

Муниципальное бюджетное учреждение «Спортивная школа» Муслимовского
муниципального района Республики Татарстан

«Рассмотрено»
Заседание тренерско-
методического совета
№ 1 от 28.08.2019 г.

«Утверждено»
Директор  Фазлиев И.М.
Приказ № 83 от 01.09.2019 г.



Программа спортивной подготовки по виду спорта
БАДМИНТОН.

Разработано на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта
бадминтон, утвержденного приказом Минспорта России
от 19 января 2018 года N 37
(Зарегистрировано в Минюсте России 12.02.2018 г. № 50015).

Срок реализации программы: 7 лет.

с. Муслимово, 2019 год

Структура и содержание:

Титульный лист

I. Пояснительная записка

- 1.1. Характеристика вида спорта бадминтон
- 1.2. Структура системы многолетней подготовки

II. Нормативная часть

- 2.1. Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта бадминтон.
- 2.2. Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта бадминтон
- 2.3. Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта бадминтон
- 2.4. Режим тренировочной работы
- 2.5. Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку
- 2.6. Предельные тренировочные нагрузки
- 2.7. Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности
- 2.8. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию
- 2.9. Требования к количественному и качественному составу групп подготовки
- 2.10. Объем индивидуальной спортивной подготовки
- 2.11. Структура годичного цикла.

III. Методическая часть

- 3.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований
- 3.2. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок
- 3.3. Рекомендации по планированию спортивных результатов
- 3.4. Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля
- 3.5. Программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки с разбивкой на периоды подготовки
- 3.6. Рекомендации по организации психологической подготовки
- 3.7. Планы применения восстановительных средств
- 3.8. Планы антидопинговых мероприятий
- 3.9. Инструкторская и судейская практика

IV. Система контроля и зачетные требования

- 4.1. Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта бадминтон
- 4.2. Требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовке.
- 4.3. Виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки.

V. Перечень информационного обеспечения

VI. План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий формируется организацией, осуществляющей спортивную подготовку.

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Программа составлена в соответствии Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта бадминтон (Приказ Минспорта России от 19.01.2018 №400). 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.

Программа разработана для детей в возрасте от 8 до 18 лет. Период программы 7 лет.

Программа по бадминтону содержит следующие предметные области:

- теория и методика физической культуры и спорта;
- общая и специальная физическая подготовка;
- избранный вид спорта;
- развитие творческого мышления.

Программа учитывает особенности подготовки обучающихся бадминтону, в том числе:

- сочетание элементов искусства, науки и спорта;
- акцент на развитие творческого мышления обучающегося;
- большой объем соревновательной деятельности.

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

- группы начальной подготовки;
- тренировочные группы

1.1. Характеристика вида спорта - бадминтон. Бадминтон - одна из древнейших игр нашей планеты. Современный бадминтон развился из древней игры в волан, в которую более 2000 лет назад играли в странах Европы и Азии. Название игры берет свое

происхождение от предместья Лондона – города Бадминтон, где английскими офицерами, служившими в Индии, был образован первый бадминтонный клуб «Фолькстоун». Первые правила бадминтона были опубликованы в 1860 году в Англии, в их основу легли правила индийской игры "роопа". Некоторые пункты сохранились и до настоящего времени. В марте 1898 года в Англии состоялся первый официальный турнир по бадминтону. В 1934 году образована Международная федерация бадминтона. В настоящее время ее членами являются 179 национальных федераций. Бадминтон включен в программу летних Олимпийских Игр с 1992 года. Личные соревнования в бадминтоне проводятся в следующих игровых разрядах (дисциплинах):

- мужской одиночный;
- женский одиночный;
- мужской парный;
- женский парный;
- смешанный парный.

Командные соревнования проводятся среди:

- мужских команд;
- женских команд;
- смешанных команд.

Количественное соотношение мужчин и женщин в командных соревнованиях регламентируется положениями о проведении. В бадминтон играют в закрытых помещениях на размеченной линиями площадке (специализированном корте) перебывая волан через сетку ракетками.

1.2. Структура системы многолетней подготовки. При осуществлении спортивной подготовки по бадминтону устанавливаются следующие этапы и периоды:

Этап начальной подготовки. На этап начальной подготовки зачисляются мальчики и девочки, желающие заниматься избранным видом спорта, не имеющие медицинских противопоказаний в возрасте 8 лет.

На этапе начальной подготовки 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 тренировочный этап подготовки. Продолжительность обучения от одного года и более.

Задачи на первый год :

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, подвижным играм, эстафетах.

