

**Муниципальное бюджетное учреждение «Спортивная школа
«Олимп» Спасского муниципального района
Республики Татарстан**

Утверждаю
Директор МБУ «СПШ «Олимп»
И.М. Сагиров



Протокол заседания тренерского совета
от «03 июня 2019» № 3

**ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
ПО БАДМИНТОНУ**

Тренер: Филиппова Н.Ю.

ВВЕДЕНИЕ

Предлагаемая программа рассчитана на обучение бадминтону в группах спортивных школ или других физкультурно-спортивных организаций, культивирующих данный вид спорта. Программа представляет из себя авторскую разработку, основанную при анализе практической работы и обобщённых теоретических материалов. Кроме того, при составлении данной программы учитывался опыт работы ряда ведущих тренеров России, опубликованный в виде соответствующих изданий и отражённый в видеопособиях.

Настоящая программа предназначена прежде всего для бадминтонных физкультурно-спортивных организаций и СШ, хотя может использоваться при подготовке спортсменов-бадминтонистов и в любых других регионах по усмотрению руководства спортивных организаций и тренеров.

Программа содержит распределение учебного материала по этапам подготовки юных спортсменов, основные задачи и направления учебной деятельности на каждом из этих этапов. Также предлагается примерный набор нормативов для проведения контрольно-переводных экзаменов, что предусмотрено нормативными документами по деятельности СШ.

Предлагаемая программа имеет целью приобщение через занятия бадминтоном детей и подростков к систематическим и планомерным занятиям спортом и подготовку из наиболее одарённых из них спортсменов высокой квалификации.

Исходя из поставленной цели, программа призвана решать следующие задачи:

1. Укрепление физического здоровья учащихся;
2. Содействие привлечению детей и подростков к систематическим занятиям физической культурой и спортом через посещение учебно-тренировочных занятий в группах по бадминтону;
3. Содействие пропаганде здорового образа жизни;
4. Постепенное развитие двигательных, силовых и координационных способностей занимающихся;
5. Подготовка спортсменов-бадминтонистов высокой квалификации;
6. Работа по формированию у учащихся посредством спорта высоких нравственных устоев;
7. Приобретение учащимися необходимых знаний в области физиологии, спортивной медицины, физической культуры и спорта, а также истории спорта.

Программа носит рекомендательный характер и не претендует на полное раскрытие всех абсолютно сторон подготовки бадминтонистов. В программе дано системное изложение последовательности работы тренеров с акцентированием внимания на наиболее значимых с точки зрения автора моментах каждого этапа обучения. **Конкретный подбор форм и методов работы является правом каждого тренера.**

СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ЭТАП.

Учебная нагрузка в неделю – до 4 часов.

1. Начальный период.

Общая и специальная физическая подготовка. Отработка ловкости, общей выносливости, подвижности суставов рук, прыгучести. Отработка силовых качеств рук, ног и туловища. Начальное изучение базовых элементов ударов и передвижений. Игровая практика.

2. Основной период.

Совершенствование физических качеств бадминтонистов. Совершенствование начальных навыков игры в спортивный бадминтон. Игровая практика.

3. Заключительный период.

Дальнейшее совершенствование игровых навыков спортсменов. Разучивание игровых комбинаций и их совершенствование в двусторонней игровой практике в одиночной, парной и смешанной парной категориях.

ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ.

Учебная нагрузка в неделю: до 6 часов – НП до 1 года подготовки,

до 9 часов – НП свыше 1 года подготовки.

Основные задачи:

Укрепление здоровья, общая и специальная физическая подготовка, обеспечение положительной динамики индивидуальных физических и игровых качеств, овладение базовыми знаниями и навыками техники бадминтона.

Основные направления учебной деятельности:

Теория:

Общая и возрастная физиология.

Гигиена и санитарии в спорте.

Правила игры в бадминтон.

Судейство в бадминтоне.

Организация и проведение спортивных соревнований по бадминтону.

