

Документ подписан электронной подписью
Урсов Алексей Юрьевич
Директор
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ "ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА Г.
БАГРАТИОНОВСКА"
Подписано: 30.05.2025 15:25 (UTC+2)

Багратионовский муниципальный округ
Калининградской области»

**Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа г. Багратионовска»**

**Принята на педагогическом
совете
«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 ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«БАДМИНТОН»**

для детей : _____ 5 – 15 лет

срок реализации программы: _____ 3 года

Программу разработали:
Зам. директора по УВР – Гаврысь В.А.
Тренер-преподаватель – Ухатенко В.В.

г. Багратионовск
2024 г.

СОДЕРЖАНИЕ

№ п/п	Наименование разделов	Стр.
1.	Пояснительная записка	3
2.	Учебный план	8
2.1	Соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему учебному плану	8
2.2	Продолжительность и объемы реализации программы по предметным областям	8
2.3	Планирование программного материала по этапам подготовки	9
2.4	Содержание программы	12
3.	Методическая часть	32
3.1	Этапы обучения двигательным действиям	32
3.2	Структура занятий по бадминтону	33
3.3	Организация тренировочного процесса	34
4.	Система контроля и зачётные требования	35
4.1	Организационно-методические требования к проведению контрольно-переводных нормативов	35
4.2	Диагностика физической подготовленности	36
4.3	Описание переводных тестов	36
5.	Перечень информационного обеспечения	39
5.1	Список литературы	39
5.2	Перечень интернет-ресурсов	40
6.	Приложения	41
6.1	Приложение 1.Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения спортивной подготовки.	41

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Настоящая программа разработана 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», Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 29 августа 2013 года № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», Методическими рекомендациями по организации деятельности спортивных школ в Российской Федерации» от 29.09.2006г. № 06-1479 министерства образования и науки Российской Федерации, Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 27 декабря 2013 г. № 1125 «Об утверждении особенности организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта», Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта бадминтон утвержденного Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 19 января 2018 года N 37 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта бадминтон», «Федеральными государственными требованиями к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения», утвержденными приказом Министерства спорта Российской Федерации от 15 ноября 2018 г. N 939, методических рекомендаций по организации спортивной подготовки в Российской Федерации, утвержденных приказом Минспорта России № 325 от 24.10.2012г, приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 г. № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

Дополнительная общеразвивающая программа обеспечивает строгую последовательность и непрерывность всего процесса подготовки бадминтонистов, преемственность в решении задач укрепления здоровья и гармоничного развития юных спортсменов, воспитания морально-волевых качеств и стойкого интереса к занятиям, трудолюбия, развития физических качеств, создание предпосылок для достижения высоких спортивных результатов.

Бадминтон, как вида 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.

Направленность программы - дополнительная общеразвивающая программа «Бадминтон» имеет физкультурно-спортивную направленность. В основу рабочей программы заложены нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ.

Актуальность и целесообразность дополнительной общеразвивающей программы «Бадминтон» (для спортивно-оздоровительных групп) заключается в раннем приобщении детей к здоровому образу жизни и отбора одаренных детей, в формировании основ общей и физической культуры личности, в систематизации имеющегося педагогического опыта и разработке конкретных методических и практических приемов, используемых в процессе воспитания и обучения детей с учетом условий и спортивной материально-технической базы учреждения. Реализация программы позволяет детям с разным уровнем способностей добиваться главных результатов – укрепления физического и нравственного здоровья.

Отличительной особенностью данной программы является специфика условий ее реализации с учетом возраста воспитанников и необходимости обеспечить преемственность в подготовке юных бадминтонистов на этапах начальной подготовки при реализации дополнительных предпрофессиональных программ.

Адресат программы программа предназначена для реализации в спортивно-оздоровительных группах по виду спорта настольный теннис обучающихся возрастной категории с 5 до 15 лет. Спортивно-оздоровительный этап является первым звеном в системе многолетней подготовки юных бадминтонистов. В группы принимаются практически все желающие, так как этого требуют педагогическая этика и психологические законы спортивной ориентации. В спортивно-оздоровительные группы зачисляются обучающиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься спортом, имеющие разрешение врача. На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и ознакомление с основами техники выбранного вида спорта – бадминтона, выбор спортивной специализации и выполнение контрольных нормативов для зачисления на этап предпрофессиональной подготовки.

Объем и срок освоения программы. Срок освоения программы 3 года (10 месяцев в год). На полное освоение программы требуется 132 недели – 498 часов. Один модуль- 1 учебный год (10 месяцев учебно-тренировочных занятий). 44 недели - 166 часов в условиях спортшколы включая проведение учебно-тренировочных занятий и соревновательную деятельность: 41 неделя- 123 часа и проведение учебно-тренировочных сборов в летнем спортивно-оздоровительном лагере с дневным пребыванием детей МАУ ДО «ДЮСШ г. Багратионовска», в течение первой смены - 21 день (3 недели-43 часа учебно-тренировочных сборов).

Формы обучения – очная.