Тренировочные нагрузки:

Общий объем 1 года обучения – 312 часов

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 2 – 3 год :

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 2-3 года обучения – 468 часов

Требования к спортивной подготовленности:

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

Тренировочный этап. Тренировочный этап формируется на конкурсной основе из числа одаренных и способных к спорту детей, прошедших начальную спортивную подготовку, выполнивших приемно-нормативные требования по обще-физической и специальной подготовке, выполнивших 1 юношеский разряд

Продолжительность обучения в учебно-тренировочных группах 5 лет.

Задачи на первый год :

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 – 624 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 второй-третий год .

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 – 728 часов.

Общегодовой объем 3 года обучения – 832 часов.

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.

Задачи на 4 и 5 год.

1. Повышение функциональных возможностей положительно влияющих на технико-тактическую подготовленность.
2. Повышение «надежности» технических действий.
3. Повышение эффективности тактических действий.
4. Совершенствование волевых качеств.
5. Формирование индивидуально-психологической готовности.
6. Восстановление работоспособности.
7. Регулярное участие в соревнованиях.

Тренировочные нагрузки:

Общий годовой объем 4, 5 года обучения – 1040 часов.

Требования к спортивной подготовленности.

1. Выполнение 1 спортивного разряда.
2. Сдача контрольных нормативов по ОФП и СФП.

II. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

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 задач, средств и методов подготовки, объемов 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 СШ осуществляется директором школы, заведующим учебной частью, преподавательским составом и родительским комитетом в соответствии с требованиями «Типового положения о детско-юношеской спортивной школе (комплексной).

МБУ «СШ» отделения бадминтон комплектуется из числа наиболее способных к спорту учащихся общеобразовательных школ.

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

**2.1.ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ЭТАПОВ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ,
МИНИМАЛЬНЫЙ ВОЗРАСТ ЛИЦ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ НА ЭТАПЫ
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ И МИНИМАЛЬНОЕ КОЛИЧЕСТВО ЛИЦ,
ПРОХОДЯЩИХ СПОРТИВНУЮ ПОДГОТОВКУ В ГРУППАХ НА ЭТАПАХ
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ бадминтон**

Наименование групп	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы	Наполняемость групп (человек)
Начальной подготовки	2	8	10-16
Учебно-тренировочные	5	9	8-10

**2.2 СООТНОШЕНИЕ
ОБЪЕМОВ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ПО ВИДАМ СПОРТИВНОЙ
ПОДГОТОВКИ НА ЭТАПАХ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ
СПОРТА БАДМИНТОН**

Разделы подготовки	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап(этап спортивной специализации)	
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет
Общеспортивная подготовка (%)	28-37	28-37	18-24	16-20
Специальная физическая подготовка (%)	14-18	14-18	17-21	17-23
Техническая подготовка (%)	32-42	32-42	32-42	32-42
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	8-11	8-11	10-14	11-15
Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика (%)	3-5	4-6	10-14	12-16

2.3 Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта бадминтон.

Виды соревнований	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет
Контрольные	-	-	2	2
Отборочные	-	-	3-5	7-9
Основные	-	-	1	1

2.4 Режим максимального объема тренировочной нагрузки.

Этапный норматив	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)				
	1-ЫЙ ГОД	2-ОЙ ГОД	1-ЫЙ ГОД	2-ОЙ ГОД	3-ИЙ ГОД	4-ЫЙ ГОД	5-ЫЙ ГОД
Количество часов в неделю	6	9	12	12	16	18	20
Количество тренировок в неделю	3	4	4	4	5	6	6
Общее количество часов в год	312	468	624	624	832	936	1040
Общее количество тренировок в год	156	208	208	208	260	312	312

2.5 Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку.

К прохождению спортивной подготовки допускаются дети и подростки, отнесенные к основной медицинской группе.

Зачисление в группы начальной подготовки (1-й год обучения) проводится на основании заключения о состоянии здоровья от специалистов спортивной медицины амбулаторно-поликлинических учреждений, врачебно-физкультурных диспансеров (центров лечебной физкультуры и спортивной медицины).

Комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития.

2.6. Предельные тренировочные нагрузки.

Продолжительность одного занятия в группах начальной подготовки не должна превышать двух академических часов, в учебно-тренировочных группах – трех академических часов, при менее, чем четырехразовых тренировочных занятий в неделю; в группах, где нагрузка составляет 20 часов и более в неделю – четырех академических часов, а при двухразовых занятиях в день – трех академических часов.

Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих

спортивную подготовку, организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных сборов.