Практика:

Упражнения на постановку и отработку необходимых бадминтону физических качеств и навыков (быстрота передвижений и движений, «взрывная» стартовая скорость, ловкость, гибкость, мышечная сила, способность к попеременному быстрому расслаблению мышц рук, ног и туловища в зависимости от игровой необходимости и др.).

Разучивание и закрепление базовых ударов и передвижений по корту с использованием как методик, основанных на многократном повторении движений в целом или по частям, так и методик с использованием подвижных игр с элементами, близкими к движениям и передвижениям в бадминтоне.

Специальные упражнения на постановку стабильной базовой техники ударов и передвижений.

Изучение и закрепление начальных основ тактики игр в различных категориях.

Примерные требования к минимуму знаний, навыков и умений:

Знание правил игры в бадминтон и основные правила судейства на вышке, подаче и на линиях.

Знание начальных основ физиологии, гигиены и санитарии в спорте.

Умение использовать базовые удары (высокий-далёкий, укороченный, подставка, «свеча», сметание по сетке, сброс в полкорта, смеш, полусмеш, приём смеша (в корпус, в диагональ и в линию), плоский, все виды подач, приём подач, добивание на сетке в свободные зоны).

Умение исполнять игровые стойки и использовать их в необходимых игровых моментах для ударов и передвижений.

Навыки личной физической подготовленности должны быть выше на 15 – 20%, чем указано в действующих нормативах соответствующего возраста.

Практические навыки судейства на вышке и на линии.

Примерные критерии соответствия этапу подготовки:

НП до 1 года подготовки: уровень личной квалификации – без разряда.

НП свыше 1 года подготовки: уровень личной квалификации – наличие любого юношеского разряда (при несоответствии этапу ТС до 2 года подготовки).

УЧЕБНО – ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП.

Учебная нагрузка в неделю: до 12 часов – ТС до 2 лет подготовки,
до 18 часов – ТС свыше 2 лет подготовки.

Основные задачи:

Дальнейшая разносторонняя подготовка как в плане общей и специальной физической, так и тактико-технической подготовки, совершенствование ранее отработанных навыков.

Начальная предварительная специализация юных бадминтонистов по категориям соревнований (одиночная и парные категории).

Основные направления учебной деятельности:

Теория:

Расширение и углубление теоретических знаний, полученных на этапе начальной подготовки.

Теоретические основы тактики одиночных и парных встреч в бадминтоне.

Судья по рейтингу.

Судейство на вышке, подаче и на линии.

Права и обязанности Главной судейской коллегии по проведению соревнований по бадминтону.

Старшие судьи на бадминтонных соревнованиях.

История мирового и российского бадминтона.

Перспективы дальнейшего развития бадминтона как вида спорта.

Практика.

Общая и специальная физическая подготовка с учётом избранной специализации, возрастных и физиологических особенностей спортсменов.

Специальная физическая подготовка, ориентированная на дальнейшее развитие и закрепление на необходимом уровне скоростно-силовых, скоростных качеств, выносливости, гибкости, ловкости.

Общая физическая подготовка с использованием упражнений, близких по своим движениям к движениям, используемым в бадминтоне.

Дальнейшая отработка и совершенствование техники исполнения ударов и передвижений, доводка их до автоматизма в исполнении.

Разучивание крупных связок комбинаций в одиночной и парных играх, практическое их закрепление в игровой практике.

Углублённая подготовка спортсменов по выбранной приоритетной специализации.

Тактические схемы в одиночной и парных играх, их применение и возможность импровизации в условиях реальной соревновательной деятельности.

Соревновательная практика в режиме до 2-х турниров в календарный месяц с разбором результатов выступлений по окончании каждого турнира.

Примерные требования к минимуму знаний, навыков и умений:

Знать и уметь применять на практике правила игры и судейства.

Знать и уметь исполнять на практике права и обязанности всех категорий судей по бадминтону.

Обладать навыками саморегуляции своего настроения во время игры.

