

Документ подписан электронной подписью
Урсов Алексей Юрьевич
Директор
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ "ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА Г.
БАГРАТИОНОВСКА"
Подписано: 17.04.2025 08:01 (UTC)

**Багратионовский муниципальный округ
Калининградской области»
Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа г. Багратионовска»**

РАССМОТРЕНО:
на заседании педагогического совета
от «23» апреля 2024 г.
протокол № 4

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАУ ДО «ДЮСШ
г. Багратионовска»
_____ А.Ю.Урсов
« ____ » _____ 2024 г.
Приказ № 76 от 23.04.2024 года

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
ПО ВИДУ СПОРТА «БАДМИНТОН»**

для детей: 8-18 лет

срок реализации программы: 8 лет

этапы спортивной подготовки: НП, УТ

Программа разработана на основе Приказа Министерства спорта Российской Федерации от 31 октября 2022 года № 880 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта бадминтон»; Приказа Министерства спорта Российской Федерации от 7 июля 2022 г. № 579 "Об утверждении порядка разработки и утверждения примерных дополнительных образовательных программ спортивной подготовки", Приказом Министерства спорта РФ №1009 от 15.12.2023 года «Об утверждении примерной дополнительной программы спортивной подготовки по виду спорта «Бадминтон».

Программу разработали:
Зам. директора по УВР – Гаврысь В.А.
Тренер-преподаватель – Володина Л.С.

г. Багратионовск
2024 г.

Содержание

I. Общие положения.....	4
1. Пояснительная записка.....	4
2. Цель и задачи программы	7
3. Сроки реализации этапов спортивной подготовки	9
4. Соотношение объемов тренировочного процесса по разделам обучения, включая время, отводимое для самостоятельной работы обучающихся.....	11
5. Виды (формы) обучения.....	12
5.1. Учебно-тренировочные занятия.....	12
5.2. Учебно-тренировочные мероприятия.....	14
5.3. Участие в спортивных соревнованиях.....	16
6. Годовой учебно-тренировочный план.....	17
6.1. Продолжительность и объем реализации Программы по предметным областям.....	17
6.2. Учебный план Программы.....	18
7. Календарный план воспитательной работы.....	19
8. План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте..	23
8.1. Определение терминов.....	23
8.2. План антидопинговых мероприятий.....	26
8.3. Методические рекомендации по проведению антидопинговых мероприятий.....	28
9. Планы инструкторской и судейской практики.....	31
10. Планы медицинских и медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.....	34
10.1. Программа врачебного медико-биологического контроля.....	34
10.2. Восстановительные мероприятия.....	36
10.3. Общие методические рекомендации.....	39
III. Система отбора и контроля.....	40
11. Требования к результатам прохождения программы.....	40
11.1. Требования к результатам прохождения программы на этапе начальной подготовки.....	
11.2. Требования к результатам прохождения программы на учебно-тренировочном этапе.....	41
12. Оценка результатов освоения программы.....	41
13. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки.....	41
IV. Методическая часть	45
V. Рабочая программа по виду спорта бадминтон.....	80

14. Программный материал для учебно-тренировочных занятий.....	80
14.1. Учебно-тренировочная нагрузка.....	80
14.2. Примерные план-конспекты учебно-тренировочных занятий по этапам спортивной подготовки.....	90
15. Учебно-тематический план.....	114
VI. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам.....	118
16. Особенности осуществления спортивной подготовки.....	118
VII. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	118
17. Материально-технические условия реализации программы.....	118
18. Кадровые условия реализации Программы.....	111
19. Информационно-методические условия реализации Программы	
19.1. Список литературы.....	1254
19.2. Перечень аудиовизуальных средств.....	126
19.3. Перечень Интернет-ресурсов.....	126
VII. Приложения.....	127

I. Общие положения.

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «бадминтон» (далее Программа) составлена в соответствии с:

Федеральным законом Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; Федеральным законом Российской Федерации от 14 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»; Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта бадминтон, утвержденному Приказом Минспорта России от 31 октября 2022 г. №880, Приказом Минспорта России от 30.10.2015 N 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» (Новая редакция, Приказ Минспорта России от 07.07.2022 N 575); Приказом Минспорта России от 03 августа 2022 года N 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки», Приказом Министерства спорта Российской Федерации №579 от 7 июля 2022 года "Об утверждении порядка разработки и утверждения примерных дополнительных образовательных программ спортивной подготовки», Приказом министерства спорта Российской Федерации от 30 ноября 2022 года «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта бадминтон», Приказом министерства спорта Российской Федерации от 27 декабря 2013 года № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта», Методическими рекомендациями по организации деятельности спортивных школ в Российской Федерации министерства образования и науки Российской Федерации от 29.09.2006г. № 06-1479.

Направленность программы - дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта бадминтон (далее Программа) предназначена для организации образовательной деятельности, с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «Бадминтон», утвержденным Приказом Минспорта России от 30 октября 2022 года №880 (далее ФССП) и имеет физкультурно-спортивную направленность. В программе представлены основные разделы подготовки бадминтонистов для групп начальной подготовки и учебно-тренировочных групп. Особое внимание уделяется планированию, построению и контролю процесса подготовки юных бадминтонистов. В основу данной программы заложены нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ, результаты научных исследований.

Актуальность программы - программа охватывает значительно больше желающих заниматься видом спорта бадминтон, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Она дает возможность заняться бадминтоном с «нуля», а

также уделяет внимание к вопросу воспитания здорового образа жизни, всестороннего подхода к воспитанию гармоничного человека.

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

Занятия бадминтоном позволяют разносторонне воздействовать на организм человека, развивают силу, выносливость, координацию движения, улучшают подвижность в суставах, способствуют приобретению широкого круга двигательных навыков, воспитывают волевые качества.

Отличительные особенности программы – дополнительная образовательная программа спортивной подготовки, составлена на основе ФССП по виду спорта «Бадминтон» для обучающихся в учреждениях дополнительного образования детей и направлена на реализацию принципа вариативности, дающего возможность подбирать содержание учебного материала в соответствии с возрастными особенностями обучающихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса. Учебное содержание каждого из разделов программы излагается в логике от простого к сложному, от общего (фундаментального) к частному (профилированному) и от частного к конкретному (специализированному), что задает определенную логику в освоении обучающимися учебного материала, обеспечивает навыки и умения в выбранном виде спорта. Занятия проводятся строго по нормативам, рекомендованным возрастным группам, с учётом состояния здоровья обучающихся.

Адресат программы - программа предназначена для реализации в группах начальной подготовки и учебно-тренировочных группах по виду спорта бадминтон обучающихся возрастной категории с 8 до 18 лет.

Объем и срок освоения программы - срок освоения программы 8 лет. Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки, предусматривающий обучение на 2 этапах:

этап начальной подготовки – 3 года;

учебно-тренировочный этап – 5 лет.

На полное освоение программы требуется 5408 часов, включая проведение соревновательной деятельности и проведение сборов в летнем спортивно-оздоровительном лагере с дневным пребыванием детей МАУ ДО «ДЮСШ г. Багратионовска» в течение 2 смен по 21 дню, либо учебно-тренировочными сборами той же продолжительностью, а также занятиями в соответствии с индивидуальными планами и восстановительные мероприятия во время отпусков тренеров-преподавателей.

Формы обучения – очная.

Особенности организации учебного процесса - набор детей в группы начальной подготовки первого года обучения по бадминтону – сдача нормативов по общефизической подготовке (ОФП). В группы зачисляются обучающиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься спортом, имеющие разрешение врача для занятий видом спорта бадминтон. Перевод обучающихся на следующий год обучения проводится после успешной сдачи контрольно-переводных испытаний в мае-июне месяце, согласно «Положения о приемных и итоговых (контрольно-переводных) испытаниях в МАУ ДО «ДЮСШ г. Багратионовска» сайт <http://sportschool.ucoz.net/>. Программа предусматривает индивидуальные и групповые формы учебно-тренировочных занятий с детьми. Состав групп 8-10 человек.

Режим занятий, периодичность и продолжительность - Занятия проводятся от 3 до 6 раз в неделю. Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия рассчитывается в астрономических часах (60 мин), перерыв между занятиями 10 минут. Недельная нагрузка на одну группу в зависимости от года обучения: 6 – 18 часов.

Педагогическая целесообразность - позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта. В условиях современной общеобразовательной школы у учащихся в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается гиподинамия. Решить, отчасти, проблему призвана дополнительная образовательная программа спортивной подготовки «Бадминтон», направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма. Занятия спортом дисциплинируют детей, помогают четко спланировать свое время.

Практическая значимость программы - состоит в систематическом применении продолжительных, умеренных по интенсивности упражнений с регулируемой физической нагрузкой, способствующих укреплению здоровья. Дополнительные занятия по физической культуре ориентированы на то, чтобы заложить у обучающихся стремление к здоровому образу жизни и самосовершенствованию. Движение в этом направлении сделает физическую культуру средством непрерывного совершенствования личности. Обучающиеся регулярно получают необходимые теоретические сведения, которые формируют у них сознательное отношение к тому, чем они занимаются, а также к самому себе, своему телу и своему здоровью. На каждом этапе подготовки решаются оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи. Для успешной реализации программы анализируются и подбираются те упражнения, которые необходимы для решения возникающих в ходе учебно-тренировочного процесса задач. Занятия дают возможность гармонично сочетать упражнения для развития таких качеств, как выносливость, координация движений, сила и гибкость. Основной практической значимостью реализации данной программы является

необходимость совершенствования системы подготовки спортивного резерва в виде спорта бадминтон, которая диктуется тенденциями развития современного спорта и насущной потребностью практики в более рациональных технологиях обеспечения необходимого уровня подготовленности спортсменов на всех этапах многолетнего тренировочного процесса, и в частности, на этапах начальном и учебно-тренировочном.

Формы подведения итогов реализации программы – сдача контрольно-переводных и итоговых испытаний обучающимися согласно «Положения о приемных и итоговых (контрольно-переводных испытаниях) в МАУ ДО «ДЮСШ г. Багратионовска» сайт <http://sportschool.ucoz.net/>

2. Цель Программы: достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки. Воспитание волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем, социальной активности и ответственности, молодых спортсменов; подготовка спортсменов высокой квалификации, потенциального резерва сборных команд страны; обеспечение всесторонней физической подготовки обучающегося, отбор спортивно-одарённых детей для подготовки бадминтонистов высокого класса, привитие ценностей здорового образа жизни

Основными задачами реализации Программы являются:

- формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте.

Программа направлена на:

- отбор одаренных детей;
- создание условий для физического образования и развития детей;
- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в избранном виде спорта бадминтон;
- подготовку к освоению этапов спортивной подготовки;
- подготовку одаренных детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта;

- организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

Номер во всероссийском реестре видов спорта

Наименование вида спорта	Номер-код вида спорта	Наименование спортивной дисциплины	Номер-код спортивной дисциплины
Бадминтон	024 000 2 6 1 1 Я	одиночный разряд	024 001 2 6 1 1 Я
		парный разряд	024 002 2 6 1 1 Я
		смешанный парный разряд	024 003 2 6 1 1 Я
		командные соревнования	024 004 2 8 1 1 Я

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

В системе физического воспитания бадминтон приобрел популярность в связи с экономической доступностью игры, высокой эмоциональностью, большого зрелищного эффекта и благоприятному воздействию на организм человека. Отличительными особенностями вида спорта бадминтон являются:

1) Естественность движений. В основе бадминтона лежат естественные движения – бег, прыжки, подачи, передачи.

2) Соревновательный характер. Стремление превзойти соперника в быстроте действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в процессе спортивной борьбы.

3) Непрерывность и внезапность изменения условий игры. Игровая обстановка меняется очень быстро и создает новые игровые ситуации.

4) Высокая эмоциональность. Соревновательный характер игры, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывает у спортсменов проявление разнообразных чувств и переживаний, влияющих на их деятельность.

5) Самостоятельность действий. Каждый игрок на протяжении встречи, учитывая изменяющуюся игровую обстановку, не только самостоятельно определяет, какие действия ему необходимо выполнять, но и решает, когда и каким способом ему действовать.

6) Этичность игры. Правила игры предусматривают этичность поведения спортсменов по отношению к противникам и судьям.

3. Структура системы многолетней подготовки (этапы, периоды) бадминтониста.

Система многолетней спортивной подготовки бадминтониста включает и предполагает решение следующих задач:

- укрепление здоровья, привитие стойкого интереса к занятиям спортом, формирование должных норм общественного поведения. выявление задатков, способностей и спортивной одарённости;
- повышение разносторонней физической подготовленности, развитие специальных физических качеств, приобретение и накопление соревновательного опыта, приобретение навыков в организации и проведении соревнований по общей и специальной физической подготовке;
- освоение допустимых учебно-тренировочных нагрузок, совершенствование технического и тактического мастерства, целевая установка на спортивное совершенствование, повышение функциональной подготовленности;
- стабильность выступлений на соревнованиях;
- сохранение здоровья.

Срок освоения программы дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «Бадминтон» - 8 лет. Минимальный возраст для зачисления на обучение по Программе – 8 лет. Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки, предусматривающий обучение на 2 этапах:

этап начальной подготовки – 3 года;

учебно-тренировочный этап – 5 лет.

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы обучающихся, проходящих спортивную подготовку, количество обучающихся, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки

Таблица №1

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Возраст для зачисления и перевода в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	3	8	10
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	9	8

Этап начальной подготовки. Зачисление детей на этап начальной подготовки производится на основании результатов индивидуального отбора лиц, имеющих необходимые для освоения соответствующей дополнительной образовательной программы спортивной подготовки способности и не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие письменное разрешение врача) за счет средств муниципального бюджета и субсидий. При зачислении детей на обучение по образовательной программе спортивной подготовки требования к уровню их образования не предъявляются. Индивидуальный отбор проводится на основании сдачи нормативов по общефизической подготовке (ОФП), в целях выявления у поступающих физических, психологических способностей и (или) двигательных умений, необходимых для освоения соответствующих образовательных программ спортивной подготовки.

Основные задачи этапа:

- улучшение состояния здоровья и закаливание, устранение недостатков физического развития и повышение уровня физической подготовленности, развитие аэробной выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей;
- привлечение максимально возможного числа детей и подростков к занятиям бадминтоном, формирование у них устойчивого интереса, мотивации к систематическим занятиям спортом и к здоровому образу жизни;
- изучение основ безопасного поведения при занятиях спортом;
- обучение основам техники игры и широкому кругу двигательных навыков;
- воспитание морально-этических и волевых качеств, становление спортивного характера;
- получение общих знаний об антидопинговых правилах и их соблюдение;
- ежегодное выполнение контрольно-переводных нормативов (испытаний) по видам спортивной подготовки.

Учебно-тренировочный этап. Учебно-тренировочные группы формируются на конкурсной основе лицами, прошедшими начальную подготовку не менее одного года, выполнившими переводные нормативы по общефизической и специальной подготовке.

Основные задачи этапа:

- повышение уровня физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- формирование интереса к целенаправленной многолетней спортивной подготовке, начало интеллектуальной, психологической и тактической подготовки;
- изучение правил безопасности на занятиях видом спорта «Бадминтон» и успешное выполнение этих правил в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдение режима учебно-тренировочных занятий;
- изучение основных методов саморегуляции и самоконтроля;
- овладение общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «Бадминтон»;

- изучение и соблюдение антидопинговых правил, недопущение их нарушения в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и соревновательной деятельности;
- выполнение контрольно-переводных испытаний по видам спортивной подготовки;
- участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;
- участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;
- получение спортивной квалификации (спортивного разряда), необходимого для зачисления на этап совершенствования спортивного мастерства.

Обучающимся, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки, но не более двух лет подряд (при наличии соответствующих групп).

4. Объем программы.

Требования к объему учебно-тренировочного процесса.

Таблица №2

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До года	Свыше года	УТГ-1,2	УТГ_3,4,5
Количество часов в неделю	6	8	14	18
Общее количество часов в год	312	416	728	936

Современное представление о планировании подготовки связано с ее определенной структурой, в которой выделяют: микроциклы, мезоциклы и макроциклы.

Микроциклом тренировки называют совокупность нескольких учебно-тренировочных занятий, которые вместе с восстановительными днями составляют относительно законченный повторяющийся фрагмент общей конструкции учебно-тренировочного процесса. Как правило, длительность микроцикла составляет одну неделю.

В игровых видах спорта по направленности тренировочных воздействий принято выделять шесть блоков построения недельных микроциклов: развивающий физический; развивающий технический; контрольный; подводящий; соревновательный; восстановительный.

Мезоцикл – структура средних циклов тренировки, включающих относительно законченный ряд микроциклов. Строительными блоками мезоцикла

служат микроциклы различного типа. В практике средний цикл тренировки содержит от двух до шести микроциклов.

Макроцикл тренировки предполагает три последовательных фазы – приобретения, сохранения (относительной стабилизации) и некоторой утраты спортивной формы. Построение макроцикла основывается на периодизации круглогодичной тренировки.

На учебно-тренировочном этапе годичный цикл подготовки включает подготовительный, соревновательный и переходный периоды. До 2-х лет обучения основное внимание уделяется разносторонней физической подготовке, повышению уровня функциональных возможностей, дальнейшему расширению арсенала технико-тактических навыков и приемов.

При планировании различных циклов свыше 2-х лет обучения в подготовительном периоде средствами ОФП решаются задачи повышения уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности и на этой базе повышение уровня специальной физической работоспособности. Продолжительность подготовительного периода 6-9 недель. Этот период разделяется на два этапа – общей подготовки и специальной подготовки. Распределение тренировочных средств осуществляется с помощью недельных микроциклов. В них предусматривается определенная последовательность и повторяемость занятий разной направленности и нагрузки.

На первом этапе подготовительного периода ставится задача повышение уровня общей физической подготовки, развития силы, быстроты, выносливости, двигательных навыков; овладение основными элементами вида спорта бадминтон: стойками, подачами, ударами, передвижениями и т.д.;

На втором этапе продолжается развитие физических качеств, совершенствование техники бадминтона, изучаются элементы тактики, организуются учебные, учебно-тренировочные и контрольные игры. Большое внимание уделяется развитию моральных и волевых качеств.

В соревновательном периоде основная задача – участие в подводящих, контрольных и основных соревнованиях. Успешный результат в соревнованиях обеспечивается стабильно высоким уровнем общей и специальной подготовленности обучающимися, поэтому соотношение средств подготовки должно соответствовать значимости соревнований.

5. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной программы спортивной подготовки.

В ходе реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта бадминтон применяются следующие виды (формы обучения):

5.1. Учебно-тренировочные занятия. При планировании учебно-тренировочных занятий учитываются следующие факторы определяющие соотношение используемых типов организации тренировки: специфика вида спорта, средства тренировки, количество спортсменов, контролируемых тренером, доступность индивидуальных приспособлений для самонаблюдения (секундомера, метронома и т.д.), возможность комбинирования упражнений, выполняемых в помещении и на

улице, в рамках одной тренировки, и, конечно, особенности каждого спортсмена и его предпочтения в плане работы в группах или индивидуально. В соответствии с вышеизложенным при планировании учебно-тренировочного процесса необходимо учитывать следующую классификацию:

Классификация учебно-тренировочных занятий по форме организации

Таблица №3

№ п/п	Тип учебно-тренировочных занятий	Форма организации	Возможные преимущества
1.	Групповые	Выполняется коллективом спортсменов согласно строгому или гибкому плану	Командный дух, эмоциональная привлекательность, использование элементов соревновательности и партнерства
2.	Индивидуальные	Запрограммированная, выполняется под руководством тренера-преподавателя	Сосредоточение внимания тренера-преподавателя и спортсмена на правильном выполнении деталей учебно-тренировочных упражнений/техники
3.	Запрограммированные	Выполняется спортсменами самостоятельно	Снижение эмоционального напряжения, выполнение нагрузки в удобное время и в удобном месте
4.	Свободные	Свободная без строгого плана	Раскрепощение инициативы спортсмена, самостоятельное регулирование уровня нагрузки
5.	Смешанные	Комбинация двух предыдущих организационных форм (свободная и запрограммированная)	Разнообразие, возможность комбинирования преимуществ представленных выше организационных форм

Групповые тренировки, как организационная форма, позволяют тренерам-преподавателям управлять максимальными нагрузками; этот тип тренировки наиболее часто используется в программе учебно-тренировочных сборов и при так называемой централизованной подготовке, когда ряд одинаково подготовленных спортсменов тренируется вместе. Разумеется, это преобладающая организационная форма в командных и индивидуальных игровых видах спорта. Нужно отметить, что длительная подготовка с использованием исключительно групповых тренировочных занятий имеет четкие психологические и нейрофизиологические ограничения. Если спортсмены тренируются с высокой мотивацией, соревновательным и длительным эмоциональным напряжением, это может привести к чрезмерному и хроническому возбуждению центральной нервной системы и, в конечном счете, к эмоциональному истощению. Вот почему так важно найти гармоничное сочетание таких групповых (строго запрограммированных) и других типов тренировочных занятий.

Индивидуальные тренировки используются для осуществления как амбициозных и строго запрограммированных тренировочных программ (таких, как при использовании групповых тренировок, см. выше), так и для более свободной и менее напряженной подготовки. Конечно, индивидуальные тренировочные занятия чаще используются в индивидуальных дисциплинах, чем в командных видах и единоборствах.

Смешанные тренировки часто используются во многих видах спорта. В индивидуальных дисциплинах индивидуальная часть тренировки обычно нужна для совершенствования техники, восстановления и расслабления; в командных видах и единоборствах индивидуальные части тренировочных занятий обычно посвящаются кондиционной подготовке, приобретению отдельных технических навыков и расслаблению.

5.2. Учебно-тренировочные мероприятия. При планировании учебно – тренировочных мероприятий необходимо учитывать следующие соотношения видов спортивной подготовки:

Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта "Бадминтон"

Таблица №4

Виды подготовки	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	Один год	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
Общая физическая подготовка (%)	28-37	28-37	18-24	14-20
Специальная физическая подготовка (%)	14-18	14-18	17-21	15-20
Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	1-2	2-4	4-6
Техническая подготовка (%)	32-42	32-42	32-42	30-42
Тактическая подготовка (%)	8-11	8-11	10-14	11-15
Инструкторская и судейская практика (%)	3-5	4-6	10-14	12-16
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	1-3	1-3	2-4	2-4

Перечень тренировочных мероприятий

N п/п	Виды тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток), без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно.	
		Этап начальной подготовки	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)
1. Тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям			
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14
2. Специальные тренировочные мероприятия			
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14
2.2.	Восстановительные тренировочные мероприятия	-	-
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 дня подряд и не более двух тренировочных мероприятий в год -	
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия для кандидатов на зачисление в образовательные учреждения среднего профессионального образования, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта	-	До 60 суток

5.3. Участие в спортивных соревнованиях. Соревнования выполняют важную подготовительную функцию, поскольку участие в соревнованиях является мощным фактором совершенствования специфических физических качеств, технической, тактической и психической подготовленности.

Контрольные соревнования позволяют оценивать уровень подготовленности спортсмена. В них проверяется степень овладения техникой, тактикой, уровень развития двигательных качеств, психическая готовность к соревновательным нагрузкам. Результаты контрольных соревнований дают возможность корректировать построение процесса подготовки. Контрольными могут быть как специально организованные, так и официальные соревнования различного уровня, особенно на этапе начальной подготовки.

Отборочные соревнования проводятся для отбора спортсменов в спортивные сборные команды и для определения участников личных соревнований высшего ранга. Отличительной особенностью таких соревнований являются условия отбора: завоевание определенного места или выполнение контрольного норматива, который позволит выступить в главных соревнованиях. Отборочный характер могут носить как официальные, так и специально организованные соревнования.

Основные (главные) соревнования. Главными соревнованиями являются те, в которых спортсмену необходимо показать наивысший результат на данном этапе спортивного совершенствования. На этих соревнованиях спортсмен должен проявить полную мобилизацию имеющихся технико-тактических и функциональных возможностей, максимальную нацеленность на достижение наивысшего результата, высочайший уровень психической подготовленности. Система соревнований представляет собой ряд официальных и неофициальных соревнований, включенных в единую систему подготовки бадминтониста. Достижение высокого результата в соревнованиях, имеющих наибольшее значение на определенном этапе подготовки спортсмена, выступает как цель, которая придает единую направленность всей системе, всем компонентам подготовки. Подчеркивая ведущую роль системы соревнований в подготовке бадминтониста, необходимо учитывать, что взятая отдельно она не может рассматриваться как самостоятельная система, способная обеспечить полноценную подготовленность спортсмена.

При организации соревновательной деятельности в ходе реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «Бадминтон» необходимо соблюдать следующие требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся, положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации, и правилам вида спорта "бадминтон";
- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Направление обучающихся по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки на соревнования осуществляется на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий, и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Требования к объему соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по виду спорта "Бадминтон"

Таблица №5

Виды спортивных соревнований, игр	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 трех лет	Свыше трех лет		
Контрольные	1	1	1	3	3	3
Отборочные	-	-	2	5	6	8
Основные	-	1	3	2	4	4

6. Годовой учебно-тренировочный план.

