

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ  
КОМПЛЕКСНАЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ  
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «ТОРПЕДО»  
г.ЧЕЛЯБИНСКА**

**УТВЕРЖДАЮ**

**Директор МБУ ДОД  
КДЮСШ «Торпедо»  
г.Челябинска**

\_\_\_\_\_ **В.В.Лебедев**

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ  
ПРОГРАММА ПО ИГРОВЫМ ВИДАМ СПОРТА  
«БАДМИНТОН»**

Образовательная направленность: Предпрофессиональная  
подготовка в области ФКиС

Возраст: 8 – 17 лет

Срок реализации: 10 лет

Утверждена:

Тренерско-преподавательским советом

Протокол № \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_

г. Челябинск 2014г.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа для Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования детей «Комплексной детско-юношеской спортивной школы «Торпедо» г.Челябинска, отделения «бадминтон» составлена в соответствии с «Федеральными государственными требованиями к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам» (приказ Минспорта РФ №730 от 12.09.2013) и учитывает требования Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта бадминтон (Приказ Минспорта России от 18.06.2013 №400).

Программа разработана для детей в возрасте от 8 до 17 лет. Период программы 10 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;
- учебно-тренировочные группы
- группы спортивного совершенствования;
- группы высшего спортивного мастерства.

Программа обеспечивает последовательность и непрерывность всего процесса становления спортивного мастерства.

Основными формами учебно-тренировочного процесса МБУ ДОД КДЮСШ «Торпедо» г.Челябинска отделения бадминтон являются групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия, работа по индивидуальным планам ( в группах спортивного совершенствования, высшего спортивного мастерства), самостоятельные занятия учащихся, медико-восстановительные мероприятия, участие в соревнованиях, учебно-тренировочных сборов, пребывание в спортивно-оздоровительных лагерях, инструкторско-судейская практика учащихся.

Годовые учебные планы - графики распределения учебных часов по этапам подготовки составлены на 52 недели. Объем часов выражен в академических часах. Соотношение времени, отводимого на отдельные виды

подготовки, не является догмой и может несколько изменяться в зависимости от конкретных обстоятельств.

## **НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ МБУ ДОД КДЮСШ «ТОРПЕДО» ОТДЕЛЕНИЕ БАДМИНТОН**

1. Программа Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования детей для КДЮСШ «Торпедо» г.Челябинска 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 МБУ ДОД КДЮСШ «Торпедо» г.Челябинска осуществляется директором школы, заведующим учебной частью, преподавательским составом и родительским комитетом в соответствии с требованиями «Типового положения о детско-юношеской спортивной школе (комплексной).

МБУ ДОД КДЮСШ «Торпедо» г.Челябинска отделения бадминтон комплектуется из числа наиболее способных к спорту учащихся общеобразовательных школ, учебных заведений профессионально-технического образования, средних специальных учебных заведений, ВУЗов, и из числа молодежи. Отбор учащихся в МБУ ДОД КДЮСШ «Торпедо» г.Челябинска производится на основании испытаний, сроки которых устанавливаются директором МБУ ДОД КДЮСШ «Торпедо» г.Челябинска.

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

**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**

Наименование групп	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы	Наполняемость групп (человек)
Начальной подготовки	3	8	10-25
Учебно-тренировочные	5	9	8-14
ГСС	Без ограничений	12	2-6
ГВСМ	Без ограничений	14	1-6

Комплектование МБУ ДОД КДЮСШ «Торпедо» г.Челябинска производится ежегодно в сентябре.

Поступающие в МБУ ДОД КДЮСШ «Торпедо» г.Челябинска на отделение «бадминтон» учащиеся подают заявления, медицинские справки.

Поступающие в школу распределяются по группам начальной подготовки. Для перехода из одной учебной группы в другую занимающиеся должны сдать нормативы соответствующего спортивного разряда и выполнить требования настоящей программы.

Основными нормами учебно-тренировочных занятий в МБУ ДОД КДЮСШ «Торпедо» г.Челябинска является урок. Кроме этого, учащиеся должны знать основы спортивной подготовки:

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

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

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

При проведении учебно-тренировочных занятий и участия в соревнованиях необходимо строго соблюдать установленные требования по врачебному контролю над занимающимися, предупреждению травм и

обеспечению санитарно-гигиенического состояния мест занятий и оборудования.

