте, игрок при выполнении удара немного запаздывает, наблюдается незначительный наклон и небольшое движение назад при выполнении смеша и сильного плоско-далекого удара сверху, справа -снизу. При подаче волан падает в квадрат 75 x 75 см, при укороченном ударе приземляется не далее 150 см от сетки, при высокой свече – не далее 50 см от задней линии и 75 см от боковой линии. При короткой подаче волан пролетает не выше 10 см от окантовки сетки, а при плоско-далеком ударе падает не далее 100 см от задней линии.

Оценка «удовлетворительно» - технически удар выполняется в основном правильно, но со следующими недостатками: не всегда правильна стойка игрока при подаче, наблюдается некоторая небрежность и запаздывание при приеме подач, а также отдельные промахи по парашютирующему волану; ракета при игре опущена вниз, недостаточно повернут корпус при приеме волана слева, игрок отходит назад при выполнении смеша и плоско-далекого удара сверху, рука в момент выполнения удара согнута. При короткой подаче волан пролетает на высоте не более 15 см от окантовки сетки, при укороченном ударе он падает не далее 200 см от сетки, при высокой свече - не далее 75 см от задней и боковой линий, при плоско-далеком ударе с задней линии – не далее 150 см от задней линии, подача выполняется в квадраты 100 x100 см.

## ЛИТЕРАТУРА:

1. www.badminton.ru - история бадминтона, новости, форум, 2012.
2. Андриевская М.В. / Вспомогательный материал для начинающих тренеров и учителей физкультуры, - СПб, 2010.
3. В.М. Щукин. / Новые правила в бадминтоне и их влияние на модернизацию учебно-тренировочного процесса. Н. Новгород: ННГАСУ, 2009.
4. Жбанков О.В. / «Специальная и физическая подготовка в бадминтоне» - М.: Изд-во МГТУ им Н.Э. Баумана, 2011.
5. Журнал. Информация о бадминтоне. Чемпион, 2011.
6. Менхин Ю.В. / Физическое воспитание: теория, методика, практика. - М.: СпортАкадемПресс, 2009.
7. Погадаев Г.И. / Настольная книга учителя физической культуры. - М.: ФиС, 2008.
8. Рыбаков Д.П. Штильман М.И. / Основы спортивного бадминтона. - М.: ФиС, 2010.
9. Спортивные игры в физическом воспитании и спорте. Материалы международной научно-практической конференции, 24-26 декабря 2009 г. / Под общей редакцией профессора, к.п.н. О.Е. Лихачева. к.п.н., доцента РГУФКСТ С.Г. Фомина - Смоленск, 2009.
10. Сулова Ф.П., Сыч В.Л. / Современная система спортивной подготовки. - М.: Владос - Пресс, 2005.
11. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. / Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебное пособие. - М.: Академия, 2006.
12. Ю.И. Портных. / Спортивные и подвижные игры, - М, 2011.