6.1. Продолжительность и объемы реализации Программы по предметным областям.

Учебным планом предусматриваются следующие предметные области: теория и методика физической культуры и спорта, общая и специальная физическая подготовка, избранный вид спорта: техническая, тактическая, психологическая, инструкторская и судейская практика; участие в спортивных соревнованиях, контрольные мероприятия (тестирование и контроль), медицинские (медико-биологические) мероприятия, восстановительные мероприятия, самостоятельная работа обучающихся (по индивидуальным планам обучающихся на период их активного отдыха), спортивно-оздоровительный лагерь.

Соотношение объемов по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана приведены в таблице №4.

Мероприятия, проводимые вне учебно-тренировочного плана и не входящие в годовую часовую нагрузку по этапам спортивной подготовки:

- участие в мероприятиях календарного плана воспитательной работы по направлениям: здоровьезбережение, патриотическое воспитание и развитие творческого мышления;
- организация возможности посещений обучающимися официальных спортивных соревнований, в том числе межрегиональных, общероссийских и международных, проводимых на территории Российской Федерации;
- организация совместных мероприятий с другими образовательными и физкультурно – спортивными организациями.

6.2. Учебный план Программы рассчитан на 52 недели учебно-тренировочных занятий, соревновательной деятельности и самостоятельной подготовки (46 недель непосредственно в условиях учреждения и дополнительные 6 недель на период активного отдыха учащихся в спортивно-оздоровительном лагере или работа по индивидуальному заданию). Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия рассчитывается в астрономических часах (60 мин) с учетом возрастных особенностей и этапа (периода) подготовки обучающихся и не может превышать:

- на этапе начальной подготовки - 2 часов;
- на тренировочном этапе – 3 часов.

Годовой учебно-тренировочный план

Виды подготовки	Этапы подготовки							
	начальной подготовки			тренировочный				
	1	2	3	1	2	3	4	5
	Недельная нагрузка в часах							
	6	8	8	14	14	18	18	18
	Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах							
	2	2	2	3	3	3	3	3
	Наполняемость групп (человек)							
	10	10	10	8-10	8-10	8-10	8-10	8-10
Теоретическая подготовка	14	24	24	24	29	48	48	48
Практика								
Общая физическая подготовка	112	114	114	130	130	140	140	140
Специальная физическая подготовка	42	70	70	122	122	188	188	188
Избранный вид спорта:	144	208	208	447	447	560	560	560
Участие в соревнованиях	-	8	8	28	28	36	36	36
Техническая подготовка	96	133	133	240	240	302	302	302
Тактическая подготовка	30	33	33	79	79	98	98	98
Психологическая подготовка	5	10	10	18	18	24	24	24
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2	2	2	2	2	4	4	4
Инструкторская практика	-	-	-	32	32	40	40	40
Судейская практика	9	16	16	40	40	44	44	44
Медицинские, медико-биологические мероприятия	2	4	4	4	4	4	4	4
Восстановительные мероприятия	-	2	2	4	4	8	8	8

Всего часов тренировочной и соревновательной деятельности за 46 недель	276	368	368	644	644	828	828	828
Самостоятельная работа обучающихся	36	48	48	84	84	108	108	108
Всего часов на 52 недели	312	416	416	728	728	936	936	936

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не может составлять более 8 академических часов.

В зависимости от результатов контрольно-переводных испытаний, сдачи промежуточных тестов и на основе анализа результатов соревновательной деятельности разрешается корректировка на 5-7 % часовой нагрузки между ОФП и СПФ; в избранном виде спорта на 3-5 % между Технической и Тактической подготовкой.

7. Воспитательная работа.

Одной из главных задач в занятиях с юными бадминтонистами является воспитание высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании играет непосредственно спортивная деятельность. В процессе учебно-тренировочных занятий у спортсменов воспитывается гуманное отношение к другому человеку, коллективу, формируется личность спортсмена и межличностные отношения. Дается установка на тренировочную деятельность через формирование положительной мотивации к занятиям бадминтоном, прививается устойчивый интерес к систематическим занятиям спортом, формируется потребность в здоровом образе жизни.

Большое внимание в воспитательной работе необходимо уделять формированию понятия «спортивная честь», воспитывать смелость и выдержку, настойчивость и решительность.

Ведущее место в формировании нравственного сознания юных спортсменов принадлежит методам убеждения и методам поощрения. Убеждение во всех случаях должно быть доказательным и подкрепляться ссылками на конкретные данные и на опыт самого занимающегося. Поощрение может быть в виде одобрения, похвалы, благодарности тренера-преподавателя и коллектива и соответствовать действительным заслугам спортсмена.

Одним из методов воспитания является дисциплинарное взыскание, выраженное в осуждении, отрицательной оценке поступков и действий обучающегося. Виды взысканий разнообразны: замечание, устный выговор, разбор поступка в спортивном коллективе, отстранение от занятий, соревнований.

Спортивный коллектив является важным фактором нравственного формирования личности спортсмена. В спортивном коллективе проявляются разнообразные отношения: спортсмена к своему коллективу, между членами коллектива, между спортивными соперниками.

Воспитание волевых качеств – одна из важнейших задач в деятельности тренера-преподавателя. Волевые качества формируются в процессе сознательного преодоления трудностей объективного и субъективного характера. Основным методом воспитания волевых качеств является метод постепенного усложнения задач, решаемых в процессе учебно-тренировочных занятий и соревнований.

Воспитательная работа организуется в соответствии с календарным планом воспитательной работы.

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей;	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе;	В течение года
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: Соревнования между отделениями спортивной подготовки, посвященные профилактике:	В течение года

		потребления алкоголя (мини-футбол) «Всемирный день трезвости» табакокурения (волейбол) «Всемирный день отказа от курения» Наркомании (Веселые старты) « День борьбы с наркотиками» Соревнования, приуроченные ко «Дню молодежи» в рамках летнего спортивно-оздоровительного лагеря (легкая атлетика): «Мой выбор здоровый образ жизни» - <i>формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов).</i> Показательные выступления групп спортивной подготовки: «День открытых дверей в ДЮСШ» «День народного единства» «День Защитника Отечества» «День Победы» «День России» - <i>подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта.</i>	октябрь ноябрь июнь июль 1 сентября 4 ноября 23 февраля 9 мая 12 июня
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета);	В течение года
2.3	Профилактика табакокурения, таксикомании, наркомании и употребления ПАВ	Проведение бесед в группах спортивной п на темы: «Мы против наркотиков» «Первая проба», «Уголовный кодекс о наркотиках», «Можно ли избавиться от наркомании», «Свобода или наркотики» Встреча воспитанников с врачом – наркологом города. Беседа о вреде наркотиков	Сентябрь Ноябрь Январь Март Май октябрь
2.4	Профилактика детского и	Проведение бесед в группах спортивной	

	взрослого травматизма	подготовки на темы: ПДД 1. «Безопасные пешеходные маршруты при подходе к месту тренировок». 2. «Требования к знаниям и навыкам школьника, которому доверяется самостоятельное движение в ДЮСШ и обратно» 3. «Правила поведения на дороге при управлении велосипедом». ОБЖ 1. «Действия при обнаружении подозрительных взрывоопасных предметов»; 2. «Действия при угрозе террористического акта»; 3. «Правила поведения и порядок действий, если вас захватили в заложники» Противодействия идеологии экстремизма и терроризма 1. «Профилактика экстремистских проявлений в молодежной среде» (с приглашением сотрудника полиции). 2. «Гражданская и уголовная ответственность за проявление экстремизма». 3. «Экстремизм – антисоциальное явление».	Сентябрь Январь Апрель Октябрь Декабрь Март Ноябрь Февраль Май
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися. Беседа ко Дня учителя: «Мой первый учитель» Беседа ко Дню народного единства: «Наша сила в народном единстве» Беседа ко Дню неизвестного солдата: «Имя твоё не известно-подвиг твой бессмертен» Беседа ко дню Защитника Отечества: «Есть такая профессия-Родину защищать» Беседа на тему: «Международный женский день» Беседа ко Дню Космонавтики: «Космос-это мы» Беседа на тему: «...это праздник со слезами на глазах» Беседа на тему «А завтра была война...»	В течение года октябрь ноябрь декабрь февраль март апрель май июнь
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях, и иных мероприятиях)	Участие в: физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на	В течение года

		указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки; - Фестивалях ВФСК ГТО.	
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов;	В течение года

8. Планы мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте.

8.1. Определения терминов.

Антидопинговая деятельность - антидопинговое образование и информирование, планирование распределения тестов, ведение Регистрируемого пула тестирования, управление Биологическим паспортом спортсмена, проведение тестирования, организация анализа проб, сбор информации и проведение расследований, обработка запросов на получение Разрешения на терапевтическое использование, обработка результатов, мониторинг и обеспечение исполнения применяемых последствий нарушений, а также иные мероприятия, связанные с борьбой с допингом, которые осуществляются антидопинговой организацией или от ее имени в порядке установленном Всемирный антидопинговый кодексом и (или) международными стандартами.

Антидопинговая организация - ВАДА или Подписавшаяся сторона, ответственная за принятие правил, направленных на инициирование, внедрение и реализацию любой части процесса Допинг-контроля. В частности, Антидопинговыми организациями являются Международный олимпийский комитет, Международный параолимпийский комитет, другие Организаторы крупных спортивных мероприятий, которые проводят Тестирование на своих Спортивных мероприятиях, Международные федерации и Национальные антидопинговые организации.

ВАДА - Всемирное антидопинговое агентство.

Внесоревновательный период – любой период, который не является соревновательным.

Всемирный антидопинговый Кодекс (Кодекс) - основополагающий и универсальный документ, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Цель Кодекса заключается в повышении эффективности борьбы с допингом в мире путем объединения основных элементов этой борьбы.

Запрещенная субстанция - любая субстанция или класс субстанций, приведенных в Запрещенном списке.

Запрещенный список - список, устанавливающий перечень Запрещенных субстанций и Запрещенных методов.

Запрещенный метод - любой метод, приведенный в Запрещенном списке.

Персонал спортсмена - любой тренер, инструктор, менеджер, агент, персонал команды, официальное лицо, медицинский, парамедицинский персонал, родитель или любое иное лицо, работающие со спортсменом, оказывающие ему медицинскую помощь или помогающие спортсмену при подготовке и в участии в спортивных соревнованиях.

РУСАДА – Российское антидопинговое агентство «РУСАДА».

Соревновательный период - период, начинающийся в 23:59 накануне дня спортивного соревнования, на котором запланировано участие спортсмена, и заканчивающийся в момент окончания соревнования или процесса отбора проб, относящегося к данному соревнованию, в зависимости от того, что позднее.

Спортсмен - любое Лицо, занимающееся спортом на международном уровне (как это установлено каждой Международной федерацией) или национальном уровне (как это установлено каждой Национальной антидопинговой организацией). Антидопинговая организация имеет право по собственному усмотрению применять антидопинговые правила к Спортсмену, который не является Спортсменом ни международного, ни национального уровня, распространяя на него определение «Спортсмен». В отношении Спортсменов, которые не являются Спортсменами ни международного, ни национального уровня, Антидопинговая организация может действовать следующим образом: свести к минимуму Тестирование или не проводить Тестирование вообще; анализировать Пробы не на весь перечень Запрещенных субстанций; требовать предоставления меньшего количества информации о местонахождении или вообще не требовать ее предоставления; не требовать заблаговременной подачи запросов на Разрешения на терапевтическое использование. Однако если Спортсмен, находящийся под юрисдикцией Антидопинговой организации и выступающий на уровне ниже международного и национального, совершает нарушение антидопинговых правил, предусмотренное в статьях 2.1, 2.3 или 2.5, то к нему применяются Последствия, предусмотренные Кодексом. Для целей статей 2.8 и 2.9, а также для проведения информационных и образовательных программ Спортсменом является любое Лицо, занимающееся спортом под юрисдикцией любой Подписавшейся стороны, правительства или другой спортивной организации, которая приняла Кодекс.

В соответствии с ч.2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организации,

осуществляющие спортивную подготовку, обязаны реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующим виду или видам спорта.

Меры, направленные на предотвращение применения допинга в спорте и борьбе с ним, включают следующие мероприятия:

- проведение ежегодных семинаров/лекций/уроков/викторин для спортсменов и персонала спортсменов, а также родительских собраний;
- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в организациях, осуществляющих спортивную подготовку;
- ежегодная оценка уровня знаний.

Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Спортсмены принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать.

Допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил. К нарушениям антидопинговых правил относятся:

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.
5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг контроля со стороны спортсмена или иного лица.
6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.
7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.
8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.
9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.
10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.
11. Действия спортсмена или иного лица, направленные на

воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке.

Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре допинг-контроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, должна быть размещена на информационном стенде организации, осуществляющей спортивную подготовку. Также, должен быть актуализирован раздел «Антидопинг» на сайте организации со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА».

8.2. План антидопинговых мероприятий.

План антидопинговых мероприятий составляется для каждого этапа спортивной подготовки. На основе этого плана ежегодно составляется план-график антидопинговых мероприятий, который согласовывается с ответственным за антидопинговое обеспечение в Министерстве спорта Калининградской области ежегодно до 1 декабря. Для создания среды, свободной от допинга, и поддержания уровня образованности спортсменов и персонала спортсменов, на постоянной основе, необходимо реализовывать образовательные программы со спортсменами и персоналом спортсменов на обязательной основе в соответствии с ежегодным планом-графиком антидопинговых мероприятий в организации, осуществляющей спортивную подготовку.

План антидопинговых мероприятий

Спортсмены	Вид программы	Тема	Ответственный	Сроки проведения
Этап начальной подготовки	Веселые старты	«Честная игра»	Тренер	1-2 раза в год
	Теоретическое занятие	«Ценности спорта. Честная игра»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в учреждении	1 раз в год

	Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	-	Тренер	1 раз в месяц
	Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	По назначению
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	-	Спортсмен	1 раз в год
	Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер	1-2 раза в год
	Семинар для тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	1-2 раза в год
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Веселые старты	«Честная игра»	Тренер	1-2 раза в год
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	-	Спортсмен	1 раз в год
	Теоретическое занятие	«Ценности спорта. Честная игра»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в учреждении	1 раз в год
	Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	По назначению

	Семинар для тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Проверка лекарственных средств»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	1-2 раза в год
	Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер	1-2 раза в год

8.3. Методические рекомендации по проведению антидопинговых мероприятий.

Вид программы – Веселые старты. Цель мероприятия:

- ознакомление юных спортсменов с ценностями спорта и принципами честной игры;
- формирование “нулевой терпимости к допингу”. Проведение интерактивных занятий (игр) на темы:
 - равенство и справедливость;
 - роль правил в спорте;
 - важность стратегии;
 - необходимость разделения ответственности;
 - гендерное равенство.

По итогам проведения каждого мероприятий – обязательное составление отчета о проведении мероприятия:

- сценарий/программа,
- фото/видео

Варианты игр:

1. «Равенство и справедливость»

Время игры: 1 минута.

Необходимый материал: большая корзина для мячей (может быть ящик), небольшие мячи (может быть скомканная бумага), стулья.

Правила: все располагаются на разном расстоянии от корзины и пытаются попасть в нее мячиком, не двигаясь с места.

Цель: показать участникам важность проведения соревнований в равных для всех условиях.

Вопросы:

- Кто из участников оказался в более/менее выгодном положении?
- Что необходимо изменить в правилах, чтобы сделать соревнования справедливыми и равными?

2. «Ценность спорта»

Время игры: 5 минут.

Необходимый материал: подготовить карточки с напечатанными словами, которые относятся к ценностям спорта (честность, дружба, уважение, здоровье, воля к победе, смелость, работа над собой, равенство, порядочность, успех, признание, солидарность, мужество, решимость, сила воли, командный дух, правильное питание, распорядок дня) и которые противоречат ценностям спорта (обман, допинг, оскорбление, ложь, скандал, унижение, победа любой ценой, высокомерие, наркотики), большой стол.

Правила: Разделить участников на команды по 10-15 человек. Участникам необходимо добежать до стола, выбрать карточку со словом, которое относится к ценностям спорта и вернуться с ней обратно в свою команду. Передать эстафету следующему участнику. По окончании эстафеты проверить у команд выбранные слова на предмет ценности спорта.

Цель: объяснить участникам, что противоречит ценностям спорта.

Вопросы:

- Что не относится к ценностям спорта?
- Почему допинг является негативным явлением в спорте?

3. «Необходимость разделения ответственности»

Время игры: 5 минут.

Необходимый материал: обруч, небольшие мячи (могут быть из бумаги).

Правила: Разделить игроков на несколько небольших команд, каждой команде выдать обруч, это будет их «домик» он остается на полу не подвижно. В центре площадки размещены мячи (небольших размеров). По стартовому сигналу игрокам разрешено покинуть свой «домик» и перемещаться в центр площадки за мячами. За один раз можно взять только один мяч. Задача игры- переместить к себе в «домик» как можно больше мячей. Игроки могут решить взять мяч из центра площадки или «домика» других команд. Однако, чтобы взять мяч из «домика» другой команды игрок не должен быть отмечен. Игроки могут быть отмечены только в том случае если они войдут в «домик» другой команды, где будет находиться игрок команды «хозяина домика». Что бы снять отметку игроку необходимо вернуться к себе в «домик» и выполнить ряд упражнений (5 отжиманий, 10 приседаний, 10 прыжков на скакалке).

Цель: научиться делить обязанности среди своей команды.

Вопросы:

- Лучше брать мячи из центра или у других команд?
- Лучше создать альянс с другой командой или постоять за себя?
- Лучше разделить обязанности (кто-то в нападении, кто-то в защите)?

4. «Роль правил в спорте»

Время игры: 2 минуты.

Необходимый материал: небольшие мячи.

Правила: игроки делятся на две команды, занимающие две противоположные стороны поля. Один из игроков всегда находится в зоне своей команды. Остальные члены обеих команд остаются в общей зоне (посередине площадки). Их задача-перенаправить игроку любым удобным способом, находящемуся в зоне их команды, наибольшее количество мячей.

Цель: показать необходимость наличия и соблюдения правил в спорте.

Вопросы:

- Как бы вы могли улучшить данную игру?
- Какие правила необходимо добавить, чтобы сделать эту игру более равно.

5. «Объединение команды»

Время игры: 1 минута.

Необходимый материал: 17 листов с буквами «мы за честный спорт!».

Правила: раздать участникам по одному листу с буквой. За отведенное время (1 мин.) игроки должны собрать общую фразу «мы за честный спорт!», выстроившись в один ряд.

Цель: объединить участников команды.

Вид программы – теоретическое занятие.

Организуется и проводится лицом, ответственным за антидопинговое обеспечение в КФКиС. Вид программы – Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»).

Цель мероприятия: научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов.

Тренер, в виде домашнего задания, называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома. Сервис по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: <http://list.rusada.ru/>

Вид программы – антидопинговая викторина.

Викторина проводится на крупных спортивных мероприятиях Санкт-Петербурга лицом, ответственным за антидопинговое обеспечение в КФКиС.

Вид программы – онлайн обучение на сайте РУСАДА.

Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: <https://newrusada.triagonal.net>. Прохождение онлайн-курса РУСАДА возможно с возраста не менее 7 лет. Для спортсменов 7 -12 лет на портале онлайн-образования РУСАДА с 2022 г. доступен Онлайн-курс по ценностям чистого спорта. Для спортсменов 13 лет и старше на портале онлайн-образования РУСАДА доступен Антидопинговый онлайн-курс.

Вид программы – родительское собрание.

Программа направлена на:

определение важности влияния среды на формирование антидопинговой культуры спортсмена;

ознакомление родителей с действующими антидопинговыми правилами;

формирование у родителей необходимых навыков для общения со спортсменами в «группе риска»;

формирование у родителей необходимых навыков для соблюдения принципов антидопинговой безопасности.

Необходимо включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу.

Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: <http://list.rusada.ru/>.

Собрания можно проводить в онлайн формате с показом презентации. По итогам проведения мероприятия - обязательное предоставление краткого описательного отчета (независимо от формата проведения родительского собрания) и 2-3 фото.

Вид программы – семинар.

Организуется и проводится лицом, ответственным за антидопинговое обеспечение в КФКиС.

9. Инструкторская и судейская практика.

Инструкторская и судейская практика вводится на начальном этапе, начиная с 1-го года обучения, как часть учебно-тренировочного процесса в соответствии с Таблица №4. «Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта "Бадминтон"».

Основы судейской и инструкторской практики проходят во время проведения соревнований в учреждении, в форме обучающих семинаров, бесед, практических занятий, самостоятельной работы занимающихся. В течение всего периода тренер-преподаватель должен готовить себе помощников, привлекая спортсменов к организации занятий и проведению соревнований. Основные знания, умения и навыки по тренерско-преподавательской и судейской практике приобретаются в процессе учебно-тренировочных занятий, соревновательной деятельности и вне их. Все занимающиеся должны освоить некоторые навыки работы и получить начальные навыки организации и судейства соревнований.

Спортсмены должны уметь самостоятельно провести разминку, занятие по ОФП и СПФ на этапе начальной подготовки. С этой целью в процессе проведения учебно-тренировочных занятий тренер-преподаватель должен поручать поочерёдное проведение той или иной части урока отдельным спортсменам и с помощью занимающихся давать оценку его деятельности.

В процессе инструкторской практики тренер-преподаватель обязан ознакомить занимающихся с планированием и организацией тренировочного процесса, формами проведения занятий, дать первоначальные знания по методике составления документации, её содержания, ознакомить с технологией формирования у спортсменов соответствующих двигательных навыков. В процессе учебно-тренировочных занятий каждый спортсмен должен овладеть приёмами страховки и помощи при выполнении тех или иных упражнений. Эти умения должны закрепляться и совершенствоваться на протяжении всей учебно-тренировочной деятельности.

При овладении спортсменами судейских навыков, тренер-преподаватель в процессе учебно-тренировочных занятий объясняет не только ошибки, но и знакомит спортсменов с их классификацией.

Во время прохождения инструкторской и судейской практики занимающиеся приобретают следующие умения и навыки:

- овладение принятой терминологией;
- умение самостоятельно провести разминку, занятие по ОФП, СПФ;
- умение дать правильную оценку (в баллах) за выполнение

упражнении в процессе проведения контрольных занятий или соревнований;

- оказание помощи юным бадминтонистам при изучении различных упражнений в младшей или своей группе;
- овладение приёмами страховки и помощи при выполнении тех или иных упражнений;
- знание правил соревнований, привлечение к судейству в роли старшего судьи, судьи, секретаря;
- умение организовать и провести школьные соревнования, умение составить протокол соревнований;
- участие в судействе соревнований среди спортсменов младших разрядов;
- умение регистрировать спортивные результаты тестирования;
- выполнение требований на звание «Инструктор по спорту» и судейское звание «Судья по спорту».

Примерный план инструкторской и судейской практики

№ п/п	Задачи	Виды практических заданий	Сроки реализации
1	1. Освоение методики проведения тренировочных занятий по избранному виду спорта с начинающими спортсменами 2. Выполнение необходимых требований для присвоения звания инструктора	Овладение терминологией и командным языком, терминами принятыми в бадминтоне. Выполнение обязанностей тренера-преподавателя на занятиях. Наблюдение за выполнением упражнений другими занимающимися и нахождение ошибки в технике выполнения отдельных элементов. Составление конспекта тренировочного занятия, проведение вместе с тренером-преподавателем разминки в группе. Подбор основных упражнений для разминки и самостоятельное ее проведение по заданию тренера. Демонстрация грамотной техники выполнения отдельных элементов и упражнений, исправление ошибок при их выполнении другими занимающимися.	Устанавливаются в соответствии с графиком и спецификой этапа спортивной подготовки
		Самостоятельное проведение подготовительной части тренировочного занятия.	

		Самостоятельное проведение занятий по физической подготовке. Привлечение в качестве помощника тренера для проведения занятий и соревнований на этапе начальной подготовки. Тренировка основных технических элементов и приемов. Составление комплексов упражнений для развития физических качеств. Подбор упражнений для совершенствования техники акробатического элемента Ведение дневника самоконтроля тренировочных занятий.	
2	Освоение методики проведения спортивно-массовых мероприятий в физкультурно-спортивной организации или образовательном учреждении	Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий под руководством тренера-преподавателя.	
3	Выполнение необходимых требований для присвоения звания судьи по спорту	Характеристика судейства, основные обязанности судей. Изучение правил соревнований, основных правил судейства соревнований, судейской документации Непосредственно выполнение отдельных судейских обязанностей, обязанностей секретаря. Судейство соревнований в физкультурно-спортивных организациях	

Примерный план мероприятий по инструкторской и судейской практики

№ п/п	Название мероприятия
1.	Беседы и теоретические занятия на темы: <i>Для спортсменов этапа Т(СС):</i> • «Основные правила соревнований», • «Обязанности судьи по виду», др. • «Развитие физических качеств», • «Значение ЧСС в тренировочном процессе», • «Структура тренировочного занятия», • «Этапы спортивной подготовки», • «Виды соревнований», • «Основные правила соревнований», • «Основы разминки», • «Классификация физических упражнений», др.
2.	Задача: Освоение методики проведения тренировочных занятий (<i>для спортсменов этапов Т(СС)</i>). <i>Виды практической деятельности:</i> • Самостоятельное проведение подготовительной части тренировочного занятия. • Самостоятельное проведение занятий по физической подготовке. • Тренировка основных технических элементов и приемов. • Составление комплексов упражнений для развития физических качеств. • Подбор упражнений для совершенствования техники. • Ведение дневника самоконтроля тренировочных занятий.

10. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.

10.1. Программа врачебного медико-биологического контроля предусматривает: врачебный опрос и осмотр, оценку состояния здоровья, функционального состояния, физического развития, соматическую и биологическую зрелость.

При контроле состояния здоровья решаются следующие задачи:

- возможность по состоянию здоровья начать или продолжить занятия видом спорта бадминтон;

- выявление у данного занимающегося в момент обследования противопоказаний к занятиям бадминтоном и необходимости коррекции тренировочной или соревновательной деятельности, а также необходимость медицинской или физической реабилитации;

- отвечают ли условия занятий и образ жизни занимающихся (помещение, покрытие площадки, освещение зала, экипировка, оборудование, питание), режим и условия отдыха основным гигиеническим нормам и требованиям.

Медицинский осмотр (обследования) для допуска к занятиям и к участию в спортивных соревнованиях осуществляется в амбулаторно-поликлинических учреждениях, отделениях (кабинетах) спортивной медицины амбулаторно-поликлинических учреждений, врачебно-

физкультурных диспансерах (центрах лечебной физкультуры и спортивной медицины) врачом-терапевтом(педиатром), врачом по лечебной физкультуре, врачом по спортивной медицине на основании результатов медицинских обследований, проведенных в соответствии с программой, предусмотренной Приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 23.10.2020 № 1144н.

При признаках перенапряжения или симптомах дизадаптации к нагрузкам производится дополнительное медицинское обследование с использованием лабораторных методов исследования, электрокардиографии или других методов диагностики.

Анализ результатов текущего обследования позволяет сформулировать рекомендации о необходимости коррекции учебно-тренировочного процесса, проведения мероприятий по восстановлению и оздоровлению тренировочной среды, необходимости медицинской реабилитации спортсменов.

Медико-биологические средства назначаются только врачом и осуществляются под его наблюдением. Медико-биологические средства восстановления и повышения работоспособности включают в себя следующие основные группы: фармакологические средства восстановления, кислородотерапию, теплотерапию. Фармакологические средства в спортивной медицине применяются в следующих целях:

- для улучшения восстановительных процессов;
- после больших учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок;
- для повышения устойчивости и сопротивляемости организма;
- для профилактики перенапряжений, а также лечения различных заболеваний.

Они способствуют улучшению многих психофизиологических функций организма, повышению иммунитета, совершенствованию нервной и эндокринной регуляции, активизации ферментативных систем организма.

Следует особо подчеркнуть, что любое фармакологическое воздействие на организм требует определенной осторожности, индивидуального подхода и твердой уверенности в безвредности препарата. Поэтому только врач имеет право назначать лекарственные средства. Самостоятельное их применение спортсменами совершенно недопустимо.

В спортивной медицине имеется широкий выбор фармакологических препаратов, которые способствуют восстановлению и повышению спортивной работоспособности.

В целях стимуляции восстановительных процессов и повышения спортивной работоспособности применяются следующие виды кислородотерапии.

Кислородные коктейли - витаминно-питательные напитки с растворенным в них кислородом.

Гипербарическая оксигенация - дыхание кислородом или кислородными смесями под давлением, превышающим атмосферное. Для проведения

гипербарической оксигенации используют специальные барокамеры. Наибольший положительный эффект от этого средства достигается при его целевом применении (6-9 сеансов) в следующем режиме работы камеры: давление кислорода - 0,9-1,0 атм., продолжительность сеанса - 45-60 мин.

Тепловые процедуры (соллюкс, парафиновые, грязевые и озокеритовые аппликации, местные ванны и другие процедуры) широко применяются для быстрого снятия локального утомления мышц и особенно в случаях их значительного перенапряжения.

Для стимуляции восстановительных процессов в спортивной медицине используются импульсные токи низкой частоты, так называемые синусоидально-модулированные токи (СМТ) и токи сверхвысокой частоты (СВЧ).

Электросон путем воздействия электрическим током на корковые процессы оказывает успокаивающее действие, нормализует регуляцию вегетативных функций. Рекомендуются применять при нарушениях сна, возникающих при значительном переутомлении спортсменов. Электростимуляция способствует повышению работоспособности мышц, ускорению восстановительных процессов, улучшению реабилитации после травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата спортсменов. При электростимуляции воздействие электрических импульсов вызывает тетанические сокращения мышечных волокон с последующим их расслаблением, что повышает сократительную способность мышц, улучшает условия лимфо и кровотока, воздействует обезболивающе.

Следует особо отметить, что в последнее время в подготовке спортсменов стали широко применять различные адаптогены - лекарственные средства растительного и животного происхождения или синтезированные химическим путем, повышающие неспецифическую устойчивость организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды.

10.2. Восстановительные мероприятия.

Восстановление - это процесс ликвидации неблагоприятных последствий усиленных тренировочных занятий и ускорение процессов восстановления после нагрузок.

Планирование восстановительных мероприятий

Уровень	Напряжённость восстановительных мероприятий	Средства восстановления
Основной	Нормализация состояния в результате кумулятивного воздействия всей серии тренировочных нагрузок от микроцикла к микроциклу	Общий ручной и гидромассаж, парная баня или сауна, души, ванны. Комплексы сочетания этих средств.
Текущий	Компенсация последствий Ежедневной учебно-тренировочной нагрузки определенной направленности с учётом специфики последующей нагрузки	Восстановительные ванны и души, гидромассаж, сегментарный массаж, тонизирующие растирания в период занятий ОФП, вибро-тренировочный и локальный массаж в сочетании с сауной
Оперативный	Срочное восстановление работоспособности в процессе тренировки от одной серии упражнений к другой с учётом последующей нагрузки	Восстановительные ванны, локальный гидромассаж, локальные тонизирующие растирания, локальный восстановительный и предварительный массаж

Величина учебно-тренировочных нагрузок и повышение уровня тренированности зависят от темпов восстановительных процессов в организме спортсмена. Средства восстановления подразделяют на три типа: педагогические, психологические и медико-биологические.

Педагогические средства являются основными, так как при нерациональном построении тренировки остальные средства оказываются неэффективными.

Факторы педагогического воздействия, обеспечивающие восстановление работоспособности:

- рациональное сочетание тренировочных средств разной направленности;
- правильное сочетание нагрузки и отдыха как в тренировочном занятии, так в целостном тренировочном процессе;
- введение специальных профилактических разгрузок;
- выбор оптимальных интервалов и видов отдыха;
- оптимальное использование средств переключения видов спортивной деятельности;
- полноценные разминки и заключительные части тренировочных занятий;
- использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов

(дыхательные упражнения, упражнения на расслабления и т. п.);

- корригирующие упражнения для позвоночника и стопы;
- повышение эмоционального фона тренировочных занятий;
- эффективная индивидуализация тренировочных занятий;
- соблюдение режима дня.

К *психологическим средствам* относят: психорегулирующие тренировки, разнообразный досуг, комфортабельные условия быта, создание положительного эмоционального фона во время отдыха, музыкальные воздействия, переключение внимания, мыслей, самоуспокоение, самоободрение, самоприказы, идеомоторная тренировка, отвлекающие мероприятия: чтение книг, слушание музыки, экскурсии, посещение музеев, выставок, театров.

Восстановительные мероприятия проводят не только во время проведения тренировочного процесса и соревнований (отдых между выполнениями упражнений), но и в свободное время.

Широчайший спектр воздействия на утомлённый организм оказывают врачебно-биологические средства:

- рациональное питание с использованием продуктов повышенной биологической ценности;

- поливитаминные комплексы;

- различные виды массажа (ручной, вибрационный, точечный);

- ультрафиолетовое облучение, электрофорез и другие физиотерапевтические

процедуры;

- контрастные ванны и души, сауна.

С ростом объема средств специальной физической подготовки, интенсивности учебно-тренировочного процесса, соревновательной практики необходимо увеличивать время, отводимое на восстановление организма юных спортсменов. На тренировочных этапах при увеличении соревновательных режимов тренировки могут применяться медико-биологические средства восстановления.

Эффективное использование медико-биологических средств восстановления и повышения работоспособности возможно лишь при их сочетании с психологическими средствами в рационально построенной системе тренировки.

Особо важное значение медико-биологические средства приобретают при двух- и трехразовых учебно-тренировочных занятиях в день, при выраженном утомлении, вызванном соревнованиями или прикидками. Роль этих средств наиболее заметна в турнирных соревнованиях и многократных стартах в течение дня.

В группе *медико-биологических средств* выделяют гигиенические факторы (включая организацию рационального режима дня и питания с использованием продуктов повышенной биологической ценности),

обязательные гигиенические процедуры, удобную одежду и обувь, ночной сон не менее 8-9 часов в сутки, дневной сон (1 час) в период интенсивной подготовки к соревнованиям, некоторые медикаментозные препараты, витамины, физические факторы, различные виды массажа (ручной, вибрационный, точечный), ультрафиолетовое облучение, электрофорез и другие физиотерапевтические процедуры, контрастные ванны и души, сауна.

Наиболее действенное влияние на восстановление оказывают банные процедуры, которые стимулируют деятельность сердца, вследствие чего кровь обильно орошает не только кожу, подкожную клетчатку, но и мышцы, суставы, спинной мозг и головной мозг, лёгкие, нервы, увеличивается воздействие кислорода. Под воздействием банных процедур включаются в работу потовые железы, благодаря чему из организма выводятся шлаки, чем облегчается работа почек и улучшается солевой обмен. Особенно ценно то, что в движение приходит депонированная (резервная) кровь, богатая ценнейшими питательными веществами.

Помимо этого, важно учитывать оптимизацию внешних условий, которые могут отрицательно влиять на психическую сферу и функциональные возможности спортсмена. Сюда входят гигиенические требования к освещенности, окраске стен и пола. В зависимости от вида спорта и условий проведения занятий организуются специальные места для отдыха и отключения в интервалах между большими нагрузками и по окончании занятий.

Необходимо соблюдать гигиенические требования к местам проведения занятий, соревнований и отдыха. Они не только оказывают влияние на течение восстановительных процессов, но и играют важную роль в предотвращении травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата, снятия эмоционального напряжения.

Питание является одним из основных экологических факторов нормального течения обменных процессов в организме. Роль адекватного питания особенно возрастает в условиях спортивной деятельности, когда пластический и энергетический обмены претерпевают значительные изменения.

Сбалансированная диета, предусматривающая разнообразие продуктов (мясо, птица, яйца, молоко, злаковые, овощи, фрукты), определяет поступление в организм витаминов в достаточном количестве независимо от уровня двигательной активности. Тем не менее, в регионах с суровой и длинной зимой, когда содержание витаминов в натуральных продуктах закономерно снижается, следует предусмотреть дополнительный прием витаминов.

10.3. Общие методические рекомендации.

Постоянное применение одного и того же средства восстановления

уменьшает восстановительный эффект, так как организм адаптируется к средствам локального воздействия. К средствам общего воздействия (баня, сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, плавание и др.) адаптация организма происходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных средств даёт больший эффект.

Средства восстановления используют лишь при снижении спортивной работоспособности или при ухудшении переносимости учебно-тренировочных нагрузок. В тех случаях, когда восстановление работоспособности осуществляется естественным путём, дополнительные восстановительные средства могут привести к снижению тренировочного эффекта и ухудшению тренированности.

III. Система отбора и контроля.

11. Итоги освоения программы.

По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку (далее – обучающийся), необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

11.1 На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «Бадминтон»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- принять участие в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации).

11.2. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «Бадминтон» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «Бадминтон»;

- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

12. Оценка результатов освоения программы.

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой организацией, реализующей Программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее – тесты), а также с учетом результатов участия, обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

Порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом особенностей вида спорта "Бадминтон" и его спортивных дисциплин, определяются Учреждением самостоятельно.

Для зачисления и перевода в группы на этапах спортивной подготовки необходимо выполнение нормативов общей физической и специальной физической подготовки. Начиная с учебно-тренировочного этапа (спортивной специализации) дополнительно к выполнению нормативов общей физической и специальной физической подготовки необходимо выполнить нормативы по техническому мастерству.

Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы для лиц, проходящих спортивную подготовку на этапах спортивной подготовки, определяют возможность зачисления и перевода лиц, проходящих спортивную подготовку, с одного этапа спортивной подготовки на другой этап спортивной подготовки, учитывают их возраст, пол, а также особенности вида спорта "Бадминтон».

13. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки

Важнейшей функцией управления наряду с планированием является

контроль, определяющий эффективность учебно-тренировочной работы с бадминтонистами на всех этапах многолетней подготовки. Материал раздела регламентирует дифференцированный и объективный мониторинг результатов учебно-тренировочного процесса и уровня подготовленности спортсменов. Контрольные занятия обеспечивают оперативную, текущую и итоговую информацию об уровне освоения теоретических, практических и методических знаний и умений, о состоянии и динамике физического развития, уровня технической и тактической подготовленности каждого спортсмена.

Контроль работы включает предварительный учет, то есть данные, с которыми пришли занимающиеся в отделение бадминтона и текущий учет – на протяжении всего периода подготовки. Анализ контрольных результатов позволяет более рационально подобрать средства и методы в подготовке конкретной группы спортсменов, что способствует повышению уровня учебно-тренировочного процесса. Сравнение результатов контрольных нормативов в начале и в конце годичного цикла подготовки, динамика ответной реакции организма на нагрузку в процессе подготовки бадминтонистов позволяют судить об адаптации организма к выполняемой нагрузке.

Одним из важнейших звеньев управления многолетней подготовкой является система контроля, позволяющая оценивать подготовленность юных спортсменов на всех этапах учебно-тренировочного процесса. Эффективная система комплексного контроля дает возможность тренеру-преподавателю объективно оценить правильность избранного направления подготовки, постоянно следить за состоянием и динамикой тренированности занимающихся, своевременно вносить коррективы в учебно-тренировочный процесс. Значение комплексного контроля в процессе спортивных занятий с детьми особенно велико, так как достижение ими относительно высоких для их возраста спортивных результатов, выполнение разрядных нормативов далеко не всегда свидетельствует о том, что юные спортсмены будут прогрессировать и при переходе в группу спортсменов более высокой квалификации.

Нормативы общей физической подготовки и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «бадминтон»

п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,9		6,2	6,4
1.2.	Сгибание и разгибание Рук в упоре лежа на полу	Количество раз	не менее		не менее	
			7	4	10	5
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+1	+3	+2	+3
	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
				105	130	120
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Метание волана	м	не менее		не менее	
			3		5	4
2.2.	Бег на 10 м с высокого старта	с	не более		не более	
			31			
2.3.	Челночный бег 6х5 м	с	не более		не более	
					156	158
2.4.	Прыжки через скакалку за 30 с	количество	не менее		не менее	
			40	35		
2.5.	Прыжки через скакалку за 45 с	количество	не менее		не менее	
					75	65

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) по виду спорта "Бадминтон"

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики/ юноши	девочки/ девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,0	6,2
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			13	7
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+6
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	145
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Челночный бег 6х5 м	с	Не более	
			15,6	15,8
2.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	Количество раз	не менее	
			32	28
2.3.	Прыжки через скакалку (за 45 с)	Количество раз	не менее	
			75	65
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивные разряды – «третий, второй и первый юношеский спортивный разряд»		
3.2	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды – «третий, второй и первый спортивный разряд»		

IV. Методическая часть.

Содержание и методика работы по предметным областям, этапам (периодам) подготовки.

Программой по виду спорта «Бадминтон» предусматриваются следующие предметные области: теория и методика физической культуры и спорта, общая и специальная физическая подготовка, избранный вид спорта, технико-тактическая и психологическая подготовка, самостоятельная работа обучающихся (по индивидуальным планам обучающихся на период их активного отдыха), спортивно-оздоровительный лагерь.

Теория и методика физической культуры и спорта.

Теоретические знания позволяют бадминтонистам правильно оценивать социальную значимость спорта, понимать объективные закономерности спортивной тренировки, осознанно относиться к занятиям, соблюдать гигиенический режим, проявлять творчество на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях.

В области теории и методики физической культуры и спорта обучающиеся должны знать:

- историю развития вида спорта бадминтон;
- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- основы спортивной подготовки и учебно-тренировочного процесса;
- основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила избранного вида спорта, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения разрядов и званий, антидопинговые правила);
- необходимые сведения о строении и функциях организма человека;
- гигиенические знания, умения и навыки;
- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
- требования к оборудованию, инвентарю, спортивной экипировке;
- требования к технике безопасности при занятиях бадминтоном.

В процессе специальной теоретической подготовки спортсменов необходимо дать научные обоснования и анализ техники и тактики в бадминтоне; нужно ознакомить спортсменов с методикой обучения спортивной технике и путями совершенствования в ней; полно раскрыть систему спортивной тренировки и ее общие основы.

Спортсмен должен:

- знать задачи, стоящие перед ним;
- уметь разбираться в средствах и методах воспитания силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости, в формах учебно-тренировочных занятий и планировании их, периодизации круглогодичной тренировки, ее содержании, планировании перспективной многолетней тренировки;

- знать роль спортивных соревнований и их варианты; особенности непосредственной подготовки к ним и участия в них;
- вести учет тренировки и контроль за ней;
- анализировать спортивные и функциональные показатели;
- вести дневник тренировки.

Теоретические занятия имеют определенную целевую направленность: вырабатывать у обучающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях учебно-тренировочных занятий и соревнований.

Необходимо, чтобы вопросы гигиенического режима спортсмена (режим дня, питания, сна, зарядка, водные процедуры, закаливание, самомассаж и массаж) также вошли в программу теоретической подготовки. Кроме того, спортсмены должны быть ознакомлены с основами врачебного контроля и самоконтроля, а также травматизма и его профилактики в специализируемом виде спорта.

Физическая подготовка (общая и специальная).

Одной из главнейших частей тренировки является общая физическая подготовка, направленная на развитие и воспитание основных двигательных качеств спортсмена.

Развитие двигательных качеств бадминтонистов: силы, быстроты, координации, выносливости, ловкости, гибкости и других, а также укрепление здоровья, важнейших органов и систем организма, совершенствование их функций – это основа физической подготовки.

Существует два вида подготовки: общая и специальная:

Целью общей физической подготовки (ОФП) является достижение высокой работоспособности организма, и направлена она на общее развитие и укрепление организма бадминтониста: повышение функциональных возможностей внутренних органов, развитие мускулатуры, улучшение координационной способности.

Подвижные и спортивные игры занимают большое место на занятиях, как одно из основных средств общей физической подготовки. Они проводятся в конце подготовительной части занятия, как ее продолжение или в конце основной части учебно-тренировочного занятия.

Специальная физическая подготовка (СФП) – это процесс развития двигательных способностей и комплексных качеств, отвечающих специфическим требованиям соревновательной деятельности в бадминтоне (быстроты, координации, выносливости, гибкости, ловкости, силы). Специальная физическая подготовка способствует овладению техническими приемами игры, повышению тактического мастерства занимающегося, достижению спортивной формы, а также совершенствованию психологической подготовленности. Ее основная цель – максимальное развитие силы, быстроты, ловкости, выносливости, гибкости во взаимосвязи и единстве. Для решения этих задач рекомендуются специальные подготовительные упражнения с характерным для игры в бадминтон напряжением,

координацией, темпом и ритмом движения. Для этого более всего подходят упражнения технико-тактического характера, спортивные и подвижные игры, упражнения из других видов спорта и, конечно, сама игра в бадминтон. Специальную физическую подготовку следует проводить исходя из конкретных условий, упражнения и комплексы подбирать применительно к особенностям игры, полета волана и связанных с этим перемещений на площадке. В первую очередь следует развивать гибкость (это важнейшее условие для успешного развития остальных специфических качеств бадминтониста), выполняя упражнения для увеличения подвижности плечевого пояса, суставов ног и гибкости туловища.

Основные средства СФП – соревновательные и специальные подготовительные упражнения.

Настоящая Программа исходит из общепринятых положений спортивной педагогики, которые базируются на следующих методических положениях:

- строгая преемственность задач, средств и методов тренировки детей, подростков, юниоров;
- возрастание средств объема общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется: из года в год увеличивается удельный вес объема СФП и соответственно уменьшается удельный вес ОФП (по отношению к общему объему тренировочной нагрузки непрерывное совершенствование спортивной техники);
- неуклонное соблюдение принципа постепенности применения учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе тренировки юных спортсменов;
- правильное планирование учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, принимая во внимание периоды полового созревания.

В технической подготовке могут быть использованы два методических подхода: целостное (обучение движению в целом в облегченных условиях с последующим расчлененным овладением его фазами и элементами) и расчлененное (разделенное обучение фазам и элементам движения и их сочетание в единое целое действие).

Рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий с учетом влияния физических качеств на результативность.

Таблица №6

Влияние физических качеств на результативность

Физические качества	Уровень влияния
Быстрота	3
Сила	3

Выносливость	3
Координация	3
Гибкость	2

Условные обозначения:

2 - среднее влияние;

3 - значительное влияние.

Преимущественная направленность учебно-тренировочного процесса по годам обучения определяется с учетом сенситивных периодов развития физических качеств. Вместе с тем нельзя оставлять без внимания развитие тех качеств, которые в данном возрасте не совершенствуются. Особенно важно соблюдать соразмерность в развитии общей выносливости и скоростных качеств, и силы, т.е. тех из них, которые имеют под собой разные физиологические механизмы.

Строить подготовку у занимающихся необходимо с учетом неравномерного нарастания в процессе развития их физических способностей. В одном возрастном периоде прогрессирует сила, в другом выносливость и т.д. Эти периоды наиболее благоприятны для совершенствования соответствующих двигательных качеств, и тренер должен способствовать их воспитанию, давая нагрузки специальной направленности.

Примерные сенситивные (благоприятные) периоды развития двигательных качеств

Таблица №7

Мальчики (8-13 лет)

Морфофункциональные показатели, физические качества	Возраст, лет					
	8	9	10	11	12	13
Длина тела					+	+++
Мышечная масса				+	+	++
Быстрота	+++	+++	+			
Скоростно-силовые качества		+	+	+	+	++
Сила		++	++			
Выносливость				+++	+++	+++

Гибкость					+++	
Координация		+++	++		+++	
Равновесие			+	+	+	

Девочки (8-13 лет)

Морфофункциональные показатели, физические качества	Возраст, лет					
	8	9	10	11	12	13
Длина тела			+	+	+	+
Мышечная масса			+	+	+	+
Быстрота	+++	+++	+++	++		
Скоростно-силовые качества	+++	+++	+			
Сила	+	+	++			
Выносливость				+++	+++	+
Гибкость				+++	+++	++
Координация	+++	+++	+++	+++		
Равновесие			+	+	+	++

Условные обозначения:

+++ - значительное влияние;

++ - среднее влияние;

+ - незначительное влияние.

Рациональное увеличение тренировочных нагрузок является одним из основных условий роста тренированности. Но при этом уровень нагрузки должен соответствовать степени работоспособности занимающегося. Необходимо стремиться к тому, чтобы интенсивность и объем упражнений возрастали по мере улучшения физической подготовленности занимающегося. Следует отдавать предпочтение упражнениям динамического характера и приучать занимающихся к различному темпу их выполнения.

Быстрота.

Одним из важных фактических качеств при занятии бадминтоном является быстрота. Быстрота, как физическое качество спортсмена, определяет его способность совершать двигательные действия в минимальный для данных условий отрезок времени. В многообразии действий, входящих в деятельность бадминтониста, значительное место занимает скорость выполняемых двигательных актов.

Комплексное проявление быстроты во время поединка бадминтонистов зависит от латентного времени двигательной реакции, скорости одиночного сокращения мышц при условии преодоления собственного веса тела и максимально возможной частоты движения. Воспитывать такое физическое качество, как быстрота, можно с помощью определенных средств и методов тренировки, целенаправленно воздействующих на совершенствование трех вышеуказанных элементарных ее форм.

Максимальная скорость движения бадминтониста в значительной мере зависит, очевидно, от силы мышц и анаэробной выносливости. Она зависит также от степени подвижности в суставах и способности мышц быстро переходить из напряженного в расслабленное состояние.

Следует учитывать, что воспитание быстроты представляет собой определенную базовую основу, на которой это качество будет совершенствоваться и далее. Отсюда проявление в целом быстроты у бадминтониста можно выразить в следующей форме:

- мгновенная реакция на движущийся волан;
- осмысливание значимости замысла противника;
- правильное исходное положение, позволяющее эффективно выполнить стартовое ускорение к месту приземления волана;
- ответное действие, ставящее противника в трудную игровую ситуацию.

Так же в ходе тренировок быстрота проявляется в форме быстроты реакции скорости движения.

Различают простую и сложную реакции.

Простая реакция – это ответ известным движениям на известный сигнал.

Сложная реакция может быть на движущийся объект или реакцией выбора, когда действия занимающегося зависят от поведения его противника.