Особенности организации учебного процесса. Набор детей в спортивно-оздоровительные группы по бадминтону – свободный. Программа предусматривает индивидуальные и групповые формы учебно-тренировочных занятий с детьми. Состав групп 12-20 человек.

Режим занятий, периодичность и продолжительность. Общее количество часов в год для спортивно-оздоровительной группы- 166 часов. Недельная нагрузка на одну группу: не более 4 часов. Занятия проводятся 2-3 раза в неделю согласно расписанию занятий. Продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается в академических часах (45 мин) с учетом возрастных особенностей, перерыв между занятиями 10

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 общеобразовательная программа «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 детей стремление к здоровому образу жизни и самосовершенствованию. Движение

в этом направлении сделает физическую культуру средством непрерывного совершенствования личности. Дети 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 занятии решаются оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи. Для успешной реализации программы анализируются и подбираются те упражнения, которые необходимы для решения задач. Занятия дают возможность гармонично сочетать упражнения для развития таких качеств, как выносливость, координация движений, сила и гибкость.

Организационно-педагогические условия реализации программы.

Педагог дополнительного образования, 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.

Формы подведения итогов реализации программы – сдача промежуточных, 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/> Систематический сбор информации об успешности образовательного процесса, контроль над состоянием физического развития, физической подготовленности обучающихся определяется контрольными испытаниями. Перечень и порядок проведения контрольных испытаний для обучающихся, а также нормативные требования по общей, специальной физической и технической подготовке для обучающихся спортивно-оздоровительного этапа, учитывают требования для данного биологического возраста детей и скорректированы с учётом возрастных особенностей обучающихся.

Цель программы - укрепление физического и нравственного здоровья детей, выявление и воспитание у них двигательных способностей посредством приобщения их к регулярным занятиям бадминтоном.

Основные задачи программы:

1. Воспитывать интерес и потребность к занятиям физическими упражнениями.
2. Создать условия для укрепления здоровья и гармоничного развития всех сторон личности ребенка.
3. Обучить основам техники бадминтона и сформировать необходимые умения и навыки для дальнейшего совершенствования.
4. Развивать специальные способности (гибкость, ловкость, координацию движений, выносливость).
5. Выявлять одаренных детей для дальнейшего обучения по предпрофессиональным программам.
6. Привлечь максимально возможное число детей и подростков к систематическим занятиям спортом.
7. Развивать физические, интеллектуальные способности, нравственные, морально-этические и волевые качества личности.

Для успешного решения задач используются следующие **методы и приемы**:

1. Организационные:

- **Наглядные** (показ педагога, пример, помощь, информационно-рецептивный);
- **Словесные** (описание, объяснение, название упражнений);
- **Практические** (повторение, самостоятельное выполнение упражнений);
- **Поточный** (при котором каждая группа одна за другой без пауз выполняет упражнение);
- **Игровой** (исключает принуждение к учению, где идет обучение через игру и соревнование).
- **Метод строго регламентированного упражнения** (заключается в том, что каждое *упражнение* выполняется в строго заданной форме и с точно обусловленной нагрузкой).
- **Круговая тренировка:**
 - по методу непрерывного упражнения (преимущественная направленность на выносливость);
 - по методу интервального упражнения с жесткими интервалами отдыха (преимущественная направленность на силовую и скоростную выносливость);
 - по методу интервального упражнения с полными интервалами отдыха (преимущественная направленность на силу, ловкость и специализированную выносливость).

2. Мотивационные (убеждение, поощрение).

3. Контрольно – коррекционные.

Основной формой работы по программе «Бадминтон» (для спортивно-оздоровительных групп) является групповое учебно-тренировочное занятие. Кроме организованных учебно-тренировочных занятий, дети должны самостоятельно ежедневно выполнять индивидуальные задания руководителя

по совершенствованию своей физической и специальной подготовленности. Дети участвуют в играх, открытых занятиях, посещают спортивные соревнования по бадминтону, сдают контрольные нормативы по ОФП и СФП. Полученные знания и умения дети показывают в различных физкультурных досугах, развлечениях и спортивных праздниках.

Форма подведения итогов - *контрольные занятия*, для которых разработаны контрольные упражнения и нормативы для оценки общей физической подготовленности и специальной физической подготовленности школьников по бадминтону.

Учет учебно-тренировочной и воспитательной работы ведется в специальном групповом журнале.

Структурно программа полностью соответствует требованиям, предъявляемым к общеобразовательным программам. Она построена с учетом всех компонентов физического развития детей школьного возраста.

Программа включает те же предметные области, что и предпрофессиональные программы: теоретическую подготовку, общую и специальную физическую подготовку. В рамках раздела «Избранный вид спорта» представлена техническая подготовка детей.

Так же в программе представлены элементы тактической подготовки, других видов спорта и подвижные игры, участие в соревнованиях (спортивных праздниках).

Учебный материал, предусмотренный программой, распределен в определенной последовательности с учетом физической и технической подготовленности юных бадминтонистов.