Воспитательная работа с юными спортсменами в МБУ ДОД КДЮСШ «Торпедо» г.Челябинска проводится по единому плану, утвержденному директором школы, в процессе учебно-тренировочных занятий, соревнований, а также в свободное от занятий время путем:

- организации самодеятельного коллектива учащихся;
- специальной разъяснительной работе о моральном облике спортсмена;
- пропаганды традиций России;
- вовлечения юных спортсменов в общественно-полезный труд;
- привлечения учащихся МБУ ДОД КДЮСШ «Торпедо» г.Челябинска к спортивной массовой работе в общеобразовательной школе и других учебных заведениях.

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

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

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

Учебные планы отделения, итоги годовой работы и вопросы организации воспитательной работы рассматриваются на заседании педагогического совета МБУ ДОД КДЮСШ «Торпедо» г.Челябинска.

В соответствии с общими задачами МБУ ДОД КДЮСШ «Торпедо» г.Челябинска определяются и основные задачи работы с каждой из учебных групп.

**В группе начальной подготовки:** укрепление здоровья занимающихся, овладение разнообразными двигательными навыками, в том числе и элементами техники бадминтона, выполнение требований II юношеского разряда по бадминтону.

**В группе юношеских разрядов:** укрепление здоровья, всестороннее физическое развитие занимающихся, развитие основных двигательных качеств, необходимых бадминтону (скорость, сила, ловкость), приобретение опыта участия в соревнованиях, выполнение требований I юношеского разряда по бадминтону.

**В группе III и II разрядов:** укрепление здоровья и повышение всесторонней физической подготовки, дальнейшее развитие основных физических качеств, необходимых в бадминтоне (сила, ловкость, скоростная выносливость), развитие волевых качеств, совершенствование техники игры,

развитие тактического мышления, выполнение требований III разряда по бадминтону.

**В группе II и I разрядов:** укрепление здоровья и совершенствование всесторонней физической подготовки, дальнейшее развитие основных физических качеств, необходимых в бадминтоне (особенно скоростной выносливости), развитие волевых качеств, необходимых для успешного выступления в соревнованиях, совершенствование техники и тактики игры, приобретение знаний и навыков, необходимых общественному инструктору и спортивному судье, выполнение требований II разряда по бадминтону.

**В группе 1 разряда, кандидатов в мастера спорта и мастеров спорта:** укрепление здоровья и дальнейшее совершенствование всесторонней физической подготовки, развития волевых качеств и уровня психологической подготовки, совершенствование тактического мышления, техники и тактики игры, приобретение большого соревновательного опыта, выполнение требований 1 разряда, а для отдельных, отлично подготовленных спортсменов, требований кандидата в мастера спорта по бадминтону.

## **ЭТАПЫ МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ**

**Этап начальной подготовки.** На этап начальной подготовки зачисляются мальчики и девочки, желающие заниматься избранным видом спорта, не имеющие медицинских противопоказаний в возрасте 7 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 учебно-тренировочный этап подготовки. Продолжительность обучения от одного года и более.

### **Задачи на первый год обучения:**

1. Укрепление здоровья и закаливание организма.
2. Овладение основами техники основных упражнений избранного вида спорта и подвижных игр.
3. Повышение уровня координационных, скоростных возможностей, гибкости, ловкости.
4. Освоение объема технических действий, теоретических основ, согласно программе вида спорта.
5. Формирование коллектива, поднятие интереса к занятиям в спортивных секциях.
6. Участие в соревнованиях по ОФП, 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 обучения:**

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

**Тренировочные нагрузки:**

Общий объем 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.

**Учебно-тренировочный этап.** Учебно-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 (для отделений дзю-до, бадминтон, пауэрлифтинг).

Продолжительность обучения в учебно-тренировочных группах 5 лет.

**Задачи на первый год обучения:**

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

**Тренировочные нагрузки:**

Общий объем 1 года обучения – 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 обучения.

1. Повышение общей и специальной физической подготовленности.
2. Индивидуализация в развитии физических качеств.
3. Освоение и совершенствование технико-тактической подготовленности выбранного вида спорта.
4. Совершенствование структурных способов решения технико-тактических задач.
5. Овладение основами психорегуляции.
6. Участие в соревнованиях по виду спорта и спортивно-массовых праздниках.
7. Восстановление работоспособности.

Тренировочные нагрузки:

Общегодовой объем 2 года обучения – 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 обучения.

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.