Обладать навыками поддержания необходимой концентрации во время игры.

Знать и уметь применять на практике тактические построения как в одиночной, так и парных категориях во время соревнований.

Обладать навыками стабильного исполнения техники всех применяемых в бадминтоне ударов и передвижений.

Навыки личной физической подготовленности должны быть выше на 15 – 20%, чем указано в действующих нормативах соответствующего возраста.

Знать минимум основ спортивной гигиены и физиологии.

Примерные критерии соответствия этапу подготовки:

ТС до 2 лет подготовки – уровень личной спортивной квалификации – любой юношеский разряд + практическое владение навыками, знаниями и умениями ТС этапа.

ТС свыше 2 лет подготовки – уровень личной спортивной квалификации – любой спортивный (взрослый) разряд (при наличии 1 спортивного разряда – несоответствие этапу спортивного совершенствования).

ЭТАП СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ.

Учебная нагрузка в неделю: до 24 часов – СС до 1 года подготовки,
до 28 часов СС свыше 1 года подготовки.

Основные задачи:

Углублённая специализация по выбранным категориям.

Разносторонняя общая и специальная физическая подготовка с акцентированием основного внимания на специальную физическую подготовку.

Совершенствование морально-волевых качеств.

Доведение техники ударов и передвижений до осознанного автоматизма.

Прочное знание и умение творчески применять тактические построения в условиях реальных соревнований.

Основные направления учебной деятельности:

Теория:

Расширение и закрепление знаний по тактике ведения игр в различных категориях.

Судейство соревнований на вышке, подаче и на линии, а также в составе ГСК.

Основы спортивной психологии и саморегуляции.

Закрепление знаний теоретической подготовки, полученных на предыдущих этапах подготовки.

Практика:

Применение широкого спектра упражнений, по своей структуре и характеру аналогичных с движениями в бадминтоне. Выполнение указанных упражнений по методу многократного повторения в различных вариациях до достижения полного автоматизма исполнения требуемых действий при минимальном количестве невынужденных ошибок.

Стабилизация морально-волевых качеств и навыков саморегуляции у спортсменов, поддержание их на стабильно высоком уровне.

Поддержание и совершенствование технического арсенала спортсменов на высоком исполнительском уровне.

Интенсивная подготовка по достижению стабильного автоматизма при исполнении всех ударов и передвижений, используемых в бадминтоне.

Тактическая подготовка по избранной специализации в углублённом режиме.

Поддержание тактической подготовленности по неспециализированным категориям на необходимом высоком уровне.

Разносторонняя общая и специальная физическая подготовка с использованием работы в неспециализированных категориях в качестве одного из элементов специальной физической подготовки.

Примерные требования к минимуму знаний, навыков и умений:

Знать правила игры и судейства на вышке, подаче и на линии, а также права и обязанности судей ГСК.

Обладать навыками практического судейства на вышке, подаче и на линии, а также в составе ГСК.

Исполнение технических элементов игры на уровне осознанного автоматизма.

Свободное владение тактическими схемами в различных категориях и умение практически создавать тактические построения во время реальных игр с использованием необходимой импровизации.

Навыки личной физической подготовленности должны быть выше на 15 – 20%, чем указано в действующих нормативах соответствующего возраста.

Обладать навыками саморегуляции и самонастроя на борьбу в условиях реальной игры.

Иметь стабильно высокий уровень сформированности морально-волевых качеств.

Примерные критерии соответствия этапу подготовки:

СС до 1 года подготовки – уровень личной квалификации не ниже 1-го спортивного разряда при включении в состав Основной (взрослой), Юниорской или Юношеских сборных команд области по результатам соревнований.

СС свыше 1 года подготовки – уровень личной квалификации не ниже КМС при положительной динамике результатов соревнований всероссийского и международного уровня (зональных и финальных) и включении в состав Основной (взрослой), Юниорской или Юношеских сборных команд области.

ЭТАП ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА.