Изучение теоретического материала проводится в процессе практических занятий в форме бесед, игры.

Физическая подготовка юных бадминтонистов является основой их будущих спортивных достижений. С целью ее обеспечения учебный материал содержит упражнения для общей и специальной физической подготовки.

Техническая подготовка осуществляется с помощью комплексов упражнений, описанных в программе. На разных этапах подготовки задачи её меняются и становятся более целенаправленными.

В программе раскрывается структура, принципы проведения занятий, учебно-тематический план, планирование учебного материала, распределение двигательной деятельности, техника выполнения и последовательность обучения двигательным действиям.

Невозможно строить работу, не зная способности ребенка, поэтому очевидно значение первоначального обследования. Обследование проводится по показателям развития физических качеств и двигательным навыкам дважды в год в октябре и в мае.

Планируемый результат.

К концу реализации общеобразовательной общеразвивающей программы по бадминтону **дети должны:**

1. уметь выполнять задания по инструкции тренера-преподавателя и действовать по сигналу;
2. уметь контролировать свое поведение при работе в группе;
3. уметь правильно выполнять упражнения;
4. запомнить последовательность упражнений в комбинации;
5. уметь владеть своим телом;
6. уметь легко выполнять упражнения;
7. научиться чувствовать себя уверенно при выполнении упражнений
8. повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
9. выполнять возрастной норматив по ОФП и СФП.

Успех в достижении высоких результатов зависит не только от физической и технической, но и от волевой подготовки. В процессе обучения у детей воспитываются умение преодолевать трудности, настойчивость, выдержка, целеустремленность.

Принципы построения программы

1. Актуальность.
2. Реалистичность.
3. Систематичность.
4. Активность.
5. Воспитывающий характер обучения.
6. Построение программного материала от простого к сложному.
7. Доступность материала.
8. Повторность материала.
9. Совместная деятельность.
10. Контролируемость.

Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления, максимальный объем учебно-тренировочной работы в группах и минимальное количество учащихся в группе

Этап подготовки	Возраст учащихся	Миним. количество учащихся в группе	Максим. количество учебных часов в неделю*	Уровень спортивной подготовленности
<i>Спортивно-оздоровительный</i>				

Спортивно-оздоровительный	5-15 лет	12	3-4	Прирост показателей по ОФП
---------------------------	----------	----	-----	----------------------------

* На спортивно-оздоровительном этапе недельная нагрузка учащихся может составлять 3-4 часа. При этом педагог в рамках рабочей программы самостоятельно определяет количество часов, исходя из результата набора детей, их возраста, двигательных способностей и др. параметров.

Приём учащихся, комплектование групп и перевод производится согласно Положения о правилах приема, перевода, отчисления, восстановления обучающихся МАУ ДО «ДЮСШ Г. БАГРАТИОНОВСКА».

Для выполнения поставленных задач необходимо систематическое проведение практических и теоретических занятий, обязательное выполнение календарного плана, приёмных и переводных контрольных нормативов и проведение контрольных игр, осуществление восстановительно-профилактических мероприятий, просмотр учебных кинофильмов и видеозаписей соревнований, тренировок создание условий для проведения регулярных круглогодичных занятий, обеспечение четкой хорошо организованной системы отбора, организация систематической воспитательной работы, привитие навыков спортивной этики, организованности, дисциплины.

Формами подведения итогов реализации программы являются сдача контрольных нормативов по общей физической подготовке.

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

1. Учебный период длится с 1 сентября по 30 июня (занятия проводятся по расписанию, утверждённому на 1 сентября учебного года)

2. Продолжительность учебного периода: Начало учебного периода – 1 сентября
 Окончание учебного периода – 30 июня
 Продолжительность учебного периода – 44 недели

Для всех возрастных групп

Программа	Год обучения	Месяц	Сентябрь			Октябрь			Ноябрь			Декабрь		
		Дни недели	Пн.	Ср.	Пт.	Пн.	Ср.	Пт.	Пн.	Ср.	Пт.	Пн.	Ср.	Пт.
Общеразвивающая «Бадминтон»	1 год	Числа	2,4,5,7,9,11,12,14,16,18,19			2,3,5,7,9,10,12,14,16,17,19			2,4,6,7,9,11,13,15,18			2,4,5,7,9,11,12,14,16,18,19,21,23,25,26,28,30		
	2 год 3 год	Действие	Занятия по расписанию			Занятия по расписанию			Занятия по расписанию			Занятия по расписанию		

Программа	Год обучения	Месяц	Январь			Февраль			Март			Апрель		
		Дни недели	Пн.	Ср.	Пт.	Пн.	Ср.	Пт.	Пн.	Ср.	Пт.	Пн.	Ср.	Пт.
Общеразвивающая «Бадминтон»	1 год	Числа	4,6,8,9,11,13,15,16,18,20,22,23,25,27,29,30			1,3,5,6,8,10,12,13,15,17,19,20,22,24,26,27			1,3,5,6,8,10,12,13,15,17,19,20,22,24,26,27,29,31			2,3,5,7,9,10,12,14,16,17,19,21,23,24,26,28,30		
	2 год 3 год	Действие	Занятия по расписанию			Занятия по расписанию			Занятия по расписанию			Занятия по расписанию		