Перечень тренировочных сборов для лиц, проходящих спортивную подготовку:

N п/п	Вид тренировочных сборов	Оптимальное число участников сбора		
		Тренировоч-ный этап (этап спортивной специализации)	Этап начальной подготовки	
1.1	Тренировочные сборы по подготовке к международным соревнованиям	18	-	Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку
1.2	Тренировочные сборы по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России	14	-	
1.3	Тренировочные сборы по подготовке к другим всероссийским соревнованиям	14	-	
1.4	Тренировочные сборы по подготовке к официальным соревнованиям субъекта Российской Федерации	14	-	
2.1	Тренировочные сборы по общей или специальной физической подготовке	14	-	Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.2	Восстановительные тренировочные сборы	Участники соревнований		
2.3	Тренировочные сборы для комплексного медицинского обследования	В соответствии с планом комплексного медицинского обследования		
2.4	Тренировочные сборы в каникулярный	До 21 дня подряд и не более двух сборов в год	Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе	

	период		
2.5	Просмотровые тренировочные сборы для кандидатов на зачисление	-	В соответствии с правилами приема

2.7. Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности.

При планировании тренировочного процесса в группах основным критерием является календарь соревнований различного уровня.

2.8. Минимальные требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию при осуществлении спортивной подготовки:

Требования к материально-технической базе и инфраструктуре для осуществления спортивной подготовки, и иным условиям:

- наличие игрового зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;

- наличие медицинского кабинета, оборудованного в соответствии с [приказом Минздравсоцразвития России от 09.08.2010 N 613н "Об утверждении Порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий"](#) (зарегистрирован Минюстом России 14.09.2010, регистрационный N 18428);

- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки;
- обеспечение спортивной экипировкой;

N п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
				Кол-во	срок эксплуатации (лет)	Кол-во	срок эксплуатации (лет)
1.	Ракетка для бадминто-на	штук	на занимающегося	-	-	1	1
2.	Волан для бадминто-на	штук	на занимающегося	-	-	-	-
1.	Костюм спортивный тренировочный зимний	штук	на занимающегося	-	-	1	1
2.	Костюм спортивный тренировочный летний	штук	на занимающегося	-	-	1	1

3.	Кроссовки для спортивных залов	пар	на занимающегося	-	-	1	1
4.	Спортивные брюки	пар	на занимающегося	-	-	1	1
5.	Фиксаторы для голеностопа	комплект	на занимающегося	-	-	-	-
6.	Фиксаторы коленных суставов	комплект	на занимающегося	-	-	-	-
7.	Фиксаторы локтевых суставов	комплект	на занимающегося	-	-	-	-
8.	Футболка	штук	на занимающегося	-	-	1	1
9.	Шорты	пар	на занимающегося	-	-	1	1

Минимальное необходимое количество оборудования и спортивного инвентаря, необходимое для прохождения спортивной подготовки.

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Спортивное оборудование и инвентарь			
1.	Стойки для бадминтона	комплект	2
2.	Сетка для бадминтона	комплект	2
3.	Ракетка для бадминтона	штук	12
4.	Волан для бадминтона	штук	300
5.	Гантели переменной массы от 1,5 до 10 кг	комплект	3
6.	Мяч набивной (медицинбол) весом от 1 до 5 кг	штук	7
7.	Перекладина гимнастическая	штук	1
8.	Стенка гимнастическая	штук	3
9.	Скамейка гимнастическая	штук	3

2.9 Требования к количественному и качественному составу групп подготовки:

Этапы спортивной подготовки	Год обучения	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Минимальная наполняемость групп (человек)	Максимальная наполняемость групп (человек)	Квалификация
Этап начальной подготовки	1 год	8	10	30	-
	2 год	9	10	30	-
	3 год	10	10	24	3 юношеский разряд
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1 год	9	10	20	2 юношеский разряд – 1 спортивный разряд
	2 год		9	18	
	3 год		8	16	
	4 год		7	14	
	5 год		6	12	

3. Объем индивидуальной спортивной подготовки.

Объем индивидуальной спортивной подготовки определяется индивидуальным планом лица, проходящего спортивную подготовку.

Работа по индивидуальным планам в обязательном порядке осуществляется на всех этапах для всех лиц, проходящих спортивную подготовку.

3.1 Структура годичного цикла.

Годичный цикл спортивной подготовки состоит из одного-двух макроциклов, связанных с развитием, стабилизацией и временной утратой спортивной формы и включающий законченный ряд периодов, этапов, мезоциклов.

В каждом макроцикле выделяются три периода — подготовительный, соревновательный и переходный.