**Этап спортивного совершенствования.** Этап спортивного совершенствования формируется из спортсменов, прошедших этап подготовки в учебно-тренировочных группах и выполнивших (подтвердивших) спортивные разряды: 1 спортивный и КМС выполнивших приемные нормативы по общефизической и специальной подготовке. Продолжительность обучения в этих группах – три года.

Задачи этапа спортивного совершенствования.

1. Углубленная специализация с использованием всех средств и методов тренировки.
2. Совершенствование морально-волевых качеств.
3. Психологическая, технико-тактическая, физическая и теоретическая подготовка.
4. Положительная динамика спортивно-технических результатов.

Тренировочные нагрузки.

- общегодовой объем тренировочных нагрузок групп спортивного совершенствования составляет: 1 год обучения – 1248 часов;  
2 год обучения – 1352 часов;  
3 год обучения – 1456 часов.

Требования к спортивной подготовленности.

1. Выполнение (подтверждение) разряда Кандидат в мастера спорта, 1 спортивного разряда.
2. Сдача контрольных нормативов ОФП и СФП.

**Этап высшего спортивного мастерства.** Формируется из спортсменов, прошедших этап подготовки в группе спортивного совершенствования и выполнивших контрольные нормативы по общей и специальной физической подготовке, выполнившие спортивный разряд Мастера спорта по видам.

Задачи:

1. Выступления на Чемпионатах России, Европы, Мира, Олимпийских играх.
2. Совершенствование индивидуальной и психологической готовности.
3. Поддержание «спортивной формы» на высоком уровне.

Требования к спортивной подготовленности.

1. Выполнение и подтверждение разряда – Мастер спорта России.
2. Сдача контрольных нормативов по ОФП и СФП.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:

- учебно-тренировочные занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- медико-восстановительные мероприятия;

- участие в соревнованиях, матчевых встречах, учебных играх, показательных выступлениях;
- учебно-тренировочные и восстановительные сборы;
- пребывание в спортивно-оздоровительных лагерях;
- инструкторская и судейская практика;
- просмотр и методический разбор учебных фильмов.

Учебно-тренировочный процесс отделения бадминтона в МБУ ДОД КДЮСШ «Торпедо» г.Челябинска планируется на основе данной программы.

Учебным планом предусматриваются теоретические и практические занятия.

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

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

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

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

В группах начальной подготовки и юношеских разрядов годичный учебный процесс не подразделяют на периоды тренировки.

В остальных группах годичный цикл состоит из трех периодов: подготовительного, соревновательного и переходного.

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

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

Переходный период предусматривает организацию активного отдыха занимающихся. Группы переключаются с интенсивных занятий по бадминтону на другие виды спорта (гимнастика, легкая атлетика, лыжи, плавание, туризм).

Для группы 1 разряда, кандидатов в мастера спорта и мастеров спорта рекомендуется составлять перспективные (четырёхлетние, годовые) планы индивидуальной тренировки, такие же планы могут применять и отдельные, хорошо подготовленные спортсмены II разряда. Индивидуальные планы должны систематически контролироваться тренерами отделений МБУ ДОД КДЮСШ «Торпедо» г.Челябинска.

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

Разделы подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап(этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Общеспортивная подготовка (%)	28-37	28-37	18-24	16-20	12-16	10-14
Специальная физическая подготовка (%)	14-18	14-18	17-21	17-23	16-20	13-17
Техническая подготовка (%)	32-42	32-42	32-42	32-42	26-34	22-28
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	8-11	8-11	10-14	11-15	12-16	13-17
Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика (%)	3-5	4-6	10-14	12-16	17-23	24-30

**Нормативы минимального и максимального объема тренировочной нагрузки:**

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	до года	свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Количество часов в неделю	6	9	12-14	16-20	24	32
Количество тренировок в неделю	3	4	4-6	6-9	8-12	9-14
Общее количество часов в год	312	468	624-728	832-1040	1248	1664
Общее количество тренировок в год	156	208	208-312	312-468	416-624	469-728

# УЧЕБНЫЙ 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, смешанные, удар толчком;

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

Поддачи – 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, передне-задние, циклические. Требования, предъявляемые к партнерам при различной их расстановке в игре. Тактика партнеров при своей подаче и при подаче противников. Центральная позиция и согласованность (психологическая совместимость) партнеров в парной игре.

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

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

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

### Основы методики обучения и тренировки

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

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

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

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

Повышение общей тренированности и работоспособности организма игрока в бадминтон.

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

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

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

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

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

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

Разминка. Значение и содержание разминки перед игрой.