Программа	Год обучения	Месяц	Май			Июнь							
		Дни недели	Пн.	Ср.	Пт.	Пн.	Вт.	Ср.	Чт.	Пт.			
Общеразвивающая «Бадминтон»	1 год	Числа	1,3,5,7,8,10,12,14,15,17,19,			1,2,3,4,7,8,9,10,11,14,15,16,17,18,21,23,25,28,30							
	2 год		21,22,24,26,28,29										
«Бадминтон»	3 год	Действие	Занятия по расписанию			Занятия по расписанию							

3. Комплектование групп: с 1 сентября по 15 сентября. Занятия во время набора учебных групп проводятся согласно расписанию занятий

4. Регламент образовательного процесса

Продолжительность учебной недели – 6 дней с 14.30 до 21.00

Количество учебных смен – 1 смена с 14.30 до 21.00

5. Объем образовательной нагрузки на одну группу: 3-4 часа в неделю, что составляет учебный период -166 часов в год на освоение программы.

Занятия проводятся – по группам в спортивном зале, занятия на стадионе по решению тренера-преподавателя могут проводится двумя группами одновременно. Занятия проводятся в соответствии с расписанием, утвержденным директором ДЮСШ.

2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

2.1.Соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему учебному плану

Предметная область	%
Теория и методика физической культуры и спорта	10-15%
Общая физическая подготовка	20-30%
Специальная физическая подготовка	
Избранный вид спорта	не менее 45%
Развитие творческого мышления	10-15%
Самостоятельная работа	до 10%

Продолжительность и объемы по предметным областям по отношению к общему учебному плану в поэтапной реализации программы по бадминтону.

Предметные области	СОГ 1 год (3 часа в нед)	СОГ 2 год (3 часа в нед)	СОГ 3 год (3 часа в нед)
Теория и методика физической культуры и спорта	8	8	8
Общая физическая подготовка	52	42	32
Специальная физическая подготовка с основами бадминтона	30	30	30
Избранный вид спорта	56	66	76
Техническая подготовка с элементами бадминтона	44	44	44
Тактическая подготовка по основам бадминтона	6	12	16
Текущие, контрольные и переводные испытания	2	2	2
Участие в соревнованиях (спортивных праздниках)	4	8	14
Развитие творческого мышления	20	20	20
Всего за год (аудиторная занятость)	166	166	166
Самостоятельная работа не входит в расчесовку,	14	22	28

проводится в период каникул июль, август по индивидуальному плану			
---	--	--	--

***Годовое планирование является примерным.**

Годовое планирование программного материала для спортивно-оздоровительных групп по бадминтону первый год обучения (3-4 часа в неделю на 44 недели)

Раздел	Содержание занятий	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	Всего часов
I	Теория и методика физической культуры и спорта	1	1	1	1	1	1	1	1	-	-	-	-	8
II	Общая физическая подготовка	5	5	5	5	4	4	5	5	5	9	-	-	52
III	Специальная физическая подготовка с основами бадминтона	3	3	3	3	2	2	3	3	3	5	-	-	30
IV	Техническая подготовка с элементами бадминтона	4	5	4	3	4	5	5	5	4	5	-	-	44
	Тактическая подготовка по основам бадминтона	1	-	1	-	2	1	-	-	1	-	-	-	6
	Текущие, контрольные и переводные испытания	-	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-	-	2
	Участие в соревнованиях	-	-	-	2	-	-	-	-	-	2	-	-	4

	(спортивных праздниках)													
V	Развитие творческого мышления	1	2	2	2	1	2	2	2	2	4	-	-	20
Всего за год (внеаудиторная занятость)		15	16	16	16	14	15	16	16	17	25	-	-	166
Самостоятельная работа												14		14

Годовое планирование программного материала для спортивно-оздоровительных групп по бадминтону второй год обучения (3-4 часа в неделю на 44 недели)

Раздел	Содержание занятий	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	Всего часов
I	Теория и методика физической культуры и спорта	1	1	1	1	-	1	1	1	-	1	-	-	8
II	Общая физическая подготовка	4	4	4	4	3	3	4	4	4	8	-	-	42
III	Специальная физическая подготовка с основами бадминтона	3	3	3	3	2	2	3	3	3	5	-	-	30
IV	Техническая подготовка с элементами бадминтона	4	5	4	3	4	5	5	5	4	5	-	-	44
	Тактическая подготовка по основам бадминтона	2	1	2	1	2	2	-	-	2	-	-	-	12
	Текущие, контрольные и переводные испытания	-	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-	-	2

	Участие в соревнованиях (спортивных праздниках)	-	-	-	2	2	-	1	1	-	2	-	-	8
V	Развитие творческого мышления	1	2	2	2	1	2	2	2	2	4	-	-	20
Всего за год (внеаудиторная занятость)		15	16	16	16	14	15	16	16	17	25	-	-	166
Самостоятельная работа												22		22