Улучшение быстроты простой реакции можно достичь путем многократного реагирования на разнообразные сигналы (свисток, хлопок, голос и т.д.).

Реакция выбора улучшается путем занимающихся в играх, где создаются наиболее благоприятные условия для постоянного реагирования на меняющиеся условия деятельности, в зависимости от поведения партнера.

В связи с этим в методике воспитания быстроты различают 2 направления:

- целостное совершенствование быстроты и,
- аналитическое совершенствование тех факторов, от которых она

зависит.

Целостное совершенствование быстроты осуществляется благодаря использованию повторного выполнения упражнений на скорость (бег и т.д.). Длительность упражнения определяется возможностью поддерживать максимальную скорость не более 20 с. Как только наметилось падение скорости, выполнение упражнений следует прекратить. На фоне утомления быстрота не воспитывается. Объем беговой нагрузки не должен в тренировке превышать 200-270 м.

Наиболее благоприятный возраст для воспитания быстроты 8-11 лет.

Прыгучесть.

В рамках развития скоростно-силовых качеств бадминтонистов отмечается актуальность развития такого физического качества, как прыгучесть, которая является одной из важных качественных сторон двигательной деятельности. Принято считать, что физическое качество прыгучесть – довольно многогранное, интегрирующее в себе другие физические и координационные качества, проявление которых взаимосвязано и взаимообусловлено.

Важными компонентами прыгучести являются сила и быстрота мышечных сокращений. Как известно, прыжковое движение имеет фазу амортизации и фазу активного отталкивания. При амортизации центр тяжести направляется вниз – к опоре, работа мышц приобретает уступающий характер. В момент активного отталкивания общий центр тяжести тела удаляется от опоры, и характер работы мышц изменяется с уступающего на преодолевающий. Вместе с тем решающее значение приобретает не только рациональное соотношение силы и быстроты движений, но и определение точного момента их сочетания, как в подготовительных действиях, так и в ведущем звене техники. Таким образом, следующий важный компонент прыгучести – это ритм движений. А структуру прыгучести составляют три основных компонента: взрывная сила, быстрота и ритм движений.

Развитие прыгучести определяется многими факторами. К ним относятся:

- уровень межмышечной и внутримышечной координации;
- высокая лабильность нервных центров;
- особенность морфофункционального состояния суставно-связочного и мышечного аппаратов;
- нервно-психическое и эмоциональное состояние;
- степень проявления физических и координационных качеств.

Упомянув выше о скорости и ритме движений, остановимся подробнее на взрывной силе мышц ног, которая имеет определяющее значение для проявления прыгучести и крайне необходима при игре в бадминтон. Величина усилий, развиваемых за максимально короткое время при выполнении толчка в прыжках, должна быть предельно большой. Это возможно лишь при взрывном характере силы мышц ног. Взаимосвязь скорости и силы мышц проявляется в мощности

движений. Для короткого и сильного отталкивания, характерного для бадминтона, необходимо проявление мгновенной сократимости мышц при их сильном напряжении, что требует мощной концентрации волевых усилий. Следовательно, взрывная сила представляет собой способность спортсменов проявлять ее наибольшую величину за наименьшее время.

Резюмируя вышеизложенное, можно сделать вывод, что прыгучестью является способность к максимальной концентрации мышечных и волевых усилий в минимальный отрезок времени при преодолении вертикального или горизонтального расстояний.

Гибкость

Гибкость – способность выполнять движения с большой амплитудой. Недостаточная подвижность в суставах ограничивает движения, сковывает их. Без этого качества невозможно освоить правильную технику.

Различают активную и пассивную гибкость. Активная гибкость - это способность спортсмена проявлять максимальную подвижность в различных суставах без посторонней помощи, используя для этой цели силу своих мышц.

Пассивная активность – это способность проявлять наивысшую подвижность в суставах, используя при этом внешние силы – партнер, снаряд, отягощение. Технические элементы в бадминтоне требуют большой подвижности позвоночного столба, плечевых, локтевых, лучезапястных суставов. При этом решающее значение придается активной гибкости, обеспечивающей свободу движений, позволяющей овладеть наиболее рациональной техникой. Однако следует помнить, что, только развивая одновременно активную и пассивную гибкость, можно добиться оптимальной подвижности в различных суставах. Гибкость – достаточно легко формируемое качество. Наиболее благоприятным для развития гибкости является возраст 10-14 лет, однако совершенствовать это качество можно и в более зрелом возрасте. В качестве средств воспитания гибкости следует использовать упражнения на растяжение, выполняемые с предельной амплитудой.

Упражнения, развивающие гибкость, могут быть динамического (пружинные) или статистического (удержание позы) характера. Сочетание пружинных движений с последующей фиксацией позы дает наибольший эффект для развития пассивной гибкости.

Упражнениям на гибкость должно предшествовать активное разогревание. Поэтому их целесообразнее выполнять в подготовительной или в конце основной части занятий. Наилучший результат дают упражнения на растягивание, выполняемые сериями по 10-12 повторений в каждой. Амплитуду движения увеличивают от серии к серии. Подобные упражнения наиболее эффективны, если их выполнять ежедневно и по несколько раз в день.

Ловкость

Игра в бадминтон, как и любая игра, требует от спортсмена хорошей

координации движений и ловкости. В тренерской практике нередки случаи, когда именно способность сориентироваться в конкретной игровой ситуации и правильно скоординированные движения помогали бадминтону отразить, казалось бы, практически проигранный волан. Таким образом, координационные способности являются одним из основополагающих физических качеств, которое необходимо развивать на протяжении всего периода спортивного совершенствования.

Ловкость определяют, во-первых, как способность быстро овладеть новыми движениями (скорость обучения) и, во-вторых, как способность быстро перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки. Среди физических качеств ловкость занимает особое положение. Она имеет самые разнообразные связи с остальными качествами и потому носит наиболее комплексный характер. Различают ловкость общую и специальную. Общая ловкость - это способность целесообразно выполнять любые новые двигательные задачи. Специальная ловкость – это способность координировать свои действия, использовать технический арсенал движений в соответствующих данному виду спорта ситуациях.

Основа ловкости – подвижность двигательного навыка, высокоразвитое мышечное чувство и пластичность нервных процессов. Чем выше у бадминтониста восприятие собственных движений и точность ощущения, тем быстрее он овладевает новыми упражнениями. Большая роль здесь принадлежит предшествующему двигательному опыту, так как спортсмены, обладающие большим запасом двигательных навыков, значительно быстрее осваивают новые движения.

Двигательная реакция

В бадминтоне, как и во всех спортивных играх, мы встречаемся с простой и сложной двигательными реакциями. Под простой реакцией понимают время ответа заранее известным движением на заранее известный сигнал при неожиданном его проявлении. Начальный период подготовки бадминтонистов предполагает обязательно уделять внимание развитию такого физического качества, как быстрота реакции. Ведь совершенствование простой реакции бадминтониста является основой совершенствования его сложной реакции, то есть времени реагирования заранее известным движением на неожиданный сигнал (в данном случае – волан, движущийся с неизвестной заранее скоростью в неизвестном заранее направлении).

Скоростная способность

Методика воспитания скоростных способностей – это, прежде всего, выполнение хорошо освоенного задания на предельных скоростях, что позволяет спортсмену сосредоточить все усилия на скорости, а не на способе выполнения упражнений. Упражнения на скорость надо прекращать при первых признаках

утомления.

Условно все упражнения, используемые для развития скоростно-силовых качеств в бадминтоне можно разбить на три группы:

1. Упражнения с преодолением собственного веса тела: быстрый бег по прямой, быстрые движения боком, спиной, перемещения с изменением направления, различного рода прыжки на двух ногах, с ноги на ногу, на одной ноге, в глубину, в высоту, на дальность, а также упражнения, связанные с наклонами, поворотами туловища, выполняемыми с максимальной скоростью, и т. д.

2. Упражнения, выполняемые с дополнительным отягощением (пояс, жилет, манжетка, утяжеленный снаряд). К этим упражнениям можно отнести различного рода бег, возможные прыжковые упражнения, метания и специальные упражнения, близкие по форме к соревновательным движениям.

3. Упражнения, связанные с преодолением сопротивления внешней среды (вода, снег, ветер, мягкий грунт, бег в гору и т. д.).

Система упражнений скоростно-силовой подготовки направлена на решение основной задачи – развитие быстроты движений и силы определенной группы мышц. Решение этой задачи осуществляется по трем направлениям: скоростному, скоростно-силовому и силовому.

Скоростное направление предусматривает использование упражнений первой группы, с преодолением собственного веса, упражнений, выполняемых в облегченных условиях. К этому же направлению можно отнести методы, направленные на развитие быстроты двигательной реакции (простой и сложный): метод реагирования на внезапно появляющийся зрительный или слуховой сигнал; расчлененный метод выполнения различных технических приемов по частям и в облегченных условиях.

Скоростно-силовое направление ставит своей целью развитие скорости движения одновременно с развитием силы определенной группы мышц и предполагает использование упражнений второй и третьей группы, где используются отягощения и сопротивление внешних условий среды.

Сила.

Сила - это способность преодолевать внешнее сопротивление и противодействовать ему посредством мышечного аппарата.

Физическая подготовка начинается с силовой по двум причинам. Во-первых, наличие определенного уровня развития силы является обязательным условием любого движения. Во-вторых, сила лежит в основе проявления других физических качеств.

В процессе тренировочных занятий по силовой подготовке занимающихся тренер-преподаватель должен решить следующие задачи:

- гармонически развить все мышечные группы.

- научить занимающихся осуществлять основные виды силовых усилий

(динамические, статические, преодолевающие, уступающие).

- развить способность занимающихся рационально пользоваться своей силой в различных условиях.

Средствами силовой подготовки являются силовые упражнения.

В зависимости от природы сопротивления они могут быть отягощенные весом собственного тела или внешним сопротивлением.

Внешним сопротивлением выступает вес различных предметов (мячи, гантели, гири т.д.), противодействие партнера (упражнения в парах) противодействие других предметов и внешней среды.

Для повышения силовых возможностей, занимающимся должны быть предъявлены высокие требования. В ходе выполнения силовых упражнения следует создавать максимальные силовые напряжения, которые можно достичь путем работы с предельным весом, длительной работой («до отказа») с небольшим весом или использованием изометрических напряжений.

Для определения величины отягощения используют вес, который ребенок может поднять известное количество раз. Этот вес называют повторным максимумом (ПМ).

Например: 2ПМ означает тот тренировочный вес, с которым юный спортсмен может выполнить упражнение не более 2-х раз.

В зависимости от избранного способа создания максимальных напряжений различают 3 метода силовой подготовки:

- метод максимальной усилий заключается в том, что ребенок, преодолевая или пытаясь преодолеть максимальное сопротивление, проявляет предельное мышечное усилие. Это можно делать, поднимая предельный вес отягощений, подтягиваясь, приседая, наклоняясь или отжимаясь с дополнительным отягощением. Величина сопротивления при этом методе равна 1- 4 ПМ, темп движения оптимальный, скорость умеренная, 3-4 серии, длительность отдыха между сериями 3-5 мин.

Этот метод используется в занятиях с хорошо подготовленными детьми для воспитания максимальной силы, скоростной силы.

- метод повторных усилий (стандартного интервального упражнения) имеет 3 зоны величины отягощения. В каждой из них упражнения выполняются многократно до полного утомления или «до отказа».

Первая зона: в занятиях используются величины сопротивления от 4 до 7 ПМ и выполняется 4-6 серий в удобном для ребенка режиме, содействует развитию абсолютной силы. Вторая зона: величины сопротивления равны 8-12 ПМ, выполняется 8-10 серий в удобном режиме работы и отдыха и используется для развития силы и силовой выносливости.

Если упражнения с такими отягощениями выполнять с предельной скоростью, то будут развиваться скоростно-силовые возможности.

Третья зона: величины сопротивления равны 15-50 ПМ, выполняется более 15 серий, способствует развитию силовой выносливости.

Метод содействует улучшению обмена веществ, росту мышечной массы. При его использовании можно избирательно влиять на развитие мышечных групп, избегать напряжения и травм. Данный метод дает хороший оздоровительный эффект.

- метод изометрических напряжений дает хороший прирост силы (там, где требуется сила большой величины).

Длительность изометрических напряжений должна составлять 5-6 в течении 10-15 мин занятий. Степень усилия 60: и выше, но последние 3 с следует проявлять максимальное усилие. Наибольшие темпы прироста мышечной силы проявляются в 13-15 лет.

Метод изометрических напряжений рассчитан на развитие максимальных силовых возможностей. Этим он отличается от метода статической тренировки.

Метод статических упражнений издавна используется акробатами в специальной силовой подготовке, поскольку статические силовые элементы являются составной частью квалификационных, да и произвольных программ.

Статические усилия весьма эффективны для развития статической выносливости и статической силы.

Для развития статической силы упражнения используются в начале тренировки. Вес отягощений не должен превышать 80 % от веса тела. Количество подходов 5-6 с 2-3 повторениями. Паузы отдыха между подходами до 3 мин повторениями 5-10 с.

После такой тренировки рекомендуется давать упражнения на растягивание. Особенно эффективны упражнения с резиновым амортизатором.

Дыхание во время статической тренировки должно быть свободным, следует избегать общего напряжения.

Для развития статической выносливости рекомендуется следующий режим работы. Нагрузка или отягощение 80-85 % от максимального возможных. Продолжительность выполнения до 20 с., количество подходов не более 3-х, отдых между ними 3-4 мин.

Выносливость.

Выносливость необходима в любом виде спорта, в том числе и в бадминтоне. Выносливость – это способность совершать работу заданной интенсивности в течение времени. Так как деятельность работы ограничивается, в конечном счете, наступающим утомлением, то выносливость можно охарактеризовать, как способность организма противостоять утомлению.

Выделяют общую и специальную выносливость.

Общая выносливость – способность организма спортсмена продолжительно выполнять работу, вовлекающую в действие многие мышечные группы и предъявляющую достаточно высокие требования к его сердечнососудистой, дыхательной и центральной нервной системам, а также положительно влияющую

на его спортивную специализацию.

Специальная выносливость обусловлена особенностями требований, предъявляемых к организму спортсмена при выполнении упражнений избранного вида спорта.

Характер действий бадминтониста связан как с аэробной (общей), так и с анаэробной (специальной) выносливостью. Практически в каждой партии игры организму спортсмена приходится выдерживать большие нагрузки во время длительных розыгрышей волана, сопровождающихся быстрыми передвижениями по площадке и резкими изменениями в скорости и направлении движения. И еще немаловажным фактором являются продолжительные нагрузки, посредством которых воспитывается общая выносливость и оказывается большое психологическое воздействие на волевые качества бадминтониста.

Для воспитания общей выносливости рекомендуется использовать бег, плавание, греблю, спортивные и подвижные игры, прыжки со скакалкой и другие упражнения.

Кроме того, в бадминтоне в качестве средства комплексного воздействия на организм используется метод круговой тренировки, где специально подобранные упражнения последовательно воздействуют на все основные мышечные группы. Метод круговой тренировки заключается в непрерывном, «поточном» выполнении всех упражнений, включенных в «круг». Обычно это 8-12 разнообразных упражнений. Круг может повторяться несколько раз в зависимости от задач.

Большое многообразие методов круговой тренировки позволяет использовать их практически на всех этапах подготовки и придавать ей общий или специально направленный характер и может использоваться также для развития специальной выносливости.

Современная игра бадминтониста предъявляет высокие требования не столько к общей выносливости, сколько к специальной выносливости, умению вести игру в быстром темпе и достаточно долго. Для достижения высокого уровня специальной выносливости спортсмену необходимо не только иметь высокий уровень отдельных свойств и способностей, но и уметь проявлять их в комплексе.

При воспитании специальной выносливости бадминтониста используют следующие упражнения: специально-подготовительные движения, схожие по структуре с соревновательными (различного рода перемещения на площадке с имитацией различных ударов); перемещения из игрового центра по точкам с ударами по волану, подвешенному на различной высоте; прыжки, метания, повороты, наклоны, комплексы игровых упражнений, моделирующих соревновательную деятельность, и т. д.; соревновательные упражнения - движения, предъявляющие предельные требования ко всем системам спортсмена.

Соревновательная деятельность бадминтониста — это длительная интенсивная нагрузка, близкая к максимальной, работа анаэробного характера в условиях недостатка кислорода.

Установлено, что анаэробная работа в условиях кислородного долга выполняется с помощью двух взаимосвязанных биохимических механизмов – креатинфосфатного и гликолитического. А это значит, что тренировочная работа, направленная на улучшение специальной выносливости бадминтониста, предполагает, прежде всего, увеличение количества макроэнергетических соединений в мышцах, совершенствование алактатных возможностей; повышение процессов гликолиза, совершенствование лактатных возможностей.

Повышению уровня анаэробных гликолитических возможностей бадминтонистов способствует использование так называемой гипоксической тренировки. Выполняя работу на задержке дыхания, искусственно ухудшая снабжение кислородом работающих тканей, спортсмен вызывает значительно более глубокие изменения в организме. В процессе гипоксической тренировки рекомендуется учитывать следующие рекомендации:

Тренировка с задержкой дыхания является действенным средством интенсификации функции организма, а поэтому применять такую тренировку нужно планомерно и осторожно. Нельзя выполнять упражнения с задержкой дыхания максимально по времени и длине.

Кратковременные упражнения следует выполнять в достаточном объеме и при задержке дыхания.

Выполняя соревновательные упражнения, использовать наиболее эффективный вариант дыхания в упражнениях. Короткие тренировочные отрезки увеличивают количество циклов выполнения упражнений без дыхания. Развитие анаэробной выносливости осуществляется в скоростном режиме, поэтому в данном случае могут быть использованы те же упражнения, которые применяют для развития скоростных качеств.

Помимо перечисленных видов выносливости установлено, что спортсмен, обладающий хорошим физическим потенциалом (высокие показатели скоростно-силовых качеств, аэробных и анаэробных возможностей), в специфических условиях и соревнованиях не всегда может полностью реализовать сильные стороны физической подготовки, т. е. не обладает соревновательной подготовкой, соревновательной выносливостью.

Воспитывая соревновательную выносливость, надо учитывать, что соревновательная деятельность включает:

- длительность всего турнира;
- количество игр (партий) в течение дня;

- продолжительность каждой игры и каждой партии;
- продолжительность каждого розыгрыша очка и пауз отдыха между ними;
- интенсивность обмена ударами;
- скорость перемещения по площадке.

Установив предельные границы этих параметров в тренировочной работе, в зависимости от этапа подготовки и ранга соревнований, следует стремиться превзойти эти величины.

Общefизическая подготовка (для всех возрастных групп):

Основная задача этого раздела – обеспечить выработку базовых двигательных навыков, расширить количество двигательных возможностей и умений, компенсировать односторонность нагрузки, получаемой от основной спортивной деятельности (игры в бадминтон) – например, стремясь нагрузить и левую и правую стороны тела.

1. Бег – основа большинства спортивных действий, подвижных и спортивных игр, с ростом мастерства приобретает всё более узконаправленный характер, если на 1-м году обучения этапа начальной подготовки бег и беговые упражнения не дифференцируются, то, скажем, для 1-го года этапа спортивной специализации выделяются: бег в аэробном режиме (для увеличения мощности сердечного выброса); повторный бег на коротких отрезках – для совершенствования утилизации лактата мышцами и увеличения потребления кислорода наиболее нагруженными мышечными группами.

2. Прыжки и многоскоки – развивают мощность единичного усилия, скоростно-силовые качества. В подростковом возрасте «острые» прыжковые упражнения: через скамейку, многоскоки на жёстком покрытии с большой длиной отдельного прыжка исключаются. Прыжковая работа идёт параллельно с укреплением мышц и связок ног и поясницы, перемежается упражнениями на растягивание нагруженных мышечных групп.

3. Метания способствуют правильным ударным действиям, а броски двумя руками баскетбольных мячей и медицинболов развивают способности быстро включать в работу большие мышечные комплексы.

4. Упражнения в парах дают широчайшие возможности для тренировки силовых качеств (при сопротивлении партнёра), ловкости, быстроты, координации (поединки), пассивной гибкости (упр. «на гибкость» с воздействием партнёра).

5. Спортивные и подвижные игры накапливают и совершенствуют двигательные навыки и умения, учат навыкам взаимопонимания и взаимодействия.

6. Эстафеты развивают командный дух, очень разнообразны по заданиям.

7. Элементы гимнастики, акробатики – наряду с развитием координационных способностей, гибкости (что особенно важно с точки зрения энергообеспечения – растянутые становятся более «энергоёмкими») происходит тренировка сосудов головного мозга при кувырках, переворотах, стойках, что, как доказано, влияет на когнитивные процессы.

8. Специальные упражнения бегуна повышают культуру движений; формируют навыки произвольного расслабления.

9. Кроссы – бег по пересечённой местности в аэробном режиме (> 30' ЧСС 160-180`).

10. Фартлек – бег по пересечённой местности с произвольными (по желанию бегущих) или заранее обусловленными ускорениями. Влияет на утилизацию лактата.

11. Упражнения с малыми весами и сопротивлением – выполняются в виде имитаций ударов, растягивая резиновые жгуты, преодолевая сопротивление партнёра или с отягощениями, закрепляя на конечностях. Укрепляет связки.

12. Бег в гору, по лестнице применяется как в подсезонной подготовке, так и по мере необходимости в годичном цикле. Быстро и эффективно «закачивает» стопу, голень; тренирует для работы в смешанном аэробно-анаэробном режиме. В зависимости от сочетания отрезков, пауз отдыха, интенсивности, рельефа и т.д. Это упражнение даёт различный тренирующий эффект.

13. Бег в затруднённых условиях с сопротивлением партнёра, отягощением (редко), с тягой веса и т.д. В зависимости от режима, скоростно-силовые качества либо силовая выносливость тренируются.

14. Бег в облегчённых условиях, под уклон после снятия сопротивления, с помощью, и т.д.: для достижения «сверхскорости», психотерапевтический характер – повышение самооценки.

15. Элементы йоги. Используются для статической растяжки, укрепления связок, достижения стретч-эффекта, релаксации.

Учебно-тематический план общей физической подготовки (ОФП)

	Приемы игры	Этап начальной подготовки			Этап спортивной специализации				
		Год обучения							
		1	2	3	1	2	3	4	5
1	Бег и беговые упражнения	+	+	+	+	+	+	+	+
2	Прыжки и прыжковые упражнения	+	+	+	+	+	+	+	+
3	Метание мячей, воланов	+	+	+	+				
4	Упражнения в парах	+	+	+	+	+	+	+	+
5	Спортивные игры	+	+	+	+	+	+	+	+
6	Подвижные игры	+	+	+	+	+	+	+	+
7	Эстафеты	+	+						
8	Элементы гимнастики, акробатики	+	+	+	+	+	+	+	+
9	Спец. упражнения бегуна				+	+	+	+	+
10	Кроссы		+	+	+	+	+	+	+
11	Фартлек				+	+	+	+	+
12	Бег на коротких до 10 м. средних до 30 м. отрезках		+	+	+	+	+	+	+
13	Многоскоки	+	+	+	+	+	+	+	+
14	Упражнения с малыми весами, сопротивления				+	+	+	+	+
15	Забегания в подъём, по лестнице, в гору		+	+	+		+	+	+
16	Бег по переменному рельефу				+	+	+	+	+
17	Растяжки в группе							+	+
18	Занятия другими видами спорта							+	+
19	Бег по переменному рельефу							+	+

20	Упражнения «на гибкость»		+		+	+		+	+
21	Бег в затруднённых условиях							+	+

Специальная физическая подготовка (СФП)

В этом разделе основная тренировочная направленность:

- на развитие систем организма, подвергающихся наибольшей нагрузке при игре;
- на работу в тех мощностных режимах, которые определяют успешность игры;
- на выработку качеств, которые могут обеспечить решающие преимущества перед соперниками.

Применяются упражнения, характерные для игры в бадминтон, как в облегченном варианте, так и с легкими отягощениями.

После освоения правильных замахов при исполнении ударов сверху, сбоку, снизу, можно имитировать удары, увеличивая скорость их исполнения, привязав к ободу ракетки резиновый жгут длиной 30-50 см, не закрепляя его к какой-либо опоре. На 3-м году обучения этапа начальной подготовки и далее при имитации ударов можно использовать марлевый чехол, надеваемый на обод ракетки. При этом пользоваться сопряженный метод, когда после имитации с отягощением сразу же выполняется имитация этих же движений обычной ракеткой.

1. Челночный бег. Имитирует возвратно-поступательные движения в игре (к волану – в центр). Развивает координационные способности («беговую ловкость»), способность к мощному отталкиванию.

2. Прыжки через скакалку, скамейку, многоскоки – готовит опорно-двигательный аппарат к быстрым отталкиваниям, шагам-прыжкам и прыжкам.

3. Специальные упражнения силового характера с отягощением (набивные мячи) и партнёром: передачи мячей, броски различными способами; подъём туловища и ног, скручивания, удержания.

4. Старты из различных положений: тренируют способность к мощному старту по сигналу (приём подачи, добивание), сокращает латентное время реакции.

5. Ловля различных предметов: ловкость, координация.