Подготовительный период направлен на становление спортивной формы — создание прочного фундамента (общего и специального) подготовки к основным соревнованиям и участия в них, совершенствования различных сторон подготовленности.

В соревновательном периоде стабилизация спортивной формы осуществляется через дальнейшее совершенствование различных сторон подготовленности, обеспечивается интегральная подготовка, проводятся непосредственная подготовка к основным соревнованиям и сами соревнования.

Переходный период (период временной утраты спортивной формы) направлен на восстановление физического и психического потенциала после высоких тренировочных и соревновательных нагрузок, на подготовку к очередному макроциклу.

Подготовительный период (период фундаментальной подготовки) подразделяется на два крупных этапа:

- общеподготовительный (или базовый) этап. Основные задачи этапа — повышение уровня физической подготовленности спортсменов, совершенствование физических качеств, лежащих в основе высоких спортивных достижений в конкретном виде спорта, изучение новых сложных соревновательных программ. Длительность этого этапа зависит

от числа соревновательных периодов в годичном цикле и составляет, как правило, 6—9 недель (в отдельных видах спорта встречаются вариации от 5 до 10 недель). Этап состоит из двух мезоциклов. Первый мезоцикл (длительность 2—3 микроцикла) — втягивающий — тесно связан с предыдущим переходным периодом и является подготовительным к выполнению высоких по объему тренировочных нагрузок. Второй мезоцикл (длительность 3—6 недельных микроциклов) — базовый — направлен на решение главных задач этапа. В этом мезоцикле продолжается повышение общих объемов тренировочных средств, однонаправленных частных объемов интенсивных средств, развивающих основные качества и способствующих овладению новыми соревновательными программами.

- специально подготовительный этап.

Общеподготовительный этап. На этом этапе стабилизируются объем тренировочной нагрузки, объемы, направленные на совершенствование физической подготовленности, и повышается интенсивность за счет увеличения технико-тактических средств тренировки. Длительность этапа 2—3 мезоцикла.

Соревновательный период (период основных соревнований). Основными задачами этого периода являются повышение достигнутого уровня специальной подготовленности и достижение высоких спортивных результатов в соревнованиях. Эти задачи решаются с помощью соревновательных и близких к ним специально подготовительных упражнений.

Организацию процесса специальной подготовки в соревновательном периоде осуществляют в соответствии с календарем главных состязаний, остальные соревнования носят подготовительный и отборочный характер и являются важными звеньями подготовки к основным соревнованиям.

Соревновательный период чаще всего делят на два этапа:

- этап ранних стартов, или развития собственно спортивной формы. На этом этапе длительностью в 4—6 микроциклов решаются задачи повышения уровня подготовленности, выхода в состояние спортивной формы и совершенствования новых технико-тактических навыков в процессе использования соревновательных упражнений. В конце этого этапа обычно проводится главное отборочное соревнование.

- этап непосредственной подготовки к главному старту. На этом этапе решаются следующие задачи:

- восстановление работоспособности после главных отборочных соревнований и чемпионатов страны;

- дальнейшее совершенствование физической подготовленности и технико-тактических навыков;

III. Методическая часть.

3.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий и требования по технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований:

Спортивная подготовка в бадминтоне строится на основе следующих методических положений:

- единая система спортивной подготовки, обеспечивающая преемственность задач, средств, методов, организационных форм подготовки всех возрастных групп. Основным критерием эффективности многолетней подготовки является наивысший спортивный результат, достигнутый в оптимальных возрастных границах.

- целевая направленность по отношению к высшему спортивному мастерству в процессе подготовки всех возрастных групп.

- оптимальное соотношение различных сторон подготовленности спортсмена в процессе многолетней тренировки.

- неуклонный рост объема средств общей и специальной подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется из года в год, увеличивается

удельный вес объема средств специальной подготовки по отношению к общему объему тренировочной нагрузки и соответственно уменьшается удельный вес средств общей подготовки.

- поступательное увеличение объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок, их неуклонный рост на протяжении многолетней подготовки. Каждый период очередного годового цикла должен начинаться и завершаться на более высоком уровне тренировочных нагрузок по сравнению с соответствующим периодом предыдущего годового цикла.

- строгое соблюдение постепенности в процессе использования тренировочных и соревновательных нагрузок, особенно в занятиях с детьми, подростками, юношами и девушками. Всесторонняя подготовленность неуклонно повышается лишь в том случае, если тренировочные и соревновательные нагрузки на этапах многолетней тренировки соответствуют возрастным и индивидуальным особенностям спортсмена.