Годовое планирование программного материала для спортивно-оздоровительных групп по бадминтону третий год обучения (3-4 часа в неделю на 44 недели)

Раздел	Содержание занятий	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	Всего часов
I	Теория и методика физической культуры и спорта	1	1	1	1	-	1	1	1	-	1	-	-	8
II	Общая физическая подготовка	3	3	3	3	3	3	3	3	3	5	-	-	32
III	Специальная физическая подготовка с основами бадминтона	3	3	3	3	2	2	3	3	3	5	-	-	30
IV	Техническая подготовка с элементами бадминтона	4	5	4	3	4	5	5	5	4	5	-	-	44
	Тактическая подготовка по основам бадминтона	3	2	2	2	2	2	-	-	2	1	3	-	16
	Текущие, контрольные и	-	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-	-	2

	переводные испытания													
	Участие в соревнованиях (спортивных праздниках)	-	-	1	2	2	-	2	2	1	4	-	-	14
V	Развитие творческого мышления	1	2	2	2	1	2	2	2	2	4	-	-	20
Всего за год (внеаудиторная занятость)		15	16	16	16	14	15	16	16	17	25	-	-	166
Самостоятельная работа												28		28

Спортивно-оздоровительные нагрузки строятся на основе следующих методических положений:

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

2.3. Содержание программы

Формы занятий по бадминтону определяются в зависимости от возраста занимающихся, задач и условий подготовки и различаются по типу организации (урочные и неурочные), направленности (общеподготовительные, специализированные, комплексные), содержанию учебного материала (теоретические, практические). Основной формой являются урочные практические занятия, проводимые под руководством тренера, согласно расписания, которое составляется с учетом режима учебы занимающихся, а также исходя из материальной базы.

2.3.1. Теоретические занятия **ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА** (для всех возрастных групп)

Теоретическая подготовка является неотъемлемым компонентом в общей системе подготовки высококвалифицированных спортсменов и играет важную роль в повышении спортивного мастерства. Теоретическая подготовка, осуществляемая на всех этапах спортивной деятельности, имеет свои формы и методы.

Учебно-тематический план теоретической подготовки

	Приемы игры	Этап спортивно-оздоровительный	
		Год обучения	
		1-й	2-й и последующие года
1	Краткий обзор истории бадминтона	+	+
2	Основы спортивной подготовки		+
3	Гигиенические знания, умения и навыки	+	+
4	Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни	+	+
5	Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке		+
6	Требования техники безопасности при занятиях по бадминтону	+	+

Теоретические сведения могут сообщаться в паузах отдыха во время основной и заключительной частей учебно-тренировочных занятий. Более продолжительные беседы проводятся во время пребывания учеников на сборах и в спортивно-оздоровительном лагере. В этих условиях для теоретических занятий можно выделить специальное время (20-25 мин.)

Теоретический материал преподносится в доступной для данной возрастной группы форме. По мере спортивного совершенствования спортсмена отдельные темы изучаются повторно с более глубоким раскрытием их содержания

Приобретение теоретических знаний позволяет юным спортсменам правильно оценить социальную значимость спорта, понимать объективные закономерности спортивной тренировки, осознанно относиться к занятиям и выполнению заданий тренера, проявлять творчество на тренировках и соревнованиях.

На теоретических занятиях воспитанник овладевает историческим опытом и элементами культуры бадминтона. Теоретическая подготовка связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой, как элемент практических занятий.

Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность, вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий.

Учебный материал распределяется на весь период обучения. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной форме.

Контроль за усвоением знаний проводится в виде опроса. В этом случае преподаватель обычно должен проверить у обучающихся наличие системы знаний, выяснить какие элементы системы не усвоены. Лучше всего проверку знаний проводить в форме опросов или беседы. Эта форма контроля наиболее эффективна. Периодически контроль может проводиться при подготовке к соревнованиям (по знанию положений правил соревнования, правил поведения, этики и морали, тактике и др.).

Для занимающихся важно и общее эстетическое развитие. Поэтому весьма желательно посещение музеев, выставок, картинных галерей, памятников архитектуры, концертов серьезной музыки, театров и др.

Примерные темы для изучения и обсуждения:

1) История бадминтона – в виде бесед, желательно в неформальной обстановке. Цель – заинтересовать новичков, ввести их в мир бадминтона.

2) Основы правил – даются в объёме, позволяющем играть в бадминтон, не отступая от общепринятых правил: подачи, расположение игроков, типичные ошибки, счёт очков, разметка и т.п.

3) Основы самостоятельной тренировки:

а) поясняется необходимость самостоятельных занятий;

б) показываются направления такой работы;

в) рассказываются и показываются типичные упражнения;

г) перед любым перерывом в тренировках даётся задание, которое игроки конкретизируют, выполняют и отчитываются о выполнении.