6. Прыжки через препятствия, барьерный бег; прыжки на скакалке – тренируют специфическую смелость и чувство ритма.

7. Бег в переменном темпе по структуре сходен с игровыми действиями; тренирующим ужесточение параметров передвижения (скорость, интервалы отдыха, дополнительные условия).

8. Имитация в усложнённых условиях: с отягощениями, с тяжёлой ракеткой, с надетым на ракетку малым чехлом; с дополнительными заданиями.

9. Удары с передвижениями: обмен ударами в парах или четвёрках, после любого удара предусмотренное передвижение в определённую зону. Имитирует длительные розыгрыши, повышает психическую выносливость.

10. Игра двумя воланами – повышает плотность игры, тренирует быстрое переключение внимания.

11. Упражнение на координацию: самые разнообразные – танцевальные, манипуляции двумя руками, игра не ведущей рукой.

12. Упражнение на частоту движений: скрестные прыжки, в т.ч. через скамейку, имитации различных ударов руками и ногами; упражнение в парах – поединки.

13. Специальные прыжковые упражнения – приближены по структуре к аналогичным движениям в бадминтоне, например, имитация удара после отталкивания правой ногой от поля, (левая нога на скамейке) запрыгивание правой на скамейку (или перепрыгивание).

14. Спрыгивания и запрыгивания – весьма «острое» упражнение, формирует способность к очень мощному старту, например: после спрыгивания с некоторой высоты (скамейка, стул), делается прыжок (толчком одной либо двумя) с установкой на максимально быстрое отталкивание (обычно, перепрыгивая через скамейку).

15. Комплексы имитаций. Здесь: имитаций или некоего набора технических элементов, выполняемых как для обучения (см. раздел техническая подготовка), так для совершенствования. Могут быть отнесены также и к психотехнической подготовке, поскольку выполняются в едином ритме, с закрытыми глазами, с единым выдохом (при ударе) и т.д.

Деление на «общую» и «специальную» физическую подготовку весьма условно и принято скорее, как дань традиции. В самом деле, всё зависит от степени понимания того, тренированность каких систем энергообеспечения обеспечивает успешность в игре.

Учебно-тематический план специальной физической подготовки (СФП)

	Приемы игры	Этап начальной подготовки			Этап спортивной специализации				
		Год обучения							
		1	2	3	1	2	3	4	5
1	Челночный бег	+	+	+	+	+	+	+	+
2	Прыжки через «скамейку», скакалку	+	+	+	+	+	+	+	+
3	Специальные силовые упражнения с партнёром	+	+	+	+	+	+	+	+
4	Старты из различных положений	+	+	+	+	+	+	+	+
5	Ловля различных предметов	+	+						
6	Барьерный бег через скамейки		+	+	+	+	+	+	+
7	Прыжки на скакалке одинарные		+	+	+	+	+	+	+
8	Бег в переменном темпе			+	+	+	+	+	+
9	Прыжки на скакалке (двойные)			+	+	+	+	+	+
10	Специальные упражнения с отягощениями			+	+	+	+	+	+
11	Имитации в затруднённых условиях		+	+	+	+	+	+	+
12	Удары с передвижениями				+	+	+	+	+
13	Игра двумя воланами		+	+	+	+	+	+	+
14	Упражнения на координацию					+	+	+	+
15	Удары в усложнённых условиях				+	+	+	+	+
16	Специальные прыжковые упражнения							+	+
17	Старты в облегчённых условиях				+	+	+	+	+

18	Упражнения на повышение скорости реакции					+	+	+	+
19	Спрыгивания и запрыгивания					+	+	+	+
20	Прыжки через тяжёлую скакалку							+	+

Техническая подготовка.

Техническая подготовка бадминтониста направлена на овладение и совершенствование техники в избранном виде спорта. Она базируется на овладении техникой выполнения комплекса специальных подводящих упражнений, используемых в тренировке. Технику вспомогательных упражнений следует рассматривать с позиций единства формы и содержания, как целостную деятельность.

Огромное значение имеет правильное начальное обучение технике ударных движений и передвижений по площадке. Обучая технике детей групп начальной подготовки, необходимо помнить об их быстрой утомляемости, и упражнения с воланом необходимо чередовать с подвижными играми, спортивными играми по упрощенным правилам, и эстафетами.

На первом году этапа начальной подготовки учат правильной хватке: ракетки (открытой и закрытой) и смене хватки с помощью «работы» пальцев рук. Упражнения: различные жонглирования воланом открытой или закрытой стороной ракетки, держа ракетку за спиной, между ног и т.д. Подача высокая и короткая открытой стороной ракетки. После освоения подачи, правильность исполнения контролируется с помощью попадания в мишени, постепенно уменьшая их размеры. На втором и третьем годах обучения можно приступать к обучению подаче закрытой стороной ракетки.

При обучении ударам сверху можно использовать волан, подвешенный на удочке или висающий на какой-либо опоре, имеющейся в зале. Для правильного усвоения техники ударов можно использовать подсобные тренажеры, например волан, укрепленный на стержне.

На каждой тренировке необходимо уделять внимание разучиванию элементов передвижения и закреплению освоенных элементов. Для этого можно применять различные подвижные игры или эстафеты, где передвигаться можно только каким-либо определенным способом.

На втором и третьем годах обучения этапа начальной подготовки имитация передвижения включается в каждое тренировочное занятие. При этом основное внимание уделяется правильности работы ног.

Перед переходом из ГПН-3 в УТГ-1 юные бадминтонисты должны стабильно овладеть следующими техническими элементами:

Высокая и короткая подача открытой и закрытой стороной ракетки.

В передней зоне подачи (ПЗ): подставка, перевод, отброс в заднюю зону площадки (ЗЗ) по прямой и по диагонали.

В средней зоне площадки (СЗ): плоские удары по линии и диагонали в ЗЗ, смэши по линии и диагонали, защита по линии и диагонали в СЗ.

В задней зоне площадки (ЗЗ): высокий удар по линии и диагонали, укороченный удар по линии и диагонали, смэш по линии и диагонали.

Обучение и совершенствование элементов и комплексов технической подготовки проводится в обстановке, приближённой к игровой.

1. Подготовительные упражнения. Задача – манипулировать ракеткой как единым целым с рукой. Все жонглирования и прочее выполняются и той, и другой рукой.

2. Имитации ударов. Темп сильно варьируется, условия выполнения также, применяются проводки руки ученика рукой тренера; выполнение имитаций вслепую; после дополнительных заданий (прыжки, кувырки, и т.п.). Весьма важно выполнение имитаций в очень медленном темпе. Это помогает почувствовать работу мышц (или ненужность такой работы).

3. При обучении стойкам и хваткам применяются образы для создания учеником своего комплекса ощущений, соответствующего правильному выполнению приёма.

4. Передвижения. Показывается несколько вариантов передвижений, поощряется стремление самостоятельно работать над ними. Подчёркивается необходимость передвижения «как в игре» и ощущать себя как в игре, иначе упражнение бессмысленно.

5. Поддачи – предлагаем обучать:

а) «по разделениям»:

- перенос центра тяжести;

- очерёдность движений частей тела;

- расположение определяющих частей тела (направление носка левой ноги при высокой подаче в точку подачи).

б) с использованием образов – перенос энергетического импульса от точки начала движения, (ощущая это движение) до удара по волану и сопровождения его к точке падения. При работе над точностью короткой подачи можно применять образ воронки, по которой неумолимо точно скользит волан.

в) весьма эффективны подачи в различном темпе (вплоть до самого медленного), также вслепую.

6. При обучении ударной технике весьма желательно проанализировать её на примере ведущих бадминтонистов, а также исходя из биомеханики.

6.1. Обучение ударам в связках: высоко-далёкая подача – удар сверху – справа; укороченная – отброс и т.д.; постоянное требование – движение в точку удара – возвращение в исходную точку (1-2 игровых шага).

6.2. В один момент отрабатываем один элемент: только отведение руки; только скручивание предплечья, только удар в наивысшей точке и т.д.

6.3. Неуклонно добиваемся правильности выполнения ключевых элементов.

6.4. Как можно быстрее научаем минимуму ударов, чтобы можно было обучать играть. (Подача – удар справа).

Основными задачами технической подготовки являются:

-прочное освоение технических элементов бадминтона;

-владение техникой и умение сочетать в разной последовательности технические приемы;

-использование технических приемов в сложных условиях соревновательной деятельности.

К основным средствам решения задач технической подготовки относятся соревновательные и специальные упражнения.

Эффективность средств технической подготовки во многом зависит от методов обучения. В процессе подготовки используют общепринятые методы физического воспитания: практические, словесные, наглядные.

Учебно-тематический план технической подготовки

№	Приемы игры	Этап начальной подготовки			Этап спортивной специализации				
		Год обучения							
		1-й	2-й	3-й	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й
1	Подготовительные упражнения (жонглирование и т.д.)	+	+						
2	Имитация ударов	+	+						
3	Стойки	+							
4	Хватки	+							
5	Передвижения (в т.ч. с имитациями)	+	+	+	+	+	+	+	+
6	Подачи: высокодалекая, короткая	+	+	+	+	+	+	+	+
7	Удары сверху: высокий, укор.	+	+	+	+	+	+	+	+
8	Удары сбоку: плоские	+	+	+	+	+	+	+	+
9	Удары снизу: отбросы	+	+	+	+	+	+	+	+
10	Простейшие комбинации	+	+						
11	Смена хватки	+	+						
12	Смешанные защиты		+		+				+
13	Подставки и переводы		+		+				+
14	Атакующие и защитные комбинации		+	+	+	+	+	+	+
15	Бэкхенд			+	+				
16	В зоне сетки: подставки, переводы, добивания, сметания			+					
17	Защитные действия			+					
18	Подача и приём подачи			+					

Тактическая подготовка.

Тактика - это действия, поведение бадминтониста на соревнованиях, направленные на достижение конкретной цели в каждом из них. В основе спортивной тактики лежат ее двигательные проявления. Тактическая подготовка направлена на формирование способности спортсмена к эффективной соревновательной деятельности. Тактическая подготовка – это педагогический процесс, направленный на достижение эффективного применения технических приемов на фоне изменений игровых условий с помощью тактических действий.

Под тактической подготовкой понимается совершенствование рациональных приемов решения задач, возникающих в процессе соревновательной деятельности, и развитие специальных, определяющих решение этих задач.

Задачи тактической подготовки:

1. Выработка индивидуального стиля игры с учетом индивидуальных особенностей в одиночной категории.
2. Обучение юных спортсменов просмотру игр противника с умением распознавать сильные и слабые стороны его игры.
3. Обучение построению плана игры с его возможными вариантами против игроков различного стиля игры.
4. Обучение основам парных игр. Взаимодействие игроков при параллельном и переднезаднем построении.
5. Обучение анализу парных игр различного стиля.
6. В учебно-тренировочных группах 3-5 года обучения - обучение игре в смешанной категории. Ознакомление с «открытым» и «закрытым» стилем парной игры в смешанной категории.

Психологическая подготовка.

Психологическая подготовка – воспитательный процесс, направленный на развитие и совершенствование значимых свойств личности путем формирования соответствующей системы отношений и связана с процессом совершенствования психики спортсмена.

Психологическая подготовка бадминтониста к соревнованиям направлена на формирование свойств личности, позволяющих успешно выступать за счет адаптации к конкретным условиям вообще и к специфическим экстремальным

условиям соревнований, в частности. Психологическая подготовка выступает как воспитательный и самовоспитательный процесс. Успешность воспитания юных спортсменов во многом определяется способностью тренера повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания. Важно с самого начала занятий воспитывать спортивное трудолюбие и способность преодолевать специфические трудности, что достигается, прежде всего, систематическим выполнением учебно-тренировочных заданий.

Опыт крупных международных и всероссийских соревнований показывает, что в обстановке напряженной спортивной борьбы с равными по силам, технико-тактической и физической подготовке соперниками, победы добивается тот спортсмен, который имеет лучшую морально-волевую подготовку, умеет лучше управлять своими чувствами и эмоциями. Пробелы в морально-волевой подготовке становятся причиной досадных поражений отдельных борцов и целых команд.

Достижение высокого уровня мастерства и успех выступления в соревнованиях зависит от рационального построения всех взаимосвязанных сторон подготовки спортсменов - технической, тактической, физической, теоретической и психологической. Формирование психических качеств спортсмена может быть наиболее эффективным в подростковом и юношеском возрасте, и на тренера-преподавателя ложится обязанность использовать для этого средства и методы психологического воздействия.

В процессе спортивной подготовки у спортсменов воспитываются те психические качества личности, которые способствуют овладению мастерством в избранном виде спорта, а также формируется психическая готовность к конкретным соревнованиям.

Основные задачи психологической подготовки:

- развивать и совершенствовать у спортсменов психические функции и качества, необходимые для успешных занятий избранным видом спорта;
- осуществлять общую психологическую подготовку в процессе тренировок параллельно с технической и тактической подготовкой;
- формировать у занимающихся интерес к занятиям бадминтоном, правильную мотивацию, общие нравственные и специальные морально-психологические черты характера;
- вырабатывать эмоциональную устойчивость к различным условиям обитания и тренировки, к условиям соревнований;
- формировать и закреплять соответствующие отношения, составляющие основу спортивного характера: влияние внешних воздействий, с тренером, родителями, с психологом и др. как в процессе воспитания, так и под влиянием самоорганизации.
- психическая подготовка спортсменов состоит из общей психической (круглогодичной) подготовки, психической подготовки к соревнованиям и управления нервно-психическим восстановлением спортсменов.

Общая психическая подготовка спортсменов предусматривает формирование личности спортсменов и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, специализированных психических функций и психомоторных качеств.

Тренеры-преподаватели должны воспитывать спортсменов в духе нравственных принципов.

В процессе психической подготовки формируются также специфические морально-психические качества: устойчивый интерес к спорту, дисциплинированность при соблюдении тренировочного режима, чувство долга перед тренером-преподавателем и коллективом, чувство ответственности за выполнение плана подготовки и результаты выступления в состязаниях.

Тренер-преподаватель формирует у спортсменов такие важные качества, как общительность, доброжелательность и уважение к товарищам, требовательность к другим и самому себе, спортивное самолюбие и стремление к самовоспитанию.

Воспитываются волевые черты, проявляемые при соблюдении тренировочного режима, а также в соревнованиях: целенаправленность и самостоятельность в ходе подготовки; настойчивость в овладении мастерством в условиях больших нагрузок; смелость и самообладание в упражнениях, связанных с риском; решительность и инициативность в трудных ситуациях соревнований; стойкость и выдержка при утомлении.

В процессе психической подготовки вырабатывается эмоциональная устойчивость в различных условиях обитания и тренировки, в условиях соревнований.

Формируются положительные межличностные отношения (общие моральные нормы поведения, сплоченность, взаимная требовательность и помощь, благоприятная психологическая атмосфера в ходе подготовки и соревнований), взаимопонимание и взаимодействие членов группы.

Содержание спортивного интеллекта включает: широкий кругозор и эрудицию, способность к планированию и анализу процесса подготовки, оценке своей тренированности и обобщению собственного опыта и опыта других спортсменов.

К специализированным психическим функциям относятся:

- оперативно-тактическое мышление (способность к мгновенной ориентировке в соревновательной ситуации и принятию решения, коррекции плана выступления и отдельных действий, анализу своего выступления и конкурентов и др.);
- специализированное восприятие (пространства, времени, усилий, темпа);
- простые и сложные сенсомоторные реакции, свойства внимания (концентрация, распределение, переключение).

К числу главных методов психологической подготовки относятся беседы, убеждения, педагогическое внушение, методы моделирования соревновательной ситуации. В программу занятий надо 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.

С целью формирования личности спортсмена психологическую подготовку разделяют на три составные части - идейную, моральную и волевую. Идейная подготовка направлена на формирование характера, патриотизма, развитие интеллекта, повышение культурного уровня спортсмена. Воспитание спортивного трудолюбия и делового стиля организации занятий является решающим в тренировочном процессе юных самбистов. Моральная подготовка направлена на формирование общественных качеств, необходимых для победы над соперником, но прежде всего над собой. Основой моральной подготовки является чувство ответственности, самоотверженности, добросовестности, искренности. Волевая подготовка направлена на преодоление возрастающих трудностей на тренировках и на соревнованиях. Важно указать спортсменам на то, что волю надо закалять и развивать с раннего детства, направленно формировать все волевые качества, особенно те, которые определяют успех в избранном виде спорта, постоянно заниматься самовоспитанием воли.

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, внушение, примеры авторитетных людей и др. Методы смешанного воздействия включают: поощрение, выполнение общественных и личных поручений, наказание. В вводной части учебно-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 занятий совершенствуются специализированные психические функции и психомоторные качества, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю; в заключительной части - совершенствуется способность к саморегуляции и нервно-психическому восстановлению. Акцент в распределении средств и методов психологической подготовки зависит от психических особенностей спортсмена, задач и направленности тренировочного занятия.

Средства и методы психолого-педагогических воздействий, применяемых для формирования личности и межличностных отношений:

- 1) Информация спортсменам об особенностях развития свойств личности и групповых особенностях команды.

- 2) Методы словесного воздействия: разъяснения, убеждения, советы, похвала, требования, критика, ободрение, осуждение, внушение, примеры авторитетных людей и др.

3) Методы смешанного воздействия: поощрение, наказание, общественные и личные поручения.

4) Морально-психологическое просвещение спортсменов в ходе лекций, бесед, консультаций, объяснений.

5) Личный пример тренера и ведущих спортсменов.

6) Воспитательное воздействие коллектива.

7) Совместные общественные мероприятия команды: формирование и укрепление спортивных традиций команды; воздействие авторитетных людей, лидеров; коллективные обсуждения выполнения учебного и тренировочного планов, дисциплины и поведения спортсменов, итогов соревнований.

8) Организация целенаправленного воздействия литературы и искусства.

9) Постепенное осознание повышения трудности тренировочных заданий и уровня нагрузок.

10) Создание жестких условий тренировочного режима.

Психическая подготовка спортсменов к соревнованиям:

Психическая подготовка к соревнованиям состоит из двух разделов: общей, проводимой в течение всего года, и специальной - к конкретному соревнованию.

В ходе общей психической подготовки к соревнованиям формируется высокий уровень соревновательной мотивации, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции в соревновательной обстановке.

При психической подготовке к конкретным соревнованиям воспитывается специальная (предсоревновательная) психическая боевая готовность спортсмена, характеризующаяся уверенностью в своих силах, стремлением к обязательной победе, оптимальным уровнем эмоционального возбуждения, устойчивостью к влиянию внутренних и внешних помех, способностью произвольно управлять действиями, эмоциями и поведением, умением немедленно и эффективно выполнить во время выступления действия, необходимые для победы.

Общая психическая подготовка спортсменов к соревнованиям осуществляется путем разъяснений цели и задач участия в состязаниях, условий содержания предсоревновательной подготовки, значения высокого уровня психической готовности к выступлению, регуляции тренировочных нагрузок и средств подготовки для улучшения психического состояния обучаемых, моделирования условий основных соревнований сезона, уменьшения действий внешних, отрицательно влияющих факторов, обучения приемам самоконтроля и саморегуляции и систематической их тренировки.

Специальная психическая подготовка к конкретному соревнованию

В процессе этой подготовки используются: общественное мнение коллектива для поддержания принятых целевых установок, уверенности и поощрения оптимальных мотивов выступления; моделируются условия предстоящих соревнований и тактики борьбы с конкретными соперниками; проводятся беседы; применяются методы саморегуляции для настройки к предстоящему выступлению и оптимизации психического напряжения.

Управление нервно-психическим восстановлением спортсменов

В процессе управления нервно-психическим восстановлением спортсмена снимается нервно-психическая напряженность, восстанавливается психическая работоспособность после тренировок, соревновательных нагрузок, в перерывах между выступлениями, формируется способность к самостоятельному восстановлению.

Нервно-психическое восстановление осуществляется с помощью словесных воздействий, отдыха, переключения, рекламации и других средств. Для этой цели используются также рациональное сочетание средств ОФП в режиме дня, средства культурного отдыха и развлечения.

Распределение средств и методов психической подготовки спортсменов в зависимости от этапов и периодов учебно-тренировочного процесса:

Средства и методы психолого-педагогических воздействий должны быть включены во все этапы и периоды круглогодичной подготовки, постоянно повторяться и совершенствоваться. Некоторые из них на том или ином этапе обучения и тренировки годовых циклов, особенно в связи с подготовкой к соревнованиям, участием в них и восстановлением после значительных нагрузок, имеют преимущественное значение.

На этапе начальной подготовки основной упор в занятиях спортивных групп должен делаться на формирование интереса к спорту, правильной спортивной мотивации, общих нравственных и специальных морально-психологических чертах характера (особенно трудолюбия в тренировке и дисциплинированности при соблюдении режима, чувстве ответственности за выполнение плана подготовки и результаты выступления, уважении к тренеру, требовательности к самому себе и др.), а также на установление положительных межличностных отношений в коллективе, развитие простейших сенсомоторных реакций, внимания, навыков самоконтроля.

На этапе занятий тренировочных групп внимание акцентируется на воспитании спортивного интеллекта, способности к саморегуляции, формировании волевых черт характера, улучшении взаимодействий в команде, развитии оперативного мышления и памяти, специализированных восприятий, создании общей психической подготовленности к соревнованиям.

В круглогодичном цикле подготовки существует такое распределение объектов психолого-педагогических воздействий.

В подготовительном периоде выделяются средства и методы, связанные с морально-психологическим просвещением спортсменов, воспитанием их спортивного интеллекта, разъяснением цели и задач участия в соревнованиях, содержания общей психической подготовки к соревнованиям, развитием волевых качеств и специализированных восприятий, оптимизацией межличностных отношений и сенсомоторным совершенствованием общей психологической подготовленности.

В соревновательном периоде упор делается на совершенствование эмоциональной устойчивости, свойств внимания, достижение специальной психической и мобилизационной готовности в состязаниях.

В переходном периоде, преимущественно, используются средства и методы нервно-психического восстановления спортсменов. В течение всех периодов подготовки применяются методы, способствующие совершенствованию моральных черт характера и приемы психической регуляции спортсменов.

В ходе учебно-тренировочных занятий также существует определенная тенденция в преимущественном применении некоторых средств и методов психолого-педагогического воздействия.

В вводной части занятий применяются психолого-педагогические методы словесного и смешанного воздействия, направленные на развитие разных свойств личности юных спортсменов, сообщается информация, способствующая развитию интеллекта и психических функций.

В подготовительной части занятий - методы развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств, в основном совершенствуются специализированные психические функции и психомоторные качества, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции, повышается уровень психической специальной готовности спортсменов.

В заключительной части занятий совершенствуется способность к саморегуляции и нервно-психическому восстановлению.

Распределение средств и методов психической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей спортсменов, задач индивидуальной подготовки, направленности тренировочных занятий.

Психотехническая подготовка.

Цель этого раздела психологической подготовки – эффективно применять всё изученное и освоенное в игровой обстановке, сколь бы напряжённой она ни была.

1. Дыхательные упражнения: концентрируясь на элементах дыхательного процесса, изменяя соотношение между длиной и глубиной вдоха и выдоха, их ритмичностью, задержками дыхания на вдохе или выдохе и т.п., можно воздействовать на тонус ЦНС, степень концентрации (диссоциации) внимания.

2. Упражнения на концентрацию и распределение внимания состоят в созерцании внешних объектов и внутренних образов. Цель – научиться вызывать нужные образы и таким образом модифицировать сознание.

3. Психотехнические игры. Обычно соревновательного характера, например, «муха» - в квадрате 3х3 поочерёдно гоним «муху» в другую клетку, стремясь,

чтобы она не «улетела» за пределы клеток. Развивают произвольное внимание, распределение внимания, быстроту реакции и т.д.

4. Энергетические упражнения – состоят в вызывании ощущения энергетических «сгустков», «шаров», нагрева, холода, покалывания и т.д. путём сосредоточения внимания и яркого образного представления. Используется для релаксации и активизации тех или иных частей тела. Обычно этому упражнению предшествует особая разминка и подготовительные упражнения.

5. Парные и групповые упражнения – основаны на перераспределении энергии в парах и группах; состоят из статистических и динамических; соединений рук, «пальцовки».

6. Элементы аутотренинга – основаны на релаксации:

а) путём проговаривания словесных формул;

б) через вызывание внутренних ощущений и самовнушения в состоянии пониженной критики.

7. Формирование эмоциональных состояний в игровых условиях: состоит из тренировки в вызывании желаемых ощущений путём простых механических действий: смеяться; отрабатывать различные мимические маски, внешне соответствующие тому или иному эмоциональному состоянию; вызывать эти состояния через позы, осанку, жесты; тренировать те или иные эмоциональные состояния: шаг вперёд – радость; шаг назад – горе и т.д. Доводить до учеников, что:

а) формировать наиболее целесообразное эмоциональное для данной игровой ситуации возможно;

б) это достигается тренировкой;

в) спортивные ситуации отличаются от бытовых и поэтому реакции здесь другие;

г) совсем не обязательно те, которые «обычны», «приняты», «ожидаемы». Мы считаем, что эмоциональные переживания и состояния, которые можно контролировать и которые не истощают энергетически – желательны.