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

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

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

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

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

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

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

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

#### Места занятий, оборудование инвентарь.

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

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

Спортивная одежда и обувь бадминтониста.

## **ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ.**

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

(для всех групп занимающихся)

#### *ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА*

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

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

**Упражнения для рук и плечевого пояса:** одновременные, попеременные и последовательные движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах (сгибание, разгибания, отведение и приведение, повороты, маховые и круговые движения), сгибание рук в упоре лежа.

**Упражнения для туловища:** упражнения для формирования правильной осанки: наклоны вперед, назад, в стороны с различными положениями и движениями руками, дополнительные пружинящие наклоны; круговые движения туловищем; прогибание лежа лицом вниз с различными положениями и движениями руками и ногами; переходы из упора лежа в упор лежа боком; в упор лежа на спине, поочередное и одновременное поднимание рук и ног, поднимание и медленное опускание прямых ног, поднимание 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, поднимание на носки, различные прыжки на одной и обеих ногах на месте и в движении, продвижения прыжками на одной и обеих ногах на 30-60 м.

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

**Ходьба и бег:** ходьба в различном темпе, на носках и пятках, высоко поднимая колени, выпадами, приставными шагами: ходьба и бег с

различными движениями руками, бег в различном темпе, бег с изменением направления и скорости, высоко поднимая бедра, пружинистый бег на носках, постепенно ускоряющийся бег с прыжками, бросание и ловля мячей на ходу и на бегу.

#### **Упражнения с предметами.**

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

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

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

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

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

**Упражнения с булавами** (сначала с одной, затем с двумя): вынос булавы малыми кругами из основного положения (булавы на предплечьях), большие и малые дуги в лицевой и боковой плоскостях, руки вверх или вниз – большие круги внутрь и наружу, руки вверх или вниз – большие круги вперед и назад, руки в стороны – малые круги кверху и книзу за рукой и перед рукой, руки вперед – средние круги кверху и книзу, последовательно круги за головой и малые круги перед лицом, мельница над головой и в горизонтальной плоскости.

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

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

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

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

**Упражнения на гимнастической стенке** для девушек и юношей: в висе 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 до 3000 м, игры на коньках.

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

### **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, сжатие 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, смешанная, смешанная-слева.

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

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

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

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

**Упражнения в выполнении сильного удара** справа-снизу при запоздалом выходе на высокую свечу в правый угол площадки и в правильном 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 ударам справа и слева, плоско-далекому удару сверху, а также короткой, высоко-далекой и плоской подачам.

Первоначальное ознакомление со смешем.

Привитие навыком слежения за воланом и противником во время игры.

Ознакомление с простейшими тактическими комбинациями на 2-3 удара.

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 передне-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 смешу 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 ракетки до удара и после удара двумя пальцами, плотно обхватывая ракетку только во время самого удара (при необходимости – уметь менять хватку ракетки в зависимости от выполняемого удара).

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

Группа I разряда, кандидатов в мастера спорта,  
и мастеров спорта  
(ГСС, ГВСМ)

Дальнейшее совершенствование техники и тактики современного бадминтона.

Знакомство с техникой и тактикой игры международным перьевым воланом и турнирным воланом. Изучение выполнения ударов, подач и приемов с перьевым воланом и воланом.

Совершенствование в одиночной и парной играх всех категорий.

**ТРЕБОВАНИЯ ДЛЯ ПРИЕМА  
НА ОТДЕЛЕНИЕ БАДМИНТОНА ДЮСШ  
И ПЕРЕВОДА В СТАРШИЕ ГРУППЫ**

*Для приема на отделение бадминтона.*

**НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ**

Наименование	Юноши		Девушки		Суммарный балл
	Норматив	Баллы	Норматив	Баллы	
Бег на 30 м.	5 с.	5	5,5 с.	5	12
	5,5 с.	4	6 с.	4	
	6 с.	3	6,5 с.	3	
Челночный бег 6х5 м.	11 с.	5	12,5 с.	5	
	11,5 с.	4	13,0 с.	4	
	12 с.	3	13,5 с.	3	
Прыжок в длину с места	175 см.	5	162 см.	5	
	170 см.	4	157 см.	4	
	165 см.	3	152 см.	3	
Метание волана	6 м.	5	5 м.	5	
	5,5 м.	4	4,5 м.	4	
	5 м.	3	4 м.	3	

**НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ (ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)**

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

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег на 30 м (не более 5,1 с)	Бег на 30 м (не более 5,9 с)
Координация	Челночный бег 6×5 (не более 11 с)	Челночный бег 6×5 (не более 12с)
	Прыжки боком через гимнастическую скамейку за 30 с (не менее 16 раз)	Прыжки боком через гимнастическую скамейку за 30 с (не менее 12 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 195 см)	Прыжок в длину с места (не менее 185 см)
	Метание волана ( не менее 6,5 м)	Метание волана ( не менее 5,5 м)
Скоростная выносливость	Бег 400 м ( не более 1 мин 20 с)	Бег 400 м ( не более 1 мин 50 с)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа

**НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА**

1. Бег 30 м.;
2. Челночный бег 6×5;
3. Прыжок в длину с места
4. Метание волана;
5. Обязательная техническая программа.
6. Спортивный разряд

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег на 30 м (не более 4,5 с)	Бег на 30 м (не более 5,5 с)
Координация	Челночный бег 6×5 (не более 9 с)	Челночный бег 6×5 (не более 11с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 236 см)	Прыжок в длину с места (не менее 210 см)
	Метание волана ( не менее 9 м)	Метание волана ( не менее 7 м)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта	

**НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА**

1. Бег 30 м.;
2. Челночный бег 6×5;
3. Прыжок в длину с места
4. Метание волана;
5. Обязательная техническая программа.
6. Спортивный разряд

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег на 30 м (не более 4,4 с)	Бег на 30 м (не более 4,8 с)
Координация	Челночный бег 6×5 (не более 8,5 с)	Челночный бег 6×5 (не более 9,8с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 260 см)	Прыжок в длину с места (не менее 230 см)
	Метание волана (не менее 10 м)	Метание волана (не менее 8 м)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа
Спортивный разряд	Мастер спорта России, Мастер спорта Международного класса	

*Для перехода в группу юношеских разрядов.*

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

*Для перехода в группу III и II разрядов.*

1. Выполнить контрольные нормативы по физической подготовке.

2. Получить положительную оценку по технике выполнения всех подач - короткой, высоко-далекой и плоской, ударов - короткого, косого, высоко-далекого, плоского справа и слева, укороченного сверху-справа, высокой и низкой свече, атаке «стрелой» поставке и прямому смесу.

3. Правильно ответить на 5 – 7 вопросов по теоретической подготовке.

4. Получить положительную оценку за знания правил соревнований.

5. Выполнить требования 1 юношеского разряда.

#### Для перехода в группу II и I разрядов

1. Выполнить контрольные нормативы по физической подготовке.

2. Получить оценку не ниже удовлетворительной по технике выполнения всех подач и ударов в игровой обстановке. Получить оценку не ниже хорошо по выполнению короткой и высоко-далекой подаче в статических условиях.

3. Правильно ответить на 7 – 10 вопросов по технической подготовке.

4. Уметь составить самостоятельно план игры с известным противником из числа учащихся отделения бадминтона.

5. Получить отличную оценку за судейство соревнований (не ниже городских) в качестве судьи на вышке и на линиях.

6. Получить хорошую оценку за проведение инструкторской практики.

7. Выполнить требования III разряда.

#### Для перехода в группу I разряда, кандидатов в мастера спорта и мастеров спорта

1. Выполнить контрольные нормативы по физической подготовке.

2. Получить хорошую оценку по технике выполнения всех подач и всех ударов в игровой обстановке; в статической обстановке получить отличную оценку за выполнение короткой подачи, не ниже хорошей за выполнение высоко-далекой подачи и не ниже удовлетворительной за выполнение плоской подачи.

3. Правильно ответить на 7 – 10 вопросов по теоретической подготовке.

4. Уметь составить план игры с противником после просмотра его игры. Уметь составить карточку просмотра игры противника.

5. Получить отличную оценку за судейство соревнований и выполнить требования, необходимые для судьи первой категории.

6. Получить отличную оценку за проведение инструкторской практики.

7. Выполнить требования II разряда.

## **ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА И ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

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

Главной задачей в занятиях с юными спортсменами является воспитание высоких моральных качеств, преданности, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании играет непосредственно спортивная деятельность, которая 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 естественны у спортсмена, как естественны и колебания его работоспособности. В этих случаях большее мобилизирующее 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 спортсмен развивается всесторонне – в нравственном, умственном и физическом отношении, где возникают и проявляются разнообразные отношения: спортсмена к своему коллективу, между членами коллектива, между спортивными соперниками.