4) Основы гигиены спортсмена – даётся минимально необходимый для новичка объём знаний и навыков, позволяющий не испытывать неудобств от несоблюдения правил гигиены (скажем, необходимость обязательного душа после тренировки, смены и стирки тренировочной экипировки, правила подбора обуви, режим дня и т.п.

5) Понятие о тактике игры – основные понятия, позволяющие находить преимущества для себя в способах и методах игры применительно к сильным и слабым сторонам своим и соперника.

6) Основы гигиены – в ходе беседы рассказывается о ведении дневника тренировок; способах самоконтроля по пульсу, дыханию, потливости, элементам поведения, сну и т.п., а также указывается на простейшие приёмы саморегуляции, подробно излагаемые в разделе «Психотехническая тренировка»

7) Анализ игры – даются основы наблюдения за играми будущих соперников, указывается, какие элементы в игре являются значимыми, а также критерии оценки игровых действий.

8) Основы спортивной тренировки – даются простейшие понятия о том, что такое процесс тренировки, разделы тренировочного процесса, понятия о тренировочных периодах и циклах. Понятия о методах тренировки и их сравнительного воздействия на системы организма.

9) Просмотр и анализ игр сильнейших – проходит в форме просмотра видео или соревнований с комментариями тренера и обменом мнениями, с тем, чтобы выявить отличия в игре и игровом поведении высококлассных игроков и игроков меньшей подготовленности.

10) Резервы улучшения игры – после просмотра и анализа своих игр, соперников и более классных игроков учащиеся обсуждают возможности усиления игры и пути, позволяющие этого добиться (тренер указывает, какие изменения может внести он, а чего игрок должен добиваться через самостоятельные занятия).

11) Выбор стратегии и тактики в зависимости от конкретного соперника: игрок самостоятельно отсматривает игру будущего соперника, а затем отчитывается тренеру о путях к победе.

12) Основы игрового поведения включают:

а) поведение в период подготовки к соревнованиям, в т.ч. изменение в тренировке непосредственно перед соревнованием, ритуальные действия; самостоятельная психокоррекция;

б) поведение во время соревнований; важность всех деталей, неправильность пренебрежения разминкой; настроением; пищевым и питьевым режимом; одеждой; инвентарём; недооценки соперника.

в) важность принципиальных элементов поведения в процессе игры: уважение к сопернику, самоконтроль, вне зависимости от результата, выполнение установки на показ всего, что умеешь на данный момент;

г) большая полезность поражения, поскольку оно указывает на ошибки, которые необходимо устранить.

13) Элементы анатомии и физиологии. Юным спортсменам даются начальные сведения о работе организма, его системах (в т.ч. нервной и эндокринной с точки зрения саморегуляции); основных мышечных группах, связках, сухожилиях, на которые приходится наибольшая нагрузка в спортивных занятиях.

14) Основы инструкторской подготовки – включают начальные сведения о построении и проведении тренировки различной направленности; технике безопасности, возможных травмах и первичной доврачебной помощи.

15) Теория самостоятельной подготовки – обобщаются тренировочные упражнения, применявшиеся

16) Спортивный инвентарь и оборудование – общая характеристика инвентаря и оборудования, необходимого для проведения тренировочных занятий и соревнований. Тренажеры, устройства и вспомогательные средства для совершенствования спортивной техники, развития силовых качеств и гибкости. Подготовка мест для тренировочных занятий. Уход за инвентарем и оборудованием.

17) Требования техники безопасности при занятиях плаванием - первая помощь при несчастных случаях. Необходимость врачебного контроля и самоконтроля при занятиях бадминтоном. Порядок осуществления врачебного контроля и медицинских обследований в спортивной школе. Противопоказания к занятиям бадминтоном. Дневник спортсмена. Запись

тренировочных нагрузок, результатов контрольных испытаний и соревнований, основных показателей самоконтроля (вес, пульс, самочувствие, сон, аппетит, настроение и т.п.). Причины возникновения травм и их предупреждение во время занятий. Первая помощь при ушибах, растяжениях, порезах, солнечном и тепловом ударе, обморожении. Меры обеспечения безопасности при занятиях бадминтоном.

18) Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни - понятие о здоровом образе жизни, значение борьбы с табакокурением и другими вредными привычками. Гигиеническое значение естественных сил природы (солнца, воздуха, воды), водных процедур. Методика закаливания и его значение для повышения работоспособности пловца и сопротивляемости организма к простудным заболеваниям

19) Необходимые сведения о строении и функциях организма человека - общие понятия о костной, мышечной, сердечно-сосудистой, дыхательной системах человека. Особенности возрастного развития детей и подростков. Изменение состояния организма человека под воздействием физических нагрузок. Понятие об утомлении и восстановлении. Методика применения простейших средств восстановления (водные процедуры, контрастный душ, ванна, суховоздушная баня).

2.3.2. Практические занятия

Практические занятия могут различаться по цели: учебные тренировочные, контрольные и соревновательные; по количественному составу занимающихся: индивидуальные, групповые, индивидуально-групповые.