8. Повышение сенситивности в парах – разновидность тренировки «для ощущения партнёра как части себя» («чувствую затылком», «чувствую левой пяткой», куда пойдёт партнёр). Состоит из синхронных движений. Упражнений в предугадывании действий партнёра, специальных передвижений; игр одной ракеткой; передвижений, когда пара конечностей партнёров связана и т.п.

9. Приёмы воздействия на соперника. Как говорил Сунь Цзы: «Война – это путь обмана». В спорте тоже свои войны. Путём определённых манипуляций

(элементы поведения) мы должны добиться того, чтобы соперник был дезориентирован относительно нашей подготовленности, намерений, настроения и т.д. Эмоциональные проявления должны быть минимальны и не соответствовать переживаемому. Цель – переключить хотя бы часть внимания соперника на разгадывание вашего поведения, тем самым отвлекая его собственно от игры. Иногда возможны:

а) внушение сопернику определённых образов (однако это весьма энергоёмко);

б) затяжки времени, но только если это не ухудшает вашей эмоциональной устойчивости.

10. Эмпатия – «вчувствование»: непосредственное ощущение эмоционального состояния другого человека как своего собственного («влезть в его шкуру»), для достижения этого используются наблюдение за внешними признаками психической деятельности другого: позы, жесты, мимика, лексикон, особенности реагирования, после некоторой практики (релаксация плюс воспроизведение сходных ощущений).

11. Имперсонация: более глубокий и сложный вид эмпатии, предполагающий глубокое «вживание» в образ другого и возможность изменить (улучшить) свои навыки в роли другого – великого спортсмена, героя, мифического персонажа и т.д.

12. Методы формирования ситуации – основаны на предвидении поведения участников некой коммуникации, включает как логический анализ, так и интуитивное «вчувствование» в ход событий.

Учебно-тематический план психотехнической подготовки

	Приемы игры	Этап начальной подготовки			Этап спортивной специализации				
		Год обучения							
		1	2	3	1	2	3	4	5
1	Дыхательные упражнения	+							
2	Упражнения на концентрацию и распределение внимания	+							
3	Психотехнические игры								

4	Дыхательно-энергетические упражнения	+	+	+	+	+	+	+	+
5	Упражнения на расширение и сужение поля внимания		+	+	+	+	+	+	+
6	Парные и групповые упражнения			+				+	+
7	Элементы аутотренинга			+	+			+	+
8	Формирование эмоциональных состояний в игровых условиях			+	+			+	+
9	Дыхательная гимнастика				+			+	+
10	Повышение сенситивности в парах				+	+	+	+	+
11	Психоэмоциональные тренировки: мобилизация, расслабления, отстранения от ситуации					+	+	+	+
12	Приёмы воздействия на соперника (комплекс игрового поведения)					+	+	+	+
13	Приёмы эмпатии и имперсонизации					+	+	+	+
14	Средства накопления и перераспределения энергии в организме							+	+
15	Методы формирования ситуации							+	+

Восстановительные средства и мероприятия.

Величина тренировочных нагрузок и повышение уровня тренированности зависит от темпов восстановительных процессов в организме спортсменов. Средства восстановления подразделяются на 3 типа:

- педагогические;
- медико-биологические;
- психологические.

Факторы педагогического воздействия:

- рациональное сочетание тренировочных средств разной направленности;
- правильное сочетание нагрузки и отдыха, как в тренировочном занятии, так и в целостном тренировочном процессе;
- выбор оптимальных интервалов и видов отдыха;
- оптимальное использование средств переключения видов спортивной деятельности;
- полноценные разминки и заключительные части учебно-тренировочных занятий;
- повышение эмоционального фона учебно-тренировочных занятий;
- эффективная индивидуализация учебно-тренировочных воздействий и средств восстановления;
- соблюдение режима дня, предусматривающего определённое время для тренировок.

Медико-биологические средства восстановления: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня и сауна. Все перечисленные средства восстановления должны быть назначены и постоянно контролироваться врачом.

Психологические методы восстановления:

- психорегулирующие тренировки, разнообразный досуг, комфортабельные условия быта;
- создание положительного эмоционального фона во время отдыха, цветовые и музыкальные воздействия;
- высокие и значимые для спортсмена промежуточные цели тренировки и точное их достижение.

Методические рекомендации:

- постоянное применение одного и того же средства восстановления уменьшает восстановительный эффект, т.к. организм адаптируется к средствам локального воздействия. К средствам общего воздействия (парная баня, сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, плавание и др.)
- адаптация организма происходит постепенно. В этой связи использование комплекса дает больший эффект. При составлении восстановительных комплексов

следует помнить, что вначале надо применять средства общего воздействия, а затем - локального.

- при подборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок.

V. Рабочая программа по бадминтону.

14. Программный материал для учебно-тренировочных занятий.

14.1. Учебно-тренировочные нагрузки строятся на основе следующих методических положений:

- ориентация уровней нагрузок, обучающихся на соответствующие показатели, достигнутые спортсменами;
- увеличение темпов роста нагрузок поэтапно;
- соответствие уровня учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок возрастным особенностям и уровню подготовленности обучающихся;
- учет закономерностей развития и взаимосвязи различных систем растущего организма обучающегося.

В соответствии с данными положениями и годовым учебно-тренировочным планом, в зависимости от этапа спортивной подготовки, разработаны примерные годовые графики распределения учебных часов, на основании которых тренерами-преподавателями по виду спорта бадминтон, разрабатываются рабочие программы для реализации в группах спортивной подготовки.

Примерный годовой график распределения учебных часов для ГНП-1 года обучения (6 часов в неделю)

№ п/п	Содержание	Всего часов	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
Теоретические занятия														
1.	Теория и методика физической культуры и спорта													
1.1	История возникновения вида спорта и его развитие	1,3	1,3	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
1.2	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	1,3	-	1,3	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
1.3	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	1,3	-	-	1,3	-	-	-	-	-	-	-	-	-
1.4	Закаливание организма	1,3	-	-	-	1,3	-	-	-	-	-	-	-	-
1.5	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	1,4	-	-	-	-	1,4	-	-	-	-	-	-	-
1.6	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	3	-	-	-	-	-	1,5	1,5	-	-	-	-	-
1.7	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	1,4	-	-	-	-	-	-	-	1,4	-	-	-	-
1.8	Режим дня и питание обучающихся	1,2	-	-	-	-	-	-	-	-	1,2	-	-	-
1.9	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	1,8	0,2	0,2	0,2	0,2	0,1	-	-	0,1	0,3	0,5	-	-
Итого часов		14	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	0,5	-	-
Практические занятия														
2	Общая физическая подготовка	112	7	7	7	8	8	6	8	8	7	8	8+1 0	20
3.	Специальная физическая подготовка	42	2	4	3	3	3	3	3	4	4	5	2+2	4
4.	Избранный вид спорта	144	14, 5	13, 5	14, 5	13, 5	14, 5	9,5	14, 5	13, 5	13, 5	14, 5	8	-

4.1	Участие в соревнованиях	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
4.2	Техническая подготовка	96	10	10	10	9	10	5	10	9	8	10	5	-
4.3	Тактическая подготовка	30	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	-
4.4	Психологическая подготовка	5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	-	-
4.5	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2	-	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-	-
4.6	Инструкторская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
4.7	Судейская практика	9	-	-	1	1	1	1	1	1	1	1	1	-
4.8	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
4.9	Восстановительные мероприятия	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Итого часов		276	25	26	26	26	27	20	27	27	26	28	18	-
Самостоятельная работа		36	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	12	24
Всего часов		312												

Примерный годовой график распределения учебных часов для ГНП-2,3 года обучения (8 часов в неделю)

		Всего часов	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
Теоретические занятия														
1.	Теория и методика физической культуры и спорта													
1.1	История возникновения вида спорта и его развитие	1,8	1,6	0,2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
1.2	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	1,8	0,2	1,6	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
1.3	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	1,8	-	-	1,6	0,2	-	-	-	-	-	-	-	-
1.4	Закаливание организма	2,8	-	-	0,2	1,6	-	-	-	-	-	1	-	-
1.5	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	1,8	-	-	-	-	1,7	0,1	-	-	-	-	-	-
1.6	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	4,6	-	-	1	-	0,2	1,6	1,6	0,2	-	-	-	-
1.7	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	3,8	1	-	-	1	-	-	-	1,7	0,1	-	-	-
1.8	Режим дня и питание обучающихся	1,8	-	-	-	-	-	-	-	-	1,8	-	-	-
1.9	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	3,8	0,2	0,2	0,2	0,2	0,1	0,3	0,4	0,1	0,1	2	-	-
Итого часов		24	3	2	3	3	2	2	2	2	2	3	-	-
Практические занятия														
2	Общая физическая подготовка	114	7	7	7	7	6	5	7	7	7	8	7+1 3	26

3.	Специальная физическая подготовка	70	5	6	5	5	7	3	7	7	7	6	3+3	6
4.	Избранный вид спорта	208	21	21	21	21	20	16	19	20	20	19	10	-
4.1	Участие в соревнованиях	8	-	-	2	-	2	-	2	-	2	-	-	-
4.2	Техническая подготовка	133	14	15	13	15	12	12	10	14	10	14	6	-
4.3	Тактическая подготовка	33	3	4	3	4	3	2	3	3	3	3	2	-
4.4	Психологическая подготовка	10	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	-	-
4.5	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2	-	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-	-
4.6	Инструкторская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
4.7	Судейская практика	16	1	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	-
4.8	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
4.9	Восстановительные мероприятия	2	-	-	-	-	-	-	2	-	-	-	-	-
Итого часов		368	36	36	36	36	35	26	35	36	36	36	20	-
Самостоятельная работа		48	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	16	32
Всего часов		416												

Примерный годовой график распределения учебных часов для УТГ-1,2 года обучения (14 часов в неделю)

		Всего часов	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
Теоретические занятия														
1.	Теория и методика физической культуры и спорта													
1.1	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	2,5	-	0,5	-	0,5	-	-	0,5	-	0,5	-	0,5	-
1.2	История возникновения олимпийского движения	2,5	0,5	-	0,5	-	0,5	-	-	0,5	-	0,5	-	-
1.3	Режим дня и питание обучающихся	2,5	-	-	-	0,5	0,5	0,5	0,5	-	0,5	-	-	-
1.4	Физиологические основы физической культуры	5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	-	-
1.5	Меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним. Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	5	-	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	-
1.6	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	-	-
1.7	Психологическая подготовка	3	-	0,5	0,5	0,5	0,5	-	-	0,5	-	0,5	-	-
1.8	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	1,75	0,5		0,25	-	-	-	0,5	-	0,5	-	-	-
1.9	Правила вида спорта	1,75	-	0,5	0,25	-	-	-	-	0,5	-	0,5	-	-
Итого часов		29	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	1	-
Практические занятия														

2.	Общая физическая подготовка	130	6	7	6	6	6	4	6	6	6	7	10+ 20	40
3.	Специальная физическая подготовка	122	10	9	10	9	9	4	10	10	9	10	8+8	16
4.	Избранный вид спорта	447	43	43	42	43	43	38	43	44	43	43	22	-
4.1	Участие в соревнованиях	28	-	-	4	-	8	4	4	-	4	-	4	-
4.2	Техническая подготовка	240	25	23	23	24	22	19	21	24	20	30	9	-
4.3	Тактическая подготовка	79	11	10	5	8	3	7	6	11	7	8	3	-
4.4	Психологическая подготовка	18	1	2	2	1	2	2	2	1	2	1	2	-
4.5	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2	-	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-	-
4.6	Инструкторская практика	32	-	4	4	4	4	-	4	4	4	4	-	-
4.7	Судейская практика	40	4	4	4	4	4	4	4	4	4	-	4	-
4.8	Медицинские, медико-биологические мероприятия	4	2	-	-	-	-	2	-	-	-	-	-	-
4.9	Восстановительные мероприятия	4	-	-	-	2	-	-	2	-	-	-	-	-
Итого часов		644	60	62	60	61	61	52	61	62	61	63	40	-
Самостоятельная работа		84	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	28	56
Всего часов		728												

Примерный годовой график распределения учебных часов для УТГ-3,4,5 года обучения (18 часов в неделю)

		Всего часов	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
Теоретические занятия														
1.	Теория и методика физической культуры и спорта													
1.1	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	3,6	0,5	0,5	0,5	-	0,5	-	0,5	-	0,5	0,5	0,1	-
1.2	История возникновения олимпийского движения	3,6	0,5	0,5	-	0,5	-	0,5	-	0,5	0,5	-	0,6	-
1.3	Режим дня и питание обучающихся	3,6	0,5	-	0,5	0,5	-	0,5	0,5	0,5	-	0,5	0,1	-
1.4	Физиологические основы физической культуры	7,2	1	-	-	-	1	1	1	1	1	1	0,2	-
1.5	Меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним. Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	7,2	1	1	1	1	1	-	1	-	1	-	0,2	-
1.6	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	7,2	1	1	1	1	-	1	-	1	-	1	0,2	-
1.7	Психологическая подготовка	6,5	-	1	1	1	1	0,5	-	1	-	1	-	-
1.8	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	3,5	-	0,5	0,5	0,5	0,5	-	-	0,5	-	0,5	0,5	-
1.9	Правила вида спорта	5,6	0,5	0,5	0,5	0,5	-	0,5	1	0,5	1	0,5	0,1	-
Итого часов		48	5	5	5	5	4	4	4	5	4	5	2	-
Практические занятия														

2.	Общая физическая подготовка	140	9	9	9	9	10	4	10	9	10	9	4+1 6	32
3.	Специальная физическая подготовка	188	12	13	13	12	13	8	13	13	13	12	6+2 0	40
4.	Избранный вид спорта	560	54	54	53	54	53	47	53	54	54	54	30	-
4.1	Участие в соревнованиях	36	2	4	4	2	8	-	4	4	4	-	4	-
4.2	Техническая подготовка	302												
4.3	Тактическая подготовка	98												
4.4	Психологическая подготовка	24	2	2	2	2	2	2	2	2	4	2	2	-
4.5	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	4	1	-	-	-	-	-	-	-	3	-	-	-
4.6	Инструкторская практика	40	2	4	4	2	4	4	2	4	4	6	4	-
4.7	Судейская практика	44	4	4	4	6	2	2	6	6	2	6	2	-
4.8	Медицинские, медико-биологические мероприятия	4	2	-	-	-	-	2	-	-	-	-	-	-
4.9	Восстановительные мероприятия	8	-	-	-	4	-	-	-	2	-	-	2	-
Итого часов		828	80	81	80	80	80	63	80	81	81	80	42	-
Самостоятельная работа		108											36	72
Всего часов		936												

14.2. План-конспект учебно-тренировочного занятия составляется на основе рабочего плана. В этом документе детально определяют задачи, содержание и средства каждой части занятия, дозировку упражнений и организационно-методические указания.

Примерный план-конспект учебно-тренировочного занятия для группы этапа начальной подготовки (до года).

ПЛАН-КОНСПЕКТ
учебно-тренировочного занятия для групп **НП-1**
Продолжительность занятия: 2 часа

Содержание	Дозировка	Организационно-методические рекомендации
Подготовительная часть		
Разминка		
Бег	3 мин	В спокойном темпе
Разминка стоп	50 раз	Поднимание на носки поочередно скаждой ноги
Разминка кистей	30 раз	Руки в замок, круговое движение кистей,волной
Ходьба на месте с высоким поднимание колена	30 сек	
Разминка плечевых суставов	20 раз	
Поднимание на носки	20 раз	
Перекааты с пятки на носок	20 раз	
Стоя ноги врозь, наклоны влево, вправо руки на пояс	20 раз	круговое движение прямыми руками с максимальной амплитудой
Наклоны вперед и назад	10 раз	
Наклоны вперед с касаниямируками пола	20 раз	ноги не сгибать в коленях ноги
Наклон вперед ноги врозь и удержание	30 сек	не сгибать в коленях ноги
Наклон ноги вместе и Удержание	30 сек	не сгибать в коленях
Строевые упражнения.		
<i>Действия в строю, на месте и в движении</i>		
1. Построения, выравнивание строя, расчет		
2. Повороты направо, налево, кругом и полуобороты на месте		
3. Размыкание и смыкание строя		
4. Перемену направления движения, перестроение шеренг и строя		
5. Строевой и обыкновенный шаг, обозначение шага на месте,	5-7 минут	Следить за правильностью выполнения строевых приемов

изменение размера шага, остановку во время движения шагом, 6. Переход от шага к бегу и наоборот		
	20-25 мин	
Основная часть		
ОФП: 1. Отжимания 2. Поднимания туловища лежа на спине в парах 3. Поднимание туловища лежа на животе в парах 4. Выпрыгивания 5. Подтягивания на низкой перекладине 6. Поднимание ног в группировку в висе на гимнастической стенке <i>Упражнения без снарядов (без отягощения)</i> 1. Стоя, сидя или в движении, руки вниз, в стороны, вперед или вверх: сгибание пальцев в кулак и разгибание; сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах; круговые движения кистями, предплечьями, в одну и другую сторону (пальцы сжать в кулаки); скрестные движения руками перед грудью и разведение (рывки) прямых рук в стороны, чередуя с рывками рук, согнутых в локтевых суставах; имитация прямых ударов в боксе. 2. Упор лежа ноги на полу или на гимнастической стенке (скамейке): сгибание и разгибание рук; то же с попеременным подниманием ног; то же с переносом тяжести тела то на одну, то на другую руку; сгибание рук и отталкивание от пола с хлопком в ладоши. 3. Стоя на расстоянии одного-двух шагов от стены, ноги на ширине плеч: падение вперед на стену с упором	20 раз 20 раз 20 раз 20 раз 10 раз x 2 подхода 10 раз x 2 подхода По 20-30 повторений 5-10 раз 2 подхода 10-15 раз 2 подхода	Следить за амплитудой выполнения заданий Выполнять с максимально натянутым телом, в спокойном темпе, с перерывами на отдых Следить за амплитудой выполнения заданий Следить за амплитудой выполнения заданий Следить за правильностью выполнения заданий

пальцами или ладонями, сгибая руки; отталкиваясь, возвращение в исходное положение. 4. Стоя, ноги врозь, наклон вперед, руки на полу: передвигая руки вперед, прийти в положение упора лежа; таким же способом вернуться в исходное положение. 5. Стоя, ноги врозь, руки вперед: упасть в положение упора лежа; то же, но с поворотом на 180°. 6. Упор сидя сзади, руки на гимнастической стенке или скамейке, пальцы обращены назад: поднимая таз, пружинистое покачивание по направлению к ногам. 7. Стоя ноги врозь в передне-заднем положении (широко): захватив голеностопный сустав впереди стоящей ноги изнутри и упираясь свободной рукой в пол, сгибать и разгибать ее.	5-10 раз 2 подхода 5-10 раз 2 подхода 5-10 раз 2 подхода 5-10 раз 2 подхода	Следить за амплитудой выполнения заданий
Упражнения с набивным мячом 1. Стоя, сидя: броски, толчки и ловля мяча в разных положениях — от груди, над головой, одной и двумя руками и т. д. 2. С партнером или в группе стоя на месте, в движении шагом, бегом: броски, толчки, передачи мяча одной, двумя руками через голову, сбоку, между ногами.	15-20 раз 15-20 раз	Следить за амплитудой выполнения заданий
Упражнения с амортизационной резиной Резину длиной 4-6 м сложить вдвое и середину ее закрепить на гимнастической стенке (у столба, дерева) на уровне пояса. Концы резины взять в руки. 1. Стоя лицом к стенке, ноги врозь, одна нога впереди другой, руки впереди, резину натянуть: сгибание и разгибание рук, отведение назад, в стороны, вниз-назад, вверх-назад, круговые движения руками. 2. Стоя спиной к стенке на расстоянии натянутой резины, руки согнуты, кисти около груди: разгибание и сгибание рук.	15-20 раз 15-20 раз	Следить за амплитудой выполнения заданий

3. Стоя, руки в стороны: сведение рук вперед и разведение, руки вверх, вниз. 4. Стоя, руки за голову: локти вперед. Выпрямление рук вверх-вперед. 5. Встать на середину резины, натянув ее согнутыми руками: разгибание рук вверх (жим) и сгибание; руки в стороны, сведение прямых рук над головой и разведение в исходное положение. 6. Стоя, руки за голову, локти вперед-вверх: разгибание и сгибание рук. 7. Стоя, руки согнуты к плечам, резина за спиной: сгибание-и разгибание рук. Все упражнения выполняются одновременно двумя руками и попеременно.	15-20 сек. 15-20 сек.	Следить за правильностью выполнения заданий
Упражнения с эспандером 1. Стоя, ноги врозь, руки вперед или вверх: разведение прямых рук в стороны. 2. Стоя, руки согнуты, эспандер за спиной: разгибание рук в стороны-вперед. 3. Стоя, эспандер за спиной, левая (правая) рука внизу, правая (левая) согнута у плеча: разгибание правой (левой) руки вверх.	15-20 раз 15-20 раз 15-20 раз	Следить за правильностью выполнения заданий
СФП: Акробатические упражнения. 1. Кувырок вперед 2. Кувырок назад 3. Прыжки через скамейку 4. Прыжки через скакалку Беговые упражнения. 1. Челночный бег 6х5 2. Старты с различных положений 3. Барьерный бег через скамейки 4. Бег в переменном темпе Упражнения для укрепления мышц шеи. 1. Наклоны головы вперед - назад	3х10 раз По 25 сек. 3 подхода 3 подхода 5-6 подходов 3 подхода по 20 метров 4-5 подходов По 20-30 Повторени	Следить за правильностью выполнения заданий Следить за правильностью выполнения заданий

2. Повороты головы влево-вправо 3. Наклоны головы к правому и левому плечу. 4. Смещение головы вперед-назад в горизонтальной плоскости («Черепашка») 6. Круговые движения головой вправо-влево Ловля различных предметов ТЕХНИЧЕСКАЯ И ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА: 1. Подготовительные упражнения (жонглирование и т.п.) 2. Имитация ударов 3. Стойки 4. Хватки 5. Передвижения (в т.ч. с имитациями) 6. Поддачи: высокодалякая, короткая. 7. Удары сверху: высокий, укороченный. 8. Удары сбоку: плоские. 9. Удары снизу: отбросы. 10.Простейшие комбинации. 11.Смена хватки. Подвижные игры: «скакуны», «охотники и утки», «мяч капитану», хоккей с гимнастической палкой и резиновым кольцом и т. д (приложение №1)	й 3-4 подхода по 1-1,5 м По 20-30 Повторений 2-3 подхода	Следить за амплитудой выполнения заданий Следить за амплитудой выполнения заданий Следить за правильностью выполнения заданий Следить за амплитудой выполнения заданий
	85 -90 мин	
Заключительная часть		
1. Полушпагаты 2. Наклоны в седе на полу 3. Шпагаты 4. «Рыбка» 5. «Дельфин»	30 сек 20 раз По 2 мин 10 сек.х3 10 сек.х3	Ноги максимально натянуты Плечи на одном уровне, ноги максимально натянуты Максимальный прогиб спине
	10 мин	

Примерный план-конспект учебно-тренировочного занятия для группы этапа начальной подготовки (свыше года).