Для обеспечения этапов спортивной подготовки используется система спортивного отбора, представляющая собой целевой поиск и определение состава перспективных спортсменов для достижения высоких спортивных результатов.

Система спортивного отбора включает:

- массовый просмотр и тестирование юношей и девушек с целью ориентирования их на занятия спортом;

- отбор перспективных юных спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта бадминтон;

- просмотр и отбор перспективных юных спортсменов на тренировочных сборах и соревнованиях.

При распределении тренировочных нагрузок в отдельном занятии, микроциклах, мезоциклах и макроциклах необходимо учитывать общие принципы:

- систематичность применения нагрузок;

- постепенность повышения нагрузок, волнообразность (цикличность) распределения нагрузок.

Для эффективной работы тренеру необходимо учитывать особенности возрастного и полового развития детей, возрастных стимулов и интересов:

В возрасте 8-10 лет детей интересует сиюминутное удовлетворение потребностей, поэтому при занятиях с детьми этого возраста особенно важна эмоциональность проводимых занятий:

- подвижные игры с обязательным подведением результатов;

- эстафеты с четким определением победителей;

- игры с ракеткой и воланом с обязательным определением лучшего спортсмена.

В этом возрасте дети наиболее способны к выполнению темповых упражнений, поэтому целесообразно развивать быстроту, ловкость движений, задания должны быть простыми по выполнению и короткими по продолжительности с обязательной оценкой тренера, кроме этого дети проявляют повышенный интерес к результатам своей деятельности, поэтому при занятиях с детьми этого возраста обязательно должны присутствовать домашние занятия с конкретными задачами: какое упражнение, сколько раз и как его выполнять и т.д., наибольшее внимание в этом возрасте уделяется развитию быстроты движений, игровой ловкости, координационных способностей, гибкости - подвижности в суставах.

В возрасте 11-13 лет значительно изменяются весоростовые показатели, сужаются кровеносные сосуды, происходит половое изменение у девочек, в связи с чем при выполнении упражнений наступает быстрое утомление, тяжело выполняются сложные координационные движения, часты нервные срывы и т.п.. При работе со спортсменами этого возраста тренеру рекомендуется индивидуальный подход к планированию физических нагрузок и средств, применяемых для этого, наиболее тяжело переносятся учащимися этого возраста упражнения, направленные на развитие быстроты.

В возрасте 14-17 лет занимающихся интересует достижение конкретного результата занятий (укрепление здоровья, улучшение телосложения, увеличение силы мышц и т. п.; в 14-15 лет тренеру следует ограничить в занятиях упражнения на развитие быстроты движений (особенно это относится к девочкам), с 15 лет целесообразно увеличивать объем упражнений, направленных на развитие скоростно - силовых и силовых качеств, скоростной выносливости;

С 18 лет тренер безо всяких ограничений может работать над развитием различных физических качеств, необходимых его воспитанникам для спортивного совершенствования; в этом возрасте организм и его системы заканчивают свое формирование и могут справляться с нагрузками, соответствующим уровню функциональной готовности учащихся.

Групповые теоретические занятия проводятся в форме бесед, демонстрации наглядных пособий, просмотра соревнований и изучение видеозаписей.

Занятия по вопросам гигиены врачебного контроля, применения восстановительных средств и психологической подготовке, как правило, проводят специалисты (врач, психолог, массажист и т.д.)

Учащимся младших возрастов теоретический материал преподносится в форме кратких популярных бесед, в старших группах занятия должны быть более углубленными продолжительностью 40-50 минут в виде бесед и ответов на задаваемые занимающимися вопросы.

Для учащихся групп совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства одной их основных форм занятий является индивидуальная работа с тренером.

Групповые практические занятия проводятся на всех этапах обучения, кроме совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

Каждый тренер-преподаватель должен иметь рабочий план, конспекты занятий, вести журнал учета тренировочных занятий, календарный план соревнований и иные документы, установленные организацией, осуществляющей спортивную подготовку.

При проведении групповых тренировочных занятий на каждые 4 спортсмена необходимо не менее одной бадминтонной площадки (корта), при проведении индивидуальных тренировочных занятий на каждые 2 спортсмена не менее одной бадминтонной площадки (корта).

Место проведения занятий должно быть хорошо освещено и соответствовать нормам, установленным правилами соревнований по бадминтону, свет должен быть равномерным, без прямого попадания света в глаза играющих. Помещение должно быть хорошо проветриваемым, а на случай жаркой погоды должен функционировать кондиционер (вентиляция), воздушный поток при проветривании ни в каком случае не должен влиять на полет волана. Пол в спортивном зале, используемый для занятий, должен иметь деревянное или специальное покрытие.