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

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

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

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

Тренеру, работающему с юными спортсменами, следует использовать все имеющиеся средства и методы психологического воздействия на детей, необходимые для формирования психически уравновешенной, полноценной всесторонне развитой личности, способной в будущем проявлять спортивное мастерство.

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

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

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

планирования воспитательной работы и психологической подготовки юного спортсмена.

## **ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ СРЕДСТВА И МЕРОПРИЯТИЯ**

Для восстановления и работоспособности учащихся отделений МУ ДОД КДЮСШ «Торпедо» г.Челябинска 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 годичного 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.

**4. На этапе спортивного совершенствования** с ростом объема специальной физической подготовки и количества соревнований увеличивается время, отводимое на восстановление организма. Дополнительными педагогическими средствами могут быть переключения с

одного вида спортивной деятельности на другой, чередование тренировочных нагрузок различного объема и интенсивности, изменение характера пауз отдыха и их продолжительности.

На данном этапе подготовки необходимо комплексное применение всех средств восстановления (педагогическое, гигиеническое, психологическое и медико-биологическое). При этом следует учитывать некоторые общие закономерности и влияние этих средств на организм юного спортсмена.

#### **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.).

### **3.4. ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА**

Одной из задач отделения бадминтон МБУ ДОД КДЮСШ «Торпедо» г.Челябинска 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 МБУ ДОД КДЮСШ «Торпедо» г.Челябинска 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 ДОД КДЮСШ «Торпедо» г.Челябинска.

**Учащиеся этапа спортивного совершенствования** отделения бадминтон МБУ ДОД КДЮСШ «Торпедо» г.Челябинска должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера, правильно демонстрировать технические приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими учащимися, помогать занимающимся младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов.

Учащиеся этапа СС должны самостоятельно составлять конспект занятий и комплексы тренировочных заданий для различных частей урока: разминки, основной и заключительной части.

Принимать участие в судействе товарищеских игр в роли судьи в поле, старшего судьи, секретаря; в городских соревнованиях в роли судьи, секретаря.

Для учащихся этапа спортивного совершенствования итоговым результатом является выполнение требований на присвоение звания инструктора по спорту и судейского звания судьи по спорту.

## **МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ**

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

Отбор в МБУ ДОД КДЮСШ «Торпедо» г. Челябинска 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 ДОД КДЮСШ «Торпедо» г. Челябинска. Тренеры МБУ ДОД КДЮСШ «Торпедо» г. Челябинска 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 МБУ ДОД КДЮСШ «Торпедо» г. Челябинска.

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 в МБУ ДОД КДЮСШ «Торпедо» г. Челябинска 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 МБУ ДОД КДЮСШ «Торпедо» г. Челябинска 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 отработывались 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 МБУ ДОД КДЮСШ «Торпедо» г.Челябинска 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 МБУ ДОД КДЮСШ «Торпедо» г.Челябинска тренерским советом школы разрабатываются контрольные нормативы по физической подготовке (см.приложение), а также контрольные упражнения. Выполнение контрольных упражнений по технике игры оценивается следующим образом:

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

Оценка «хорошо» - технический удар выполняется в основном правильно с отдельными мелкими недостатками, корпус игрока повернут недостаточно, рука при ударе едва заметно согнута в локте, игрок при выполнении удара немного запаздывает, наблюдается незначительный наклон и небольшое движение назад при выполнении смеша и сильного

плоско-далекого удара сверху, справа-снизу. При подаче волан падает в квадрат 75 x 75 см, при укороченном ударе приземляется не далее 150 см от сетки, при высокой свече – не далее 50 см от задней линии и 75 см от боковой линии. При короткой подаче волан пролетает не выше 10 см от окантовки сетки, а при плоско-далеком ударе падает не далее 100 см от задней линии.

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

#### ЛИТЕРАТУРА:

1. Д.Д.Донской. Биомеханика физических упражнений. М.: ФиС. 1996г.
2. Теория и методика физического воспитания, под общей редакцией Л.П.Матвеева. М.: Физкультура и спорт, 1995г.
3. А.Ц.Пуни. Психологическая подготовка к соревнованию в спорте. М.: Физкультура и спорт, 1997 г.
4. Д.Давыдов и др. Техника и тактика бадминтона. М.: Физкультура и спорт, 1995г.
5. Б.Глебович и А.Постников. Бадминтон для детей. Ростов-на-Дону.: «Феникс», 2000г