ПЛАН-КОНСПЕКТ
тренировочного занятия для групп **НП-2-3**
Продолжительность занятия: 2 часа

Содержание	Дозировка	Организационно-методические рекомендации
Подготовительная часть		
Разминка	5 мин	В спокойном темпе
Бег	50 раз	Поднимание на носки
Разминка стоп	30 раз	поочередно скаждой ноги
Разминка кистей	1 мин	Руки в замок, круговое движение кистей, волной
Ходьба на месте с высоким подниманием колена	20 раз	круговое движение прямыми руками с максимальной амплитудой
Разминка плечевых суставов	20 раз	
Поднимание на носки	20 раз	
Перекаты с пятки на носок	20 раз	
Стоя ноги врозь, наклоны влево, вправо	20 раз	ноги не сгибать в коленях
руки на пояс	20 раз	
Наклоны вперед и назад	10 раз	
Наклоны вперед с касаниями руками пола	20 раз	
Строевые упражнения. <i>Действия в строю, на месте и в движении</i>	3-7 минут	Следить за правильностью выполнения приемов
1. Построения, выравнивание строя, расчет		
2. Повороты направо, налево, кругом и полуобороты на месте		
3. Размыкание и смыкание строя		
4. Перемену направления движения, перестроение шеренг и строя		
5. Строевой и обыкновенный шаг, обозначение шага на месте, изменение размера шага, остановку во время движения шагом, переход от шага к бегу и наоборот	20-25 мин	
Основная часть		

положении (широко): захватив голеностопный сустав впереди стоящей ноги изнутри и упираясь свободной рукой в пол, сгибать и разгибать ее.	15-20 раз	Следить за амплитудой выполнения заданий
Упражнения с утяжелителями, гантелями. 1. Сидя, стоя или в движении: одновременное и попеременное сгибание и разгибание рук в локтевых суставах; поднимание гантелей до подмышек, разводя согнутые руки в стороны; круговые движения в лучезапястных суставах; одновременное и попеременное выжимание гантелей вверх.	15-20 раз	
2. Стоя, одна рука вверх, другая — вниз: попеременная смена положения рук с пружинящими приседаниями. 3. Руки за голову, локти подняты вверх: разгибание и сгибание рук. Стоя, руки вниз: поднимание движением вперед и через стороны. Стоя, руки в стороны: круговые движения вперед и назад.	15-20 раз	Следить за амплитудой выполнения заданий
4. Стоя, ноги врозь, наклон вперед: поднимание рук в стороны, вперед, назад. 5. Лежа на спине на полу или на гимнастической скамейке, руки в стороны: сведение прямых рук перед грудью и разведение в стороны.	15-20 раз	
Упражнения с набивным мячом 1. Стоя, сидя: броски, толчки и ловля мяча в разных положениях — от груди, над головой, одной и двумя руками и т. д.	15-20 раз	Следить за амплитудой выполнения заданий
2. С партнером или в группе стоя на месте, в движении шагом, бегом: броски, толчки, передачи мяча одной, двумя руками через голову, сбоку, между ногами.	15-20 раз	
Упражнения с амортизационной резиной Резину длиной 4-6 м сложить вдвое и середину ее закрепить на гимнастической стенке (у столба,		

дерева) на уровне пояса. Концы резины взять в руки.		
1. Стоя лицом к стенке, ноги врозь, одна нога впереди другой, руки впереди, резину натянуть: сгибание и разгибание рук, отведение назад, в стороны, вниз-назад, вверх-назад, круговые движения руками.	15-20 раз	Следить за амплитудой выполнения заданий
2. Стоя спиной к стенке на расстоянии натянутой резины, руки согнуты, кисти около груди: разгибание и сгибание рук.	15-20 раз	
3. Стоя, руки в стороны: сведение рук вперед и разведение, руки вверх, вниз.	15-20 сек.	Следить за правильностью выполнения заданий
4. Стоя, руки за голову: локти вперед. Выпрямление рук вверх-вперед.		
5. Встать на середину резины, натянув ее согнутыми руками: разгибание рук вверх (жим) и сгибание; руки в стороны, сведение прямых рук над головой и разведение в исходное положение.	15-20 сек.	
6. Стоя, руки за голову, локти вперед-вверх: разгибание и сгибание рук.		
7. Стоя, руки согнуты к плечам, резина за спиной: сгибание-и разгибание рук. Все упражнения выполняются одновременно двумя руками и попеременно.		
Упражнения с эспандером		
1. Стоя, ноги врозь, руки вперед или вверх: разведение прямых рук в стороны.	15-20 раз	Следить за правильностью выполнения заданий
2. Стоя, руки согнуты, эспандер за спиной: разгибание рук в стороны-вперед.	15-20 раз	
3. Стоя, эспандер за спиной, левая (правая) рука внизу, правая (левая) согнута у плеча: разгибание правой (левой) руки вверх.	15-20 раз	

СФП: <i>Акробатические упражнения.</i> 1. Кувырок вперед 2. Кувырок назад 3. Прыжки через скамейку 4. Прыжки через скакалку 5. Прыжки на скакалке одинарные <i>Беговые упражнения.</i> 1. Челночный бег 6х5 2. Старты с различных положений 3. Барьерный бег через скамейки 4. Бег в переменном темпе <i>Упражнения для укрепления мышц шеи.</i> 1. Наклоны головы вперед - назад 2. Повороты головы влево-вправо 3. Наклоны головы к правому и левому плечу. 4. Смещение головы вперед-назад в горизонтальной плоскости («Черепашка»). 6. Круговые движения головой вправо-влево <i>Ловля различных предметов</i> <i>Имитации в затрудненных условиях</i> <i>Игра двумя воланами</i>	3х10 раз По 25 сек. 3 подхода По 1-1,5 минуты 2-3 подхода 3 подхода 5-6 подходов 3 подхода по 20 метров 4-5 подходов По 20-30 Повторен ий По 10-15 повторений 3-4 подхода 3-4 подхода	Следить за правильностью выполнения заданий Следить за правильностью выполнения упражнения Следить за правильностью выполнения упражнения Следить за правильностью выполнения упражнения Следить за правильностью выполнения упражнения Следить за правильностью выполнения упражнения
--	--	--

ТЕХНИЧЕСКАЯ И ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА		
1. Подготовительные упражнения (жонглирование и т.п.) 2. Имитация ударов 3. Стойки 4. Хватки 5. Передвижения (в т.ч. с имитациями) 6. Поддачи: высокодалякая, короткая. 7. Удары сверху: высокий, укороченный. 8. Удары сбоку: плоские. 9. Удары снизу: отбросы. 10.Простейшие комбинации. 11.Смена хватки. 12.Смешанные защиты. 13.Подставки и переводы. 14. Атакующие и защитные комбинации. 15. Бэкхенд. 16.В зоне сетки: подставки, переводы, добивания, сметания. 17.Защитные действия. 18.Подача и прием подачи. Подвижные игры: «скакуны», «охотники и утки», «мяч капитану», хоккей с гимнастической палкой и резиновым кольцом и т. д (приложение №1)	По 20-30 Повторени й 2-3 подхода	Следить за правильностью выполнения задания
	90-95 мин	
Заключительная часть		
1. Полушпагаты 2. Наклоны в седе на полу 3. Шпагаты 4. «Рыбка» 5. «Дельфин»	30 сек 20 раз По 2 мин 10 сек.х3 10 сек.х3	Ноги максимально натянуты Плечи на одном уровне, ноги максимально натянуты Максимальный прогиб спине
	10-15 мин	

Примерный план-конспект учебно - тренировочного занятия для группы учебно - тренировочного этапа(спортивной специализации) (до трех лет).

ПЛАН-КОНСПЕКТ

учебно-тренировочного занятия для группы
УТ(СС) до трех лет. Продолжительность занятия:
3 часа

[illegible]

спине в парах 3. Выпрыгивания 4. Подтягивания на низкой перекладине	30 раз 30 раз	Выполнять с максимально натянутым телом, в спокойном темпе, с
Упражнения без снарядов (без отягощения)		
1. Стоя, сидя или в движении, руки вниз, в стороны, вперед или вверх: сгибание пальцев в кулак и разгибание; сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах; круговые движения кистями, предплечьями, в одну и другую сторону (пальцы сжать в кулаки); скрестные движения руками перед грудью и разведение (рывки) прямых рук в стороны, чередуя с рывками рук, согнутых в локтевых суставах; имитация прямых ударов в боксе.	15-20 раз	Следить за амплитудой выполнения заданий
2. Упор лежа ноги на полу или на гимнастической стенке (скамейке): сгибание и разгибание рук; то же с попеременным подниманием ног; то же с переносом тяжести тела то на одну, то на другую руку; сгибание рук и отталкивание от пола с хлопком в ладоши.	15-20 раз	
3. Стоя на расстоянии одного-двух шагов от стены, ноги на ширине плеч: падение вперед на стену с упором пальцами или ладонями, сгибая руки; отталкиваясь, возвращение в исходное положение.	15-20 раз	Следить за амплитудой выполнения заданий
4. Стоя, ноги врозь, наклон вперед, руки на полу: передвигая руки вперед, прийти в положение упора лежа; таким же способом вернуться в исходное положение.	15-20 раз	
5. Стоя, ноги врозь, руки вперед: упасть в положение упора лежа; то же, но с поворотом на 180°.	15-20 раз	Следить за амплитудой выполнения заданий
6. Упор сидя сзади, руки на	15-20 раз	

гимнастической стенке или скамейке, пальцы обращены назад: поднимая таз, пружинистое покачивание по направлению к ногам. 7. Стоя ноги врозь в передне-заднем положении (широко): захватив голеностопный сустав впереди стоящей ноги изнутри и упираясь свободной рукой в пол, сгибать и разгибать ее.	15-20 раз	
Упражнения с утяжелителями, гантелями 1. Сидя, стоя или в движении: одновременное и попеременное сгибание и разгибание рук в локтевых суставах; поднимание гантелей до подмышек, разводя согнутые руки в стороны; круговые движения в лучезапястных суставах; одновременное и попеременное выжимание гантелей вверх. 2. Стоя, одна рука вверх, другая — вниз: попеременная смена положения рук с пружинящими приседаниями. 3. Руки за голову, локти подняты вверх: разгибание и сгибание рук. Стоя, руки вниз: поднимание движением вперед и через стороны. Стоя, руки в стороны: круговые движения вперед и назад. 4. Стоя, ноги врозь, наклон вперед: поднимание рук в стороны, вперед, назад. 5. Лежа на спине на полу или на гимнастической скамейке, руки в стороны: сведение прямых рук перед грудью и разведение в стороны.	15-20 раз 15-20 раз 15-20 раз 15-20 раз 15-20 раз	Следить за амплитудой выполнения заданий Следить за амплитудой выполнения заданий
Упражнения с набивным мячом 1. Стоя, сидя: броски, толчки и ловля мяча в разных положениях — от груди, над головой, одной и двумя руками и т. д. 2. С партнером или в группе стоя	15-20 раз	Следить за амплитудой выполнения заданий

на месте, в движении шагом, бегом: броски, толчки, передачи мяча одной, двумя руками через голову, сбоку, между ногами.	15-20 раз	
Упражнения с амортизационной резиной Резину длиной 4-6 м сложить вдвое и середину ее закрепить на гимнастической стенке (у столба, дерева) на уровне пояса. Концы резины взять в руки. 1. Стоя лицом к стенке, ноги врозь, одна нога впереди другой, руки впереди, резину натянуть: сгибание и разгибание рук, отведение назад, в стороны, вниз-назад, вверх-назад, круговые движения руками. 2. Стоя спиной к стенке на расстоянии натянутой резины, руки согнуты, кисти около груди: разгибание и сгибание рук . 3. Стоя, руки в стороны: сведение рук вперед и разведение, руки вверх, вниз. 4. Стоя, руки за голову: локти вперед. Выпрямление рук вверх-вперед. 5. Встать на середину резины, натянув ее согнутыми руками: разгибание рук вверх (жим) и сгибание; руки в стороны, сведение прямых рук над головой и разведение в исходное положение. 6. Стоя, руки за голову, локти вперед-вверх: разгибание и сгибание рук. 7. Стоя, руки согнуты к плечам, резина за спиной: сгибание-и разгибание рук. Все упражнения выполняются одновременно двумя руками и попеременно.	15-20 раз	Следить за амплитудой выполнения заданий
Упражнения с эспандером 1. Стоя, ноги врозь, руки вперед или вверх: разведение прямых рук в стороны. 2. Стоя, руки согнуты, эспандер за спиной: разгибание рук в стороны-вперед. 3. Стоя, эспандер за спиной, левая	15-20 раз 15-20 раз 15-20 раз	Следить за амплитудой выполнения заданий

(правая) рука внизу, правая (левая) согнута у плеча: разгибание правой (левой) руки вверх.	15-20 раз	
СФП: Акробатические упражнения. 1. Кувырок вперед 2. Кувырок назад 3. Прыжки через скамейку 4. Прыжки через скакалку 5. Прыжки на скакалке одинарные	3х10 раз По 25 сек. 3 подхода По 3-4 минуты 2-3 подхода	Следить за правильностью выполнения заданий
Беговые упражнения. 1. Челночный бег 6х5 2. Старты с различных положений 3. Барьерный бег через скамейки 4. Бег в переменном темпе 5. Старты в облегченных условиях	3 подхода 5-6 подходов 3 подхода по 20 метров 4-5 подходов По 20-30 Повторений 5-6 подходов	Следить за правильностью выполнения упражнения
Упражнения для укрепления мышц шеи. 1. Наклоны головы вперед - назад 2. Повороты головы влево-вправо 3. Наклоны головы к правому и левому плечу. 4. Смещение головы вперед-назад в горизонтальной плоскости («Черепашка») 6. Круговые движения головой вправо-влево	По 10-15 повторений 3-4 подхода 3-4 подхода	Следить за правильностью выполнения упражнения
Ловля различных предметов	3-4 подхода	
Имитации в затрудненных условиях 1. С отягощениями. 2. С тяжелой ракеткой. 3. С надетым на ракетку малым чехлом.	3-4 подхода	Следить за правильностью выполнения упражнения Следить за правильностью выполнения упражнения Следить за правильностью выполнения

Подвижные игры: «скакуны», «охотники и утки», «мяч капитану», хоккей с гимнастической палкой и резиновым кольцом и т. д (приложение №1)		
	120-130 мин	
Заключительная часть		
1. Полушагалы	30 сек	Ноги максимально натянуты Плечи на одном уровне, ноги максимально натянуты Максимальный прогиб спине
2. Наклоны в седе на полу	20 раз	
3. «Рыбка»	По 2 мин	
4. «Дельфин»	10 сек.х3	
5. Бег с ускорением	10 сек.х3	
	15-20 мин	

Примерный план-конспект учебно - тренировочного занятия для группы тренировочного этапа(спортивной специализации) (свыше трех лет).

ПЛАН-КОНСПЕКТ
учебно-тренировочного занятия для группы УТ(СС) свыше трех лет
продолжительность 3 часа

Содержание	Дозировка	Организационно-методические рекомендации
Подготовительная часть (разминка)		
1. Поднимания на носки	30 раз	На месте в спокойном темпе Выполнять в спокойном темпе
2. «Пружинка»	30 раз	
3. Наклон головы вперед, назад, в сторону	4-8 повторений	
4. Полукруг головой влево, вправо	4-8 повторений	
5. Вращения по кругу вперед, назад (кисти, локти, плечи)	4-8 повторений	
6. Наклоны в сторону	4-8 повторений	
7. Мельница	4-8 повторений	

8. Выпады вперед с пружинкой -правая нога -левая нога 9. Выпады в сторону -левая нога -правая нога 10. Бег 11. Бег с высоким подниманием бедра 12. Бег с захлестом голени 13. Прыжки -на двух ногах -на левой, на правой -в группировку -в приседе -выпрыгивания из упора присев	4-8 повторений 4-8 повторений 5 мин 1 мин 1 мин по 2-3 минуты	В умеренном темпе С максимальной амплитудой В умеренном темпе
	30 мин	
Основная часть		
ОФП: 1. Отжимания 2. Поднимания туловища лежа на спине в парах	30 раз 30 раз	Следить за амплитудой выполнения заданий
3. Выпрыгивания 4. Подтягивания на низкой перекладине <i>Упражнения без снарядов (без отягощения)</i> 1. Стоя, сидя или в движении, руки вниз, в стороны, вперед или вверх: сгибание пальцев в кулак и разгибание; сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах; круговые движения кистями, предплечьями, в одну и другую сторону (пальцы сжать в кулаки); скрестные движения руками перед грудью и разведение (рывки) прямых рук в стороны, чередуя с рывками рук, согнутых в локтевых суставах; имитация прямых ударов в боксе. 2. Упор лежа ноги на полу или на гимнастической стенке (скамейке): сгибание и разгибание рук; то же с попеременным подниманием ног; то же с переносом тяжести тела то на одну, то на другую	30 раз 30 раз 15-20 раз 15-20 раз	Выполнять с максимально натянутым телом, в спокойном темпе Следить за амплитудой выполнения заданий

руку; сгибание рук и отталкивание от пола с хлопком в ладоши. 3. Стоя на расстоянии одного-двух шагов от стены, ноги на ширине плеч: падение вперед на стену с упором пальцами или ладонями, сгибая руки; отталкиваясь, возвращение в исходное положение. 4. Стоя, ноги врозь, наклон вперед, руки на полу: передвигая руки вперед, прийти в положение упора лежа; таким же способом вернуться в исходное положение. 5. Стоя, ноги врозь, руки вперед: упасть в положение упора лежа; то же, но с поворотом на 180°. 6. Упор сидя сзади, руки на гимнастической стенке или скамейке, пальцы обращены назад: поднимая таз, пружинистое покачивание по направлению к ногам. 7. Стоя ноги врозь в передне-заднем положении (широко): захватив голеностопный сустав впереди стоящей ноги изнутри и упираясь свободной рукой в пол, сгибать и разгибать ее. Упражнения с утяжелителями, гантелями 1. Сидя, стоя или в движении: одновременное и попеременное сгибание и разгибание рук в локтевых суставах; поднимание гантелей до подмышек, разводя согнутые руки в стороны; круговые движения в лучезапястных суставах; одновременное и попеременное выжимание гантелей вверх. 2. Стоя, одна рука вверх, другая — вниз: попеременная смена положения рук с пружинящими приседаниями. 3. Руки за голову, локти	15-20 раз 15-20 раз 15-20 раз 15-20 раз 15-20 раз 15-20 раз 15-20 раз	Следить за амплитудой выполнения заданий Следить за амплитудой выполнения заданий Следить за амплитудой выполнения заданий
---	--	---

подняты вверх: разгибание и сгибание рук. Стоя, руки вниз: поднимание движением вперед и через стороны. Стоя, руки в стороны: круговые движения вперед и назад. 4. Стоя, ноги врозь, наклон вперед: поднимание рук в стороны, вперед, назад. 5. Лежа на спине на полу или на гимнастической скамейке, руки в стороны: сведение прямых рук перед грудью и разведение в стороны.	15-20 раз	Следить за амплитудой выполнения заданий
Упражнения с набивным мячом 1. Стоя, сидя: броски, толчки и ловля мяча в разных положениях — от груди, над головой, одной и двумя руками и т. д. 2. С партнером или в группе стоя на месте, в движении шагом, бегом: броски, толчки, передачи мяча одной, двумя руками через голову, сбоку, между ногами.	15-20 раз	Следить за амплитудой выполнения заданий
Упражнения с амортизационной резиной Резину длиной 4-6 м сложить вдвое и середину ее закрепить на гимнастической стенке (у столба, дерева) на уровне пояса. Концы резины взять в руки. 1. Стоя лицом к стенке, ноги врозь, одна нога впереди другой, руки впереди, резину натянуть: сгибание и разгибание рук, отведение назад, в стороны, вниз-назад, вверх-назад, круговые движения руками. 2. Стоя спиной к стенке на расстоянии натянутой резины, руки согнуты, кисти около груди: разгибание и сгибание рук. 3. Стоя, руки в стороны: сведение рук вперед и разведение, руки вверх, вниз. 4. Стоя, руки за голову: локти вперед. Выпрямление рук вверх-вперед. 5. Встать на середину резины,	15-20 раз	Следить за амплитудой выполнения заданий

натянув ее согнутыми руками: разгибание рук вверх (жим) и сгибание; руки в стороны, сведение прямых рук над головой и разведение в исходное положение.	15-20 раз	
6. Стоя, руки за голову, локти вперед-вверх: разгибание и сгибание рук.	15-20 раз	Следить за амплитудой выполнения заданий
7. Стоя, руки согнуты к плечам, резина за спиной: сгибание-и разгибание рук .	15-20 раз	
Все упражнения выполняются одновременно двумя руками и попеременно.	15-20 раз	
Упражнения с эспандером		
1. Стоя, ноги врозь, руки вперед или вверх: разведение прямых рук в стороны.	15-20 раз	Следить за амплитудой выполнения заданий
2. Стоя, руки согнуты, эспандер за спиной: разгибание рук в стороны-вперед.	15-20 раз	
3. Стоя, эспандер за спиной, левая (правая) рука внизу, правая (левая) согнута у плеча: разгибание правой (левой) руки вверх.	15-20 раз	

СФП: Акробатические упражнения. 1. Кувырок вперед 2. Кувырок назад 3. Прыжки через скамейку 4. Прыжки через скакалку 5. Прыжки на скакалке одинарные 6. Прыжки через тяжелую скакалку Беговые упражнения. 1. Челночный бег 6х5 2. Старты с различных положений 3. Барьерный бег через скамейки 4. Бег в переменном темпе 5. Старты в облегченных условиях Упражнения для укрепления мышц шеи. 1. Наклоны головы вперед - назад 2. Повороты головы влево-вправо 3. Наклоны головы к правому и левому плечу. 4. Смещение головы вперед-назад в горизонтальной плоскости («Черепашка») 6. Круговые движения головой вправо-влево Ловля различных предметов Имитации в затрудненных условиях 5. С отягощениями. 6. С тяжелой ракеткой. 7. С надетым на ракетку малым чехлом. 8. С дополнительными заданиями.	3х 10 раз По 25 сек. 3 подхода По 3-4 минуты 2-3 подхода 3 подхода 5-6 подходов 3 подхода по 20 метров 4-5 подходов По 20-30 Повторений 5-6 подходов По 10-15 повторений 3-4 подхода 3-4 подхода По 10-15 повторений 3-4 подхода 3-4 подхода	Следить за правильностью выполнения заданий Следить за правильностью выполнения упражнения Следить за правильностью выполнения упражнения Следить за правильностью выполнения упражнения Следить за правильностью выполнения упражнения Следить за правильностью выполнения упражнения
--	---	--

Игра двумя воланами Упражнения на координацию Удары в усложненных условиях 3. Обмен ударами в парах. 4. Обмен ударами в четверках. После любого удара предусмотренно передвижение в определенную зону. Упражнения на повышение скорости реакции Спрыгивания и запрыгивания 4. Техническая и тактическая подготовки 1. Передвижения (в т.ч. с имитациями) 2. Поддачи: высокодалекая, короткая. 3. Удары сверху: высокий, укороченный. 4. Удары сбоку: плоские. 5. Удары снизу: отбросы. 6. Смешанные защиты. 7. Подставки и переводы. 8. Атакующие и защитные комбинации. 9. Бэкхенд. 10. В зоне сетки: подставки, переводы, добивания, сметания. 11. Защитные действия. Подвижные игры: «скакуны», «охотники и утки», «мяч капитану», хоккей с гимнастической палкой и резиновым кольцом и т. д (приложение №1)	3-4 подхода По 10-12 повторений По 10-12 повторений 2-3 подхода По 20-30 Повторений 2-3 подхода	Следить за правильностью выполнения упражнения Следить за правильностью выполнения упражнения Следить за правильностью выполнения упражнения Следить за правильностью выполнения упражнения
140-145 мин		
Заключительная часть		

Упражнения для развития способностей к мышечному расслаблению 1. Повороты туловища с расслабленными руками. 2. Наклоны расслабленного туловища вперед с «падением» вниз рук и как бы затухающими потряхиваниями руками. 3. Раскачивание расслабленных рук из стороны в сторону. 4. Раскачивание одной ноги вперед-назад. 5. Раскачивания и потряхивания поднятых вверх ног в положении лежа на спине. 6. Метания набивного мяча по принципу: «расслабление» — «взрыв» — «расслабление».	15-20 повторений 2-3 подхода	
	10-15 мин	

15. Учебно-тематический план.

Учебно-тематический план составлен по этапам спортивной подготовки и включает в себя темы теоретических занятий, в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом. Допускается увеличение или уменьшение расценок по темам теоретических занятий на 10-15 % от запланированных, с обязательным сохранением общего количества часов теоретической подготовки, предусмотренной годовым учебно-тренировочным планом.

Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:	840/1140		
	История возникновения вида спорта и его развитие	≈ 80/100	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈ 80/100	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений, и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	≈ 80/100	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	≈ 80/100	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	≈ 85/105	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	≈ 180/200	Февраль март	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈ 85/105	апрель	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.

	Режим дня и питание обучающихся	≈ 75/110	май	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈ 95/220	сентябрь июнь	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/свыше трех лет обучения:	≈ 1740/2880		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈ 150/216	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	≈ 150/216	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 150/216	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	≈ 300/432	декабрь январь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 300/432	февраль март	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈ 300/432	апрель май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.

	Психологическая подготовка	≈ 180/390	сентябрь-июнь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈ 105/210	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	≈ 105/336	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.

VI. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам.

16. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «Бадминтон» основаны на особенностях вида спорта «Бадминтон» и его спортивных дисциплинах. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки.

Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки

В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «Бадминтон».

Спортивная подготовка на этапе начальной подготовки первого и второго года обучения, должна быть направлена на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники вида спорта "Бадминтон".

VII. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

17. Материально-технические условия реализации программы.

Требования к материально-технической базе и инфраструктуре организаций, осуществляющих спортивную подготовку, и иным условиям предусматривают обеспечение (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры) наличия:

- игрового зала;
- тренажерного зала;
- раздевалок, душевых;
- медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 N 1144н "Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в

том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)" и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях" (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный N 61238);

- обеспечения оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки в соответствии с приведенной таблицей:

Таблица №8

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество
1.	Волан для бадминтона (перьевой)	штук	960
2.	Волан для бадминтона (пластиковый)	штук	240
3.	Обмотка для ракеток	штук	50
4.	Гантели переменной массы (от1,5 до 10 кг)	комплект	3
5.	Станок для натяжки ракеток	штук	1
6.	Струна для натяжки ракеток	комплект	30
7.	Мяч набивной (медицинбол) (от1 до 5 кг)	штук	7
8.	Перекладина гимнастическая	штук	1
9.	Ракетка для бадминтона	штук	10
10.	Сетка для бадминтона	комплект	2
11.	Скамейка гимнастическая	штук	3
12.	Стенка гимнастическая	штук	3
13.	Стойка для бадминтона	комплект	2
14.	Барьер легкоатлетический	штук	8
15.	Барьер низкий	штук	8
16.	Координационная лесенка для бега	штук	5
17.	Мат гимнастический	комплект	4
18.	Перекладина гимнастическая	штук	1
19.	Скакалка обыкновенная	штук	12
20.	Скакалка утяжеленная	штук	12
21.	Степ-платформа	штук	5
22.	Утяжелители для ног	комплект	10
23.	Фишка (конус)	штук	30
24.	Эспандер ленточный	штук	10
25.	Эспандер трубчатый с резиновыми ручками	штук	5

- обеспечения спортивной экипировкой и спортивным инвентарем в соответствии с приведенными таблицами.