3.2. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок.

Тренер использует большие и предельные величины тренировочных и соревновательных нагрузок, что предусматривает на каждом новом этапе совершенствования спортивного мастерства предъявление к организму спортсменов требований, близких к пределу их функциональных возможностей, что является решающим для эффективного протекания приспособительных реакций.

Нагрузка должна возрастать постепенно из года в год, достигая своего максимума на этапе подготовки к высшим достижениям. При этом выделяются основные направления интенсификации тренировочного процесса: суммарный годовой объем работы увеличивается от 312 до 1664 ч в год; количество тренировочных занятий в течение недельного микроцикла увеличивается от 3 до 16, количество соревнований от 8 до 17.

Спортивной подготовке свойственен указанный рост объемов и интенсивности тренировочного процесса, что должно обеспечивает достижение высоких спортивных результатов в оптимальной возрастной зоне.

3.3. Рекомендации по планированию спортивных результатов.

Занятия спортом предполагают формирование у спортсменов установки на высокие спортивные достижения и постоянное их улучшение. Если при использовании физических упражнений без спортивных целей намечается лишь некоторая, не предельно возможная степень достижений, то для спортивной деятельности характерна направленность к максимуму. Этот максимум для разных спортсменов различен, общее же - в стремлении каждого достичь наивысшего спортивного результата в выбранном виде спорта. Спортивные достижения отражают конкретные показатели развития физических качеств, умений и навыков спортсменов.

Достижение наивысших спортивных результатов реализуется посредством систематической тренировочной деятельности с использованием наиболее действенных средств и методов, углубленной круглогодичной и многолетней специальной подготовки в выбранном виде спорта. Спортивная специализация характеризуется наиболее оптимальным распределением времени и усилий в процессе спортивной подготовки и направлена на совершенствование физических качеств спортсмена. При построении спортивной тренировки чрезвычайно важен учет индивидуальных особенностей спортсмена применительно к виду спорта, которым он занимается. Специализация определяется в соответствии с индивидуальными особенностями спортсмена, дает возможность наиболее полно выявить его одаренность в области спорта и достичь наивысшего спортивного результата.

3.4. Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля.

Учреждение в рамках спортивной подготовки осуществляет врачебно-педагогический контроль за состоянием здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку, несет ответственность за сохранность их жизни и здоровья, обеспечивает восстановительные и реабилитационные мероприятия, обеспечивает фармакологическое, антидопинговое и психологическое сопровождение. Результаты врачебных и психологических наблюдений используются Учреждением для коррекции индивидуальных планов спортивной подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку.

Медицинский контроль за состоянием здоровья спортсменов осуществляется специалистами областного врачебно-физкультурного диспансера не менее 2-х раз в год. Углубленные медицинские обследования для спортсменов сборных команд Российской Федерации и их резервного состава проводятся по отдельным программам проведения УМО.

Дополнительные медицинские осмотры спортсменов следует проводить перед участием в соревнованиях, после болезни или травмы. Необходимо вести контроль за использованием фармакологических средств.

Контроль за уровнем физической работоспособности и функционального состояния организма спортсмена проводится в рамках этапного комплексного обследования для определения потенциальных возможностей спортсмена, динамики уровня тренированности, соответствия выполняемых тренировочных и соревновательных нагрузок функциональным возможностям организма.

В практике широко применяется функциональная проба Летунова в 20 приседаний, которые рекомендуется проводить на всех этапах подготовки.

Более информативной пробой для определения физической работоспособности является тест PWC 170 с помощью велоэргометра или ступени. По величине PWC 170 косвенным путем может быть оценена макс. аэробная производительность организма юного спортсмена

3.5 ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ.

ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ

(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, областных 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 тонущему.

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, разгибание, 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 троим.

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 поднимание 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 у4 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 от 3000 м, игры на коньках.

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

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 подниманием 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 подниманием 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 поперек 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, смеша, смеша-слева.

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

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

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 прогибании 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

ИЗУЧЕНИЕ И СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ И ТАКТИКИ ИГРЫ.

Группа начальной подготовки (первый год 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 способом 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 ударом 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.

Группа юношеских разрядов (ГНП- 2,3)

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 подач. 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 переднее-заднем расположении партнеров.

Группа III и II разрядов
(УТГ- 1-3)

Совершенствование ранее изученных приемов, ударов и всех типов подач в определенные места 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 свои 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 передне-заднем 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.

Группа II и I разрядов
(УТГ- 4,5)

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 в выполнении 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 ракеты до удара и после удара двумя пальцами, плотно обхватывая ракету только во время самого удара (при необходимости – уметь менять хватку ракеты 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 передне-задним 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.