Спортсмены, зачисленные на этап ВСМ, тренируются по индивидуальным планам, базирующимся на планировании этапа СС свыше 1 года подготовки. Уровень личной квалификации спортсменов этапа ВСМ должен быть от КМС и выше при результатах не ниже 1 – 3 мест на всероссийских и международных (зональных и финальных) Чемпионатах, Первенствах, Спартакиадах, Универсиадах, Гран-При, Кубках, Играх и др.

НОРМАТИВЫ КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫХ ЭКЗАМЕНОВ.

1. Физическая подготовка.

Упражнения	Мальчики	Девочки	Мальчики	Девочки	Мальчики	Девочки
	7 – 10 лет		11 – 15 лет		16 – 17 лет	
Прыжок вперёд с места	145 см.	140 см.	190 см.	180 см.	210 см.	210 см.
Кросс 2 км.	11 мин.	11,5 мин.	10 мин.	10,5 мин.	9 .4 мин.	9 .8 мин.
Бег на 30м.	6 сек.	6,2 сек.	5 .5 сек.	6 сек.	5 сек.	5,5 сек.
Челночный бег 3x10м.	9,5 сек.	10 сек.	8,6 сек.	9,1 сек.	7,5 сек.	8,7 сек.
Метание т/мяча	25 м.	20 м.	35 м.	30 м.	45 м.	35 м.

2. Техническая подготовка.

Упражнения	НП – до 1	НП – св. 1	ТС– до 2	ТС– св. 2
Высокая далёкая подача	3 x 5	4 x 5	7 x 10	9 x 10
Короткая подача	3 x 5	4 x 5	7 x 10	9 x 10
Высокий далёкий удар	5 x 10	7 x 10	8 x 10	9 x 10
Плоский удар	-	5 x 10	7 x 10	8 x 10
Укороченный удар	-	5 x 10	7 x 10	8 x 10
Смеш	2 x 5	3 x 5	7 x 10	8 x 10
Подставка	2 x 5	3 x 5	7 x 10	8 x 10
«Свеча»	2 x 5	4 x 5	7 x 10	8 x 10
Приём смеша	2 x 5	3 x 5	5 x 10	7 x 10
Сметание на сетке	-	-	5 x 10	7 x 10

Связка: укор-подст-свеча прямая	-	-	7 x 10	8 x 10
Связка: укор-подст-свеча диагональ	-	-	7 x 10	8 x 10
Связка: смеш-кор.приём-подст-свеча прямая.	-	-	5 x 10	7 x 10
Связка: смеш-кор.приём-подст-свеча диагональ.	-	-	5 x 10	7 x 10

3. Теоретическая подготовка.

Задания и вопросы к зачёту по теоретической подготовке составляются на базе примерных требований к минимуму знаний, навыков и умений каждого этапа подготовки. Формы приёма зачёта по теоретической подготовке определяются руководством соответствующих спортивных организаций.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.

1. В.Я.Лифшиц. «Бадминтон: основы мастерства» (М., 1994)

2. А.А.Горяинов, В.И.Коровкина. «Примерная программа курса подготовки спортсменов-бадминтонистов различного уровня подготовленности» (М., МГУ, 1972) - учебная программа, рекомендованная Всероссийской Федерацией Бадминтона для спортивных организаций по бадминтону.
3. А.А.Ивашин, Б.В.Глебович, Б.А.Дегтярёв. «Методические рекомендации по начальному обучению игре в бадминтон» (М., 1983)
4. Ю.Н.Смирнов. «Бадминтон (учебник для институтов физкультуры)» (М., ФиС, 1985)
5. В.А.Колосков. «Методические рекомендации по подготовке бадминтонистов» (М., 1984)
6. А.П.Лозин. «Психогигиена в спорте» (Киев, 1985)
7. А.А.Галицкий, В.Я.Лифшиц. «Бадминтон» (М.,1978)
8. М.Я.Штильман. «Бадминтон» (М., 1980)