Таблица №9

Обеспечение спортивной экипировкой

N п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки			
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Костюм спортивный тренировочный зимний	штук	на обучающегося	-	-	1	1
2.	Костюм спортивный тренировочный летний	штук	на обучающегося	-	-	1	1
3.	Кроссовки для спортивного зала	пар	на обучающегося	-	-	1	1
4.	Спортивные брюки	штук	на обучающегося	-	-	1	1
5.	Фиксаторы для голеностопа	комплект	на обучающегося	-	-	-	-
6.	Фиксаторы коленных суставов	комплект	на обучающегося	-	-	-	-
7.	Фиксаторы локтевых суставов	комплект	на обучающегося	-	-	-	-
8.	Футболка	штук	на обучающегося	-	-	1	1
9.	Шорты	штук	на обучающегося			1	1
10.	Чехол на ракетку (сумка-чехол)	штук	на обучающегося			1	1

Таблица №10

Обеспечение спортивным инвентарем

N п/п	Наименование	Единица измерени я	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки			
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
				количество	срок эксплуатации (мес)	количество	срок эксплуатации (мес)
1.	Волан для бадминтона перьевой	штук	на обучающегося	-	-	32	1
2.	Обмотка для ракеток	штук	на обучающегося	-	-	24	12
3.	Ракетка для бадминтона	штук	на обучающегося	-	-	2	12
4.	Струна для натяжки ракеток	комплект	на обучающегося	-	-	24	12

- обеспечения проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно лиц, проходящих спортивную подготовку;
- обеспечения питанием и проживанием обучающихся, проходящих спортивную подготовку, в период проведения спортивных мероприятий.
- медицинского обеспечения обучающихся, проходящих спортивную подготовку, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

К иным условиям реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «Бадминтон» относится трудоемкость (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а так же порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп.

18. Кадровые условия реализации Программы. Требования к кадровому составу организаций, осуществляющих спортивную подготовку. Уровень квалификации руководящих работников, лиц, осуществляющих спортивную подготовку и иных работников образовательной организации должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом "Тренер-преподаватель", утвержденным приказом Министерством труда и социальной защиты РФ от 24.01.2020 №952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021 г., регистрационный N 62203), профессиональным стандартом «Педагог дополнительного образования», утвержденным приказом Министерством труда и социальной защиты РФ от 22.09.2021 №652н (зарегистрирован Минюстом России 17.12.2021, регистрационный №66403) профессиональным стандартом "Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 N 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный N 68615) и Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел "Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 N 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный N 22054).

Педагог дополнительного образования (тренер-преподаватель), реализующий данную программу, должен иметь высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование в области физической культуры и спорта, без предъявления требований к стажу работы, либо высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование и дополнительное профессиональное образование в области физической культуры и спорта, без предъявления требований к стажу работы.

Для проведения учебно-тренировочных занятий на всех этапах спортивной подготовки, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение

тренера-преподавателя (тренеров-преподавателей) по видам спортивной подготовки с учетом специфики вида спорта "Бадминтон", а также привлечение иных специалистов организаций, осуществляющих спортивную подготовку (при условии их одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку).

19. Информационно-методические условия реализации программы.

19.1. Список литературы.

- 1 Барчуков И. С. Физическая культура и спорт: методология, теория, практика: учебное пособие для вузов по направлению «Педагогика»/ И. С. Барчуков. А. А. Нестеров; под ред. Н. Н. Маликова. - М: Академия, 2006
- 2 Белоцерковский З.Б. Эргометрические и кардиографические критерии физической работоспособности у спортсменов. - М.: Советский спорт, 2005.
- 3 Бутин И. М, Бутана И. А., Леонтьева Т. Н., Масленников С. М Физическая культура в начальных классах. - М: ВЛАДОС-ПРЕСС, 2001.
- 4 Волков В. М. К проблеме предпосылок развития двигательных способностей //Теория и практика физической культуры. -М, 1993.
- 5 Волков В.М. «Восстановительные процессы в спорте». М. 1977, ФКиС.
- 6 Гавердовский Ю. К., Матвеев А П., Малофеев А. Ю., Непопалов В. Н. Петрова Т. В. Примерная программа начального общего образования по физической культуре. -М.: Дрофа, 2000.
- 7 Гладков В.Н. Психопрессинг лидерства. К проблеме личности (опыт комплексного применения психотерапевтических методов в спорте высших достижений). - М.: Советский спорт, 2007.
- 8 Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта. - М.: Советский спорт, 2006.
- 9 Горячев А.П. , Ивашин А.А. Бадминтон примерная программа -2010 г.
- 10 Готовский П.И., Дубровский В.И. Спортсменам о восстановлении. - М.: Шаг, 1993.
- 11 Губа В.П. Основы распознавания раннего спортивного таланта. - М.: Терра-Спорт, 2003.
- 12 Деркач А.А., А.А. Исаев «Педагогическое мастерство тренера» М.1981 ФКиС.
- 13 Золотой В.П. Восстановление работоспособности в спорте. -Киев: Здоровье, 1990.
- 14 Ильин Е. П. Психология физического воспитания: Учебное пособие для студентов педагогических институтов. - М.: Просвещение, 1987
- 15 Книга тренера по бадминтону. Теория и практика. В.П. Помыткин 2012 г.
- 16 Корх А.Я. Тренер: деятельность и личность. - М.: Терра-спорт, 2000.
- 17 Лившиц В.Я., Штильман М.М. Бадминтон для всех -2004 г.

- 18 Лифиц И. В. Ритмика: Учебное пособие для студентов средних и высших педагогических учебных заведений. -М.: Академия, 1999.
- 19 Марков Д.М. Бадминтон-2000 г.
- 20 Матвеев А. П. Физическая культура: Программа общеобразовательных учреждений. - М.: Просвещение. 2006.
- 21 Мирзоев ОМ. Применение восстановительных средств в спорте. - М.: Госкомспорт СССР, 1988.
- 22 Нормативно-правовое и программное обеспечение деятельности спортивных школ в Российской Федерации: методические рекомендации / под ред. И.И. Столова. - М.: Советский спорт, 2008.
- 23 Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ / Сост. Бауэр В.Г., Е.П. Гончарова, В.Н. Панкратова. - М., 1995.
- 24 Нтитущкта В.Г., Губа В.П. Методы отбора в игровые виды спорта. - М.: ИКА, 1988.
- 25 Озолин Н. Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать - Н. Г. Озолин. - М.: Астрель. 2002.
- 26 Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. - М.: Астрель, 2003.
- 27 Окунев О.Р. Бадминтон. Спортивная игра -2009 г.
- 28 Плинер Я. Г., Бухвалов В. А. Воспитание личности в коллективе. - М.: Педагогический поиск. 2000.
- 29 Погадаев Г. И. Настольная книга учителя физической культуры. - М.: ФНС. 2000.
- 30 Рыбаков В.В., Уфимцев А.В., Федоров А.Н., Ахмедзянов М.Н. Управление спортивной подготовкой: теоретико-методологические основания. - М.: СпортАкадемПресс, 2003.
- 31 Рыбаков Д.П., Штильман М.И. Основы спортивного бадминтона 1982 г.
- 32 Самусенков О.В. Педагогическая технология реализации культурного потенциала игровых видов спорта. - М.-Малаховка: МГИУ, 2000.
- 33 Сапин М. Р., Брыскина З. Г. Анатомия и физиология детей и подростков: Учеб.пособие для студ. пед. вузов. - М: Академия. 2002.
- 34 Смирнов Ю.И. «Комплексная оценка и контроль спортивной подготовленности» (методическое пособие) Малаховка. МОГИФК. 1986.
- 35 Смирнов Ю.И., Муравьев П.Б. «Применение методов рейтинга в оценке спортивных достижений» Москва, МОГИФК. 1989.
- 36 Смирнов Ю.Н. Бадминтон: учебное пособие для институтов физической культуры 1989 г.
- 37 Теория и методика физического воспитания: Учеб.пособие для студентов фак. физ. воспитания пед. нн-тов/ Б. А. Ашмарнн. М Я. Виленский. К. Х. Гратынь и др.; Под ред. Б. А. Ашмарина.-М.: Просвещение. 1979.
- 38 Тумаян Г. С. Здоровый образ жизни и физическое совершенствование: учеб.пособие для вузов Г. С. Тумаян. - М: Академия. 2006.

39 Щербаков А.В. Бадминтон. Спортивная игра: учебно-методическое пособие 2010 г.

19.2. Перечень аудиовизуальных средств.

1. Цифровой фотоаппарат;
2. Цифровая видеокамера;
3. Планшетный компьютер;
4. Персональный компьютер;
5. Видеопроектор с экраном;
6. Телевизор.

19.3. Перечень Интернет-ресурсов.

1. <http://www.garant.ru>
2. <http://www.bga.by/rus/artistic>
3. <http://www.krugosvet.ru/node/39453>

Игры с воланом и ракеткой

«Салки с воланами»

Выбирается 2–3 и более водящих, в зависимости от количества играющих. Все водящие с воланами в руках. Бросая волан в игроков, водящие стараются осалить их. Бросив волан, водящий в случае промаха бежит за ним, подбирает его и опять бросает, и т.д. Броски выполняются с того места, где подобрали волан. В случае попадания игрок меняется ролями с водящим.

Вариант. Можно всех участников разделить на две группы: например, на мальчиков и девочек, которые будут играть отдельно, но на одной площадке. В этом случае каждая группа должна иметь воланы разного цвета.

«Закинь волан»

Площадка разделена бадминтонной сеткой или гимнастическими скамейками на две половины. Учащиеся разбиваются на 2 команды и располагаются в одну шеренгу на своих половинах площадки, на расстоянии 2 м – для начальной школы и 4–5 м – для всех остальных от сетки (скамеек). Игроки одной команды – с воланами в руках. По сигналу учителя они выполняют бросок за сетку. Игроки другой команды подбирают воланы и выстраиваются аналогично первым игрокам. По сигналу вторая команда выполняет бросок. Команда, в которой было больше переброшено воланов, получает одно очко. Теперь игроки располагаются на расстоянии 3 м от сетки и повторяют броски. Так с каждым разом игроки отходят от сетки все дальше и дальше. Делают это до тех пор, пока никто не сможет перебросить волан или будут перебрасывать лишь отдельные игроки. Затем игра начинается сначала, но броски выполняют левой рукой.

«Закинь волан подачей»

Вместо бросков волана выполняется подача.

«Очисти свой сад от камней»

Вариант 1. Учащиеся разделены на 2 команды и располагаются на своих половинах площадки. У каждого игрока имеется волан. На средней линии установлены гимнастические скамейки или натянута бадминтонная сетка. По сигналу игроки начинают бросать воланы на сторону противника, стараясь освободить от них свою половину. Волан можно бросать лишь с того места, где его подобрал или поймал. Побеждает команда, у которой после свистка учителя останется меньше воланов.

Вариант 2. Все броски выполняются только с передней линии подачи или с трехметровой линии волейбольной площадки. Подбрав волан, игрок обязан подбежать к линии (в любом ее месте) и лишь оттуда бросать.

«Гонка волана»

Все участники разделены на 4–5 команд. Каждая из них располагается за лицевой линией волейбольной площадки, в колонну по одному. В руках у первых игроков в колоннах – воланы. По сигналу первые игроки бросают воланы как можно дальше вперед. Бегут за ними, подбирают их и опять бросают вперед, и так до тех пор, пока волан не коснется противоположной лицевой стены зала. Затем аналогично гонят волан в обратном направлении, но не до касания стены, а передают вторым игрокам в своих колоннах. Второй игрок не имеет права подбирать волан, если он не залетел за лицевую линию, у которой располагается команда. Подбрав или поймав волан, второй игрок выполняет гонку волана. Аналогичным образом выполняют упражнение все игроки команды. Как только волан окажется в руках у первого игрока, он поднимает его вверх. По поднятым вверх воланам определяют места каждой команды.

«Гонка волана подачей»

Игра аналогична предыдущей, но волан гонят подачей.

«Гонка волана ракеткой»

Игра подобна двум предыдущим, но игроки выполняют жонглирование с перемещением вперед. Вместо касания воланом противоположной стены игроки за лицевой линией посылают волан за голову, разворачиваются и без остановки начинают движение в обратном направлении. Следующий в колонне игрок должен поймать волан рукой и лишь затем, начинать упражнение.

Игроки могут быть распределены на пары или тройки и выполнять упражнение поперек площадки (от боковой линии до боковой).

«Парная гонка волана»

Броски волана друг другу с перемещением к баскетбольному щиту и броском в щит. Выполнив бросок, перемещаются к противоположному щиту и выполняют бросок, и т.д. Перемещение выполняется без волана, а с воланом в руках игроки стоят на месте. Упражнение выполняют все участники одновременно. Попадание в щит дает паре одно очко. Побеждает пара, набравшая больше очков.

«Бой с тенью»

Игроки поочередно бросают волан, стараясь попасть друг в друга. Броски выполняются с расстояния 2,5–3 м. За каждое попадание игрок получает одно очко.

Броски выполняются правой или левой рукой (по заданию). Побеждает игрок, который по окончании времени игры наберет больше очков.

«Убеги от водящего»

Первые номера – водящие, вторые – убегающие. Игроки располагаются лицом друг к другу, на расстоянии одного метра, при этом водящие находятся за боковой линией. Между игроками лежат воланы. Каждая пара играет самостоятельно. Убегающий выполняет разнообразные упражнения, не сходя с места, а водящий повторяет как можно быстрее. Выбрав момент, убегающий бежит к противоположной боковой линии и, останавливаясь, касается ее рукой. Игрок может бежать только по прямой. Водящий, выполнив последнее показанное упражнение, подбирает волан и с того же места бросает его в убегающего игрока. В случае попадания водящий получает очко. В случае промаха очко получает убегающий. Попадание в убегающего, после касания им боковой линии, не засчитывается. Затем игроки меняются ролями и начинают сначала. Побеждает тот, кто набрал больше очков по окончании времени игры.

«Унеси волан»

Она аналогична предыдущей, но игрок, убегая, должен захватить волан, а водящий – догнать убегающего и осалить его рукой.

«Четные и нечетные»

Она похожа на игру «День и ночь», но добавляется метание воланов. Все игроки располагаются в две шеренги вдоль средней линии, на расстоянии 2–3 м друг от друга. Между ними лежат воланы на одинаковом расстоянии от игроков противоположных команд. Одна шеренга – четные, другая – нечетные. Учитель называет число (от 1 до 10). Если оно четное – четные подбегают к волану, берут его и метают в соперника, а нечетные убегают. Если нечетное – наоборот.

«Сбей волан»

Играют в паре, у каждого игрока волан. Один игрок бросает волан вверх, а второй старается своим воланом сбить опускающийся волан первого. В случае касания одного волана другим бросающий игрок получает одно очко. Игроки каждый раз меняются ролями. Можно расположить игроков недалеко от стены, чтобы не бегать далеко за воланом.

«Кто выше и быстрее?»

Игра проводится в парах. Один игрок с воланом в руках. Он бросает его как можно выше вверх и выполняет упражнение на быстроту, пока волан находится в воздухе. В момент касания воланом пола упражнение заканчивается. Игрок получает столько очков, сколько раз выполнит упражнение. Затем выполняет

второй игрок. Побеждает тот, у кого будет больше очков. Ниже приводятся некоторые варианты упражнений:

1. Последовательно касается правой рукой пола и левого плеча. Учитывается количество касаний плеча.

2. Последовательно касается ладонями одноименных коленей и хлопает в ладоши. Учитывается количество хлопков.

3. То же, но касается разноименных коленей.

4. Имитирует прыжки со скакалкой. Учитывается количество прыжков.

5. Прыжки со скакалкой. Перед броском волана скакалка в противоположной руке. Учитывается количество прыжков.

6. Глубокие приседания с полным выпрямлением ног в стойке. Учитывается количество полных приседаний.

7. Бег на месте. Учитывается количество пар шагов.

8. И т.п.

«Кто выше и быстрее с ракеткой?»

Игра аналогична предыдущей, но вместо броска рукой выполняется удар ракеткой.

«Охота на волка»

Класс делится на группы по 3–4 человека, которые играют одновременно по всему залу. У каждой группы есть волан. Один играющий из группы – волк, остальные – охотники. Волк свободно бегает по залу в течение 30 секунд или 1 минуты. Охотники, передавая волан друг другу, стараются догнать волка и подстрелить его (попасть воланом). С воланом в руках можно сделать не более двух шагов, без волана передвижение свободное. При попадании в волка тот не выходит из игры, а лишь получает штрафные очки. По окончании времени волк меняется местами с одним из охотников, и такая смена проводится поочередно, пока каждый не побывает в роли волка. Выигрывает игрок, набравший наименьшее число штрафных очков.

«Падающий волан»

Один игрок стоит в игровой стойке с воланом в левой руке, вытянутой вперед на уровне плеч. Второй игрок находится в 1–2 м от первого в игровой стойке. Первый отпускает волан, как при подаче, и он свободно падает. Второй игрок старается поймать волан, не дав ему коснуться пола. Если волан поймать не удалось, игрок получает штрафное очко. Игроки каждый раз меняются ролями.

Если волан все время ловят, то расстояние между игроками постепенно увеличивают.

«Падающий волан с ракеткой»

Игроки располагаются с разных сторон сетки. Один игрок стоит у сетки, второй – на расстоянии 2–3 м от нее. Игрок у сетки вытягивает руку с воланом за сетку и удерживает его на уровне головы или плеч. Второй игрок с ракеткой в руке в игровой стойке. Первый отпускает волан, как при подаче, и он свободно падает. Второй игрок старается подыграть волан ракеткой, не дав ему коснуться пола. Если волан упал на пол, игрок получает штрафное очко. Выполнив упражнение 3–4 раза, игроки меняются ролями. Если волан все время подыгрывают, то расстояние до сетки постепенно увеличивают.

Вариант. Игрок должен перебить волан за сетку.

«Делай, как я, с ракетками»

Два игрока располагаются напротив друг друга с ракетками в руках. Первый имитирует различные удары, а второй как можно быстрее повторяет. Через некоторое время игроки меняются ролями.

Игра может выполняться и в зеркальном варианте, когда при выполнении удара справа (слева) одним игроком второй выполняет удар слева (справа).

«Имитационный бадминтон»

Два игрока располагаются напротив друг друга с ракетками в руках. Игра проводится без волана. Первый имитирует подачу. Второй, определив предполагаемое направление удара и высоту, имитирует ответный удар. Аналогичным образом поступает и первый. Таким образом, игроки имитируют игру. Она может быть произвольной или с заданиями. При игре с заданиями игроки имитируют определенные удары, например, справа и слева, или сверху и снизу, и т.п. Главное в этой игре – правильная имитация ударов.

Игра может выполняться в следующих вариантах:

Без подсчета очков. В этом случае игра почти не прерывается. В случае предполагаемой ошибки опять выполняется подача, и игра продолжается.

С подсчетом очков. В этом случае игра имитируется полностью.

«Вышибалы подачей»

Класс делится на тройки. Два игрока с ракетками располагаются в 9 м друг от друга, третий встает между ними. Он – водящий и должен по возможности оставаться на месте. Двое игроков стараются выбить водящего, выполняя подачу в

направлении друг друга. Водящий уворачивается, а при попадании в него воланом получает штрафное очко, и игра продолжается. Через определенное время водящий меняется с одним из игроков по очереди. Побеждает игрок, получивший наименьшее количество штрафных очков.

«Вратарь»

Вариант 1. Игра проводится у стены, на которой мелом могут быть нарисованы ворота. Игроки в паре. Игрок с ракеткой встает в ворота, а другой выполняет броски волана с расстояния 4–5 м. Вратарь старается не пропустить в ворота волан, отбивая его ракеткой.

Выполнив 5–6 бросков, игроки меняются местами. Существует 2 варианта подсчета очков:

- 1) попадание в ворота дает одно очко бросающему;
- 2) попадание в ворота – два очка, а если вратарь не пропустил волан, но не отбил его бросающему – одно очко.

Вариант 2. Броски заменяются подачей с расстояния 5–6 м.

Вариант 3. То же, но подача заменяется ударом ракеткой сверху, со своего подбрасывания, с расстояния 5–8 м.

Вариант 4. То же, но волан набрасывает вратарь, подачей.

«Отгони мух»

Вариант 1. Подобна игре «Вратарь», но броски выполняют несколько игроков. Они располагаются в колонну по одному. Выполнив бросок, быстро отходят в сторону, подбирают волан и встают в конец колонны. Игроки колонны должны бросать воланы как можно быстрее, с минимальными интервалами. За каждый пропущенный волан водящий получает штрафное очко. Как только игроки колонны выполняют 2–4 круга, водящего заменяют.

Вариант 2. То же, но игроки располагаются в 2 колонны на расстоянии 2 м друг от друга. Водящий заменяется на каждом круге.

Вариант 3. Можно играть и в паре, но тогда бросающий игрок имеет несколько воланов в руках, и бросает их поочередно.

«БаскетВол»

Баскетбол с воланом. Игроки одной команды, передавая волан друг другу, стараются забросить его в кольцо противоположной команды. Перемещения с воланом в руках запрещены. Нельзя вырывать волан из рук соперника, можно только перехватывать.

Игра может проводиться одним или двумя воланами, в зависимости от количества игроков. Либо все участники разделены на две самостоятельные группы, которые одновременно играют на одной площадке.

«Бадминтон левыми руками»

Игра проводится по правилам бадминтона, но левой (слабейшей) рукой. Это могут быть игры на уменьшенных или обычных площадках.

«Двурукий бадминтон»

Игра проводится по правилам бадминтона, но левой рукой играют слева, а правой – справа, передавая ракетку из руки в руку. Или играют двумя ракетками.

Вариант. Левой рукой играют справа, а правой – слева. Другими словами, играют все время закрытыми сторонами.

«Учебные игры с круговой сменой»

Расположение учащихся показано на рисунке. Игроки, расположенные около одной сетки, объединены в одну группу. Учащиеся, расположенные на одной площадке, играют между собой на счет в течение 2 минут. Затем производится смена на одно место влево, и опять играют в течение 2 минут и т.д. По окончании 2 минут победивший игрок получает 2 очка, а проигравший – 1 очко. Когда закончится время, отведенное на игры, побеждает игрок, набравший больше очков.

Если количество учащихся превышает 16, смена производится по кругу, но через скамейки.

«Школьный бадминтон»

Данная игра используется на начальном этапе обучения бадминтону. Школьный бадминтон

может с успехом использоваться в отборочных турах школьных соревнований.

Игра проводится по правилам бадминтона, но имеет некоторые отличия.

Из-за слабого владения подачей вдвое увеличена зона подачи. Она представляет собой объединенные вместе правую и левую зоны подачи.

Игра проводится на время и состоит из одного или двух периодов одинаковой продолжительности (например, по 3, 5, 7 или 10 минут). Продолжительность периодов и их количество определяются заранее и зависят от наличия свободного времени (на уроке или во внеурочное время) и возможностей игроков. Наиболее оптимальный вариант для школьных соревнований – два периода по 5 минут. В этом случае на каждую пару отводится по 15 минут соревновательного времени.

Если (при игре из двух периодов) игрок побеждает в каждом из двух периодов, то он выигрывает игру. Если игроки выигрывают по одному периоду, то проводится третий период, который по продолжительности вдвое меньше. Определение сторон, на которых играют команды, и того, кто начинает, производится, как в бадминтоне.

Если время периода закончилось, когда волан находился в игре, то разрешается доиграть.

Выигрывает период игрок, который наберет большее количество очков.

В случае равного количества очков по окончании времени назначается еще один розыгрыш. При этом игрок, выигравший очко или подачу, выигрывает период, и ему добавляется одно очко к счету.

Игра проводится на время из-за того, что на начальном уровне дети играют, как во дворе, набрасывая друг другу волан, вместо того чтобы играть по всей площадке и попадать в поле. Вследствие этого розыгрыш каждого очка сильно затягивается, а подача нередко переходит от одного игрока к другому. Поэтому продолжительность игры сильно увеличивается. К этому не всегда физически готовы игроки, кроме того, сильно ограничивается количество встреч. Введение временного ограничения позволяет большему количеству учащихся принять участие в соревнованиях за тот же промежуток времени. Кроме того, можно точно составить расписание игр для каждого игрока.

Бывает и наоборот, когда встречи очень короткие из-за разного уровня игроков. В этом случае слабый школьник играет очень мало, что не способствует росту качества его игры. Это будет неправильно, так как в школьных условиях должны создаваться возможности для роста мастерства всех учащихся. В этом случае игра на время предоставляет такие возможности.

Вариант 2. Игра проводится на время, но с обычными зонами