3.6 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 представляет 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 обеспечена 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 естественно у спортсмена, как естественно 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.

3.7 ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ СРЕДСТВА И МЕРОПРИЯТИЯ

Для восстановления и работоспособности учащихся отделений МБОУ ДОД ДЮСШ Муслимовского муниципального района с учетом возраста, спортивного стажа, квалификация и индивидуальных особенностей используется широкий круг средств и мероприятий (педагогических, гигиенических, психологических, медико-биологических).

1. Спортивно-оздоровительный и этап начальной подготовки - 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 относится: душ, теплые ванны, водные процедуры, закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе. Режим дня и питания. Витаминизация.

2. Учебно-тренировочный этап (до 2-х лет 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. Учебно-тренировочный этап (свыше 2-х лет 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 УТГ 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 (для учащихся этапов спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства) 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.).

3.8 АНТИДОПИНГОВЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ.

Антидопинговое обеспечение осуществляется на основании приказа Минспорта России 02.10.2012 г. №267 «Об утверждении Общероссийских антидопинговых Правил», которые соответствуют положениям Международной [конвенции](#) о борьбе с допингом в спорте, принятой Генеральной конференцией ЮНЕСКО на 33-й сессии в городе Париже 19 октября 2005 г. и ратифицированной Федеральным [законом](#) от 27 декабря 2006 г. №240-ФЗ «О ратификации Международной конвенции о борьбе с допингом в спорте», Всемирного антидопингового кодекса, принятого Всемирным антидопинговым агентством, и Международным стандартам ВАДА.

В рамках антидопингового обеспечения процесса спортивной подготовки осуществляются следующие мероприятия:

1. Назначение ответственного лица за антидопинговое обеспечение из числа специалистов;

2. Ознакомление лиц, проходящих спортивную подготовку с положениями основных действующих антидопинговых документов (антидопинговые правила, утвержденные соответствующей международной федерацией и переведенные на русский язык, Кодекс ВАДА, Международные стандарты ВАДА, система антидопингового администрирования и менеджмента), в объеме, касающемся этих лиц;

3. Разработку и проведение образовательных, информационных программ и семинаров по антидопинговой тематике для лиц, проходящих спортивную подготовку;

4. Проведение антидопинговой пропаганды среди лиц, проходящих спортивную подготовку;

5. Оказание всестороннего содействия антидопинговым организациям в проведении допинг - контроля и реализации мер, по борьбе с допингом в спорте

3.9. ИНСТРУКТОРСКАЯ И 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 УТ этапе 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 учебно-тренировочного этапа 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 УТ этапе необходимо научить занимающихся самостоятельному ведению дневника: вести учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты тестирований, анализировать выступления в соревнованиях МБУ «СШ»

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

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

Отбор в СШ 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 возможно более широкое привлечение большего количества детей для начального обучения игре в бадминтон, с тем, чтобы в дальнейшем отобрать из них кандидатов для занятий в МБУ «СШ» 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 физического воспитания школ и тренеров ДЮСШ Муслимовского района.

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

Для записи в группу надо иметь согласие родителей и классного руководителя.

Все дети, записавшиеся в группу, подвергаются контрольным испытаниям (см.приложение).

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, проходя курс начального обучения игре, во время которого они должны научиться выполнять основные удары, применяемые в бадминтоне, обучение проводится в течение 10 уроков.

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

Занятия в группе начальной подготовки 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, сообразуясь 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 50х50 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 х 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» - технический 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 х100 см.

IV. Система контроля и зачетные требования.

4.1. Критерии подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность.

Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта бадминтон:

Таблица 8

Физические качества и телосложение	Уровень влияния
Скоростные способности	3
Мышечная сила	2
Вестибулярная устойчивость	3

Выносливость	2
Гибкость	2
Координационные способности	3
Телосложение	1

Условные обозначения:

3 - значительное влияние;

2 - среднее влияние;

1 - незначительное влияние.

4.2. Требования к результатам реализации Программы, выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего спортивную подготовку на следующий этап спортивной подготовки:

Требования	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет
Спортивный разряд, звание	-		3 юношеский	3 спортивный
Минимальный возраст	8 лет		9 лет	
Выполнение индивидуального плана	+	+	+	+
Участие в сборных командах	-	Республики и Татарстан юношеский состав	Республики Татарстан юношеский состав	Республики Татарстан, юношеский состав

4.3. Виды контроля спортивной подготовки:

Виды контроля	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет
Общая и специальная физическая подготовка	+	+	+	+
Спортивно-техническая подготовка	+	+	+	+
Тактическая подготовка	-	-	+	+

4.4. Комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки:

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки:

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег на 30 м (не более 6 с)	Бег 30 м (не более 6,5 с)
Координация	Челночный бег 6 х 5 м (не более 12 с)	Челночный бег 6 х 5 м (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, технико-тактической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

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

Перечень информационного обеспечения.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта бадминтон, утвержденного приказом Минспорта России от 19 января 2018 года № 37 (Зарегистрировано в Минюсте России 12.02.2018 г. № 50015)
 2. Учебное пособие по бадминтону, Валеев Ф.Г. К.: 2018г.
 3. Физкультура и спорт (малая энциклопедия), под общей редакцией А.Н.Кудин. М.: «Радуга», 1982г.
 4. Д.Давыдов и др. Техника и тактика бадминтона. М.: Физкультура и спорт, 1995г.
 5. БАДМИНТОН В ВУЗЕ Учебно-методическое пособие, В.:2016г.
file:///C:/Users/user/Downloads/01528.pdf.
 6. <https://pandia.ru/text/78/334/131.php>
- Бадминтон, спортивная игра: учебно-методическое пособие.
-
7. [https://www.badmintonrt.ru/sites/default/files/docs/2019-Методика обучения бадминтону для учителей.](https://www.badmintonrt.ru/sites/default/files/docs/2019-Методика%20обучения%20бадминтону%20для%20учителей.pdf)
-

VI. План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий по бадминтону

№	Название мероприятий	Возраст участников	Место проведения	Сроки	Ответственный
1.	«Бадминтонные Надежды Татарстана 2019 »	2007-2008 г.р., 2009 г.р. и мл.	РТ	21-22.09	Ханов И.Р. Казанбаев.А.Р. Гиздуллина Г.Ф.
2	Всероссийский юношеский турнир « Кубок Ф.Г.Валеева»		г.Казань	11-13.09	Ханов И.Р. Казанбаев.А.Р. Гиздуллина Г.Ф.
3	Личный Кубок РТ (3 этап).	2005 г.р. и мл. 2004 г.р. и ст.	по назначению	19-20.10	Ханов И.Р. Казанбаев.А.Р. Гиздуллина Г.Ф.
4	Всероссийский юношеский турнир «Альметьевск Оpen»	2003г.р. и мл.	Альметьевск	06-10.11	Ханов И.Р. Казанбаев.А.Р. Гиздуллина Г.Ф.
5	Первенство и Чемпионат РТ среди команд.	2005 г.р. и младше ; 2004 г.р. и старше.	Альметьевск	17.11	Ханов И.Р. Казанбаев.А.Р. Гиздуллина Г.Ф.
6	«Бадминтонные Надежды Татарстана»	2007-2008 г.р. 2009 г.р. и младше.	Казань	07-08 .12	Ханов И.Р. Казанбаев.А.Р. Гиздуллина Г.Ф.
7	Личный Кубок РТ финал	2005 г.р. и мл., 2004 г.р. и старше.	Казань	14.-15.12	Ханов И.Р. Казанбаев.А.Р. Гиздуллина Г.Ф.
	«Хрустальный волан»	Юноши до 17 лет	Саратов	21.01-26.01.	Ханов И.Р.
8	Первенство РТ	2004 г.р. и моложе. 2000-2003 г.р	Казань	14-18.02	Ханов И.Р. Казанбаев.А.Р. Гиздуллина Г.Ф.
9	«Мемориал Трубочева	Юноши и дев до 17 лет	Екатеринбург	22.02-26.02.	Ханов И.Р.
10	«Крылатый Зилант»	Юноши и дев до 17 лет	Казань	26.03- 30.03.	Ханов И.Р.
11	Всероссийский юношеский турнир по бадминтону памяти «Г.А. Речкалова » .	До 17 лет.	Екатеринбург	29.04-03.05	Ханов И.Р.
12	Личный Кубок РТ по бадминтону	2003 и моложе.	Казань	апрель	Ханов И.Р. Казанбаев.А.Р. Гиздуллина Г.Ф.
13	Первенство РТ	2006 г.р. и моложе,	Казань	04-08.04.	Ханов И.Р. Казанбаев.А.Р.

		2002 г.р. и моложе			Гиздуллина Г.Ф.
14	Личный турнир юниоров «Бадминтонные надежды Татарстана»		по назначению	июнь	Ханов И.Р. Казанбаев.А.Р. Гиздуллина Г.Ф.