На учебных занятиях усваивается новый материал, осуществляется обучение основам техники и тактики бадминтона, совершенствуется физическая, психологическая и специальная подготовленность занимающихся.

Техническая подготовка

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.

1-й год обучения

На первом году начального обучения 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 висящий 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.

2-й и последующие года обучения

На 2-м и 3-м годах обучения имитация передвижения включается в каждое тренировочное занятие. При этом основное внимание уделяется правильности работы ног.

Перед переходом из ГНП в УТГ юные бадминтонисты должны стабильно овладеть следующими техническими элементами:

1. Высокая и короткая подача открытой и закрытой стороной ракетки.
2. В передней зоне подачи (ПЗ):
 - подставка,
 - перевод,
 - отброс в заднюю зону площадки (ЗЗ) по прямой и по диагонали.
3. 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.
4. 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 СО	
		Год обучения	
		1-й	2-й и последующие года

1	Подготовительные упражнения (жонглирование и т.д.)	+	+
2	Имитация ударов	+	+
3	Стойки	+	
4	Хватки	+	
5	Передвижения (в т.ч. с имитациями)	+	+
6	Подачи: высокодал., 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		+

Психотехническая подготовка.

Цель этого раздела – эффективно применять всё изученное и освоенное в игровой обстановке, сколь бы напряжённой она не 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 самовнушении 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 связаны 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 СО	
		Год обучения	
		1-й	2-й и последующие года
1	Дыхательные упражнения	+	
2	Упражнения на концентрацию и распределение внимания	+	
3	Дыхательно-энергетические упражнения	+	+
4	Упражнения на расширение и сужение поля внимания		+
5	Парные и групповые упражнения		+
6	Элементы аутотренинга		+
7	Формирование эмоциональных состояний в игровых условиях		+
8	Дыхательная гимнастика		+

Тактическая подготовка

Тактическая подготовка – это педагогический процесс, направленный на достижение эффективного применения технических приемов на фоне изменений игровых условий с помощью тактических действий.

Задачи тактической подготовки:

1. Обучение юных спортсменов просмотру игр противника с умением распознавать сильные и слабые стороны его игры.

2. 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.

Физическая 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 бег и беговые упражнения не дифференцируются, то, скажем, для 4-го года 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 связи.

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 СО	
		Год обучения	
		1-й	2-й и последующие года
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	Бег на коротких (до 8'') средних до 30'' отрезках		+
10	Многоскоки	+	+
11	Упражнения с малыми весами, сопротивления		+
12	Забегания в подъём, по лестнице, в гору		+
13	Бег по переменному рельефу		+
14	Растяжки в группе		+

15	Занятия другими видами спорта		+
16	Упражнения «на гибкость»		+

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 2-м году обучения в СОГ 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. Спец. упражнения силового характера с отягощением (наб. 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 будет 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 неведущей 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 СО	
		Год обучения	
		1-й	2-й и последующие года
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	Удары с передвижениями		+
10	Игра двумя воланами		+
11	Упражнения на координацию	+	+

12	Удары в усложнённых условиях		+
13	Специальные прыжковые упражнения		+
14	Старты в облегчённых условиях	+	+
15	Спрыгивания и запрыгивания	+	+

Психологическая подготовка

Большое внимание уделяется психологической подготовке. Психологическая подготовка предусматривает формирование личности занимающегося и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств.

Основными задачами психологической подготовки являются: привитие устойчивого интереса к занятиям бадминтоном; формирование установки на тренировочную деятельность; формирование волевых качеств спортсмена; совершенствование эмоциональных свойств личности; развитие коммуникативных свойств личности; развитие и совершенствование интеллекта спортсмена.

К числу главных методов психологической подготовки относятся беседы, педагогическое внушение, методы моделирования соревновательной ситуации через игру.

В программу занятий следует вводить ситуации, требующие преодоления трудностей.

Психологическая подготовка подразделяется на: общую и к конкретному соревнованию.

Каждый раздел психологической подготовки имеет специфические задачи, решение которых требует комплексного подхода.

Общая психологическая подготовка осуществляется в единстве с физической, технической и тактической подготовкой на протяжении всего многолетнего периода спортивной подготовки, в ее задачи входит:

- 1) воспитание высоконравственной личности спортсмена;
- 2) развитие процессов восприятия;
- 3) развитие внимания: объема, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения;
- 4) развитие тактического мышления, памяти, представления и воображения;
- 5) развитие способности управлять своими эмоциями;
- 6) развитие волевых качеств.

Психологическая подготовка к конкретным соревнованиям (игре) состоит в следующем:

- 1) осознание игроком задач на предстоящую игру;
- 2) изучение конкретных условий предстоящих соревнований (время и место игр, освещенность, температура, покрытие и т.п.);

- 3) изучение сильных и слабых сторон соперника и подготовка к действиям с учетом этих особенностей;
- 4) осознание и оценка своих собственных возможностей в настоящий момент;
- 5) преодоление отрицательных эмоций, вызванных предстоящей игрой;
- 6) формирование твердой уверенности в своих силах и возможностях в выполнении поставленных задач в предстоящей игре.

ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ (для всех групп)

Многолетняя спортивная подготовка связана с постоянным ростом тренировочных и соревновательных нагрузок, выполнения больших по объему и интенсивности нагрузок и сохранение высокой работоспособности не возможно без использования восстановительных мероприятий.

Система восстановительных мероприятий имеет комплексный характер, включает в себя различные средства, при применении которых нужно учитывать возраст, спортивный стаж, квалификацию и индивидуальные (возрастные) особенности спортсменов.

Пассивный отдых. Прежде всего - ночной сон продолжительностью не менее 8 часов в условиях чистого воздуха и тишины.

Активный отдых. После упражнений с большой нагрузкой часто бывает полезен активный отдых (компенсаторное плавание), которое ускоряет процессы восстановления и снижает нагрузку на психическую сферу спортсмена.

Восстановительные мероприятия делятся на четыре группы средств: педагогические, психологические, физиотерапевтические, гигиенические и медико-биологические.

Педагогические средства восстановления.

Основные средства восстановления - педагогические, которые предполагают управление величиной и направленностью тренировочной нагрузки. Они являются неотъемлемой частью рационально построенного тренировочного процесса и включают:

- варьирование продолжительности и характера отдыха между отдельными упражнениями, тренировочными занятиями и циклами занятий;
- использование специальных упражнений для активного отдыха и расслабления, переключений с одного упражнения на другое;
- тренировочные занятия с малыми по величине нагрузками (они интенсифицируют процессы восстановления после тренировок с большими нагрузками иной направленности);
- рациональная организация режима дня.

Психологические средства восстановления:

Психологические средства наиболее действенны для снижения уровня нервно-психической напряженности во время ответственных соревнований и

напряженных тренировок. Кроме того, они оказывают положительное влияние на характер и течение восстановительных процессов.

К их числу относятся: аутогенная и психорегулирующая тренировка; средства внушения (внушенный сон-отдых); гипнотическое внушение; приемы мышечной релаксации, специальные дыхательные упражнения, музыка для релаксации; интересный и разнообразный досуг; условия для быта и отдыха, благоприятный психологический микроклимат.

Медико-биологические средства восстановления:

В наибольшей мере ход восстановительных процессов после напряженных физических нагрузок можно корректировать в нужном направлении с помощью широкого спектра медико-биологических средств восстановления: рациональное питание, физические (физиотерапевтические) средства, фармакологические препараты. Рациональным питание спортсмена-пловца можно считать, если оно: сбалансировано по энергетической ценности; сбалансировано по составу (белки, жиры, углеводы, микроэлементы, витамины); соответствует характеру, величине и направленности тренировочных и соревновательных нагрузок; соответствует климатическим и погодным условиям.

Гигиенические средства: водные процедуры закаливающего характера; душ, теплые ванны; прогулки на свежем воздухе; рациональные режимы дня и сна, питания; витаминизация; тренировки в благоприятное время суток.

Физиотерапевтические средства восстановления: душ: теплый (успокаивающий) при температуре 36 - 38 градусов и продолжительностью 12 - 15 мин., прохладный, контрастный и вибрационный при температуре 23-28 гр. и продолжительностью 2 - 3 мин; ванны хвойные, жемчужные, солевые; бани и бассейны – 1 - 2 раза в неделю; кислородотерапия; массаж.

Оптимальной формой использования восстановительных средств является последовательное или параллельное применение нескольких из них в одной стандартной процедуре. Не всегда целесообразно ускорять процессы восстановления после занятий, направленных на повышение энергетических возможностей организма спортсмена, поскольку именно глубина и продолжительность восстановления в значительной мере обуславливают протекание адаптационных процессов. И наоборот, рекомендуется применение средств, избирательно стимулирующих восстановление тех компонентов работоспособности, которые не подвергались основному воздействию в проведенном занятии, но будут мобилизованы в очередной тренировке.

Требования к выполнению техники безопасности

Для достижения поставленных целей и задач перед занимающимися необходимо учитывать требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований:

-проводить тренировочные занятия в соответствии с учебной программой;

- готовить спортивный зал, предусматривать и устранять возможности получения травмы в спортивном зале;
- использовать во время проведения тренировки инвентарь, который не может травмировать занимающихся;
- организовывать занятия так, чтобы исключить возможность травматизма;
- провести инструктаж занимающихся по технике безопасности;
- вести журнал учета инструктажа, следить чтобы все ознакомились с Инструкцией и расписались в журнале;
- проводить занятия только в специально подготовленных местах (в спортивном, в тренажерном зале);
- перед занятием выяснить самочувствие занимающихся;
- приступать к занятиям только после разминки, подготовив мышечно-связочный аппарат и суставы верхних и нижних конечностей к работе.

3.4 Развитие физических качеств

Развитие силы

Сила – это способность человека преодолевать сопротивление (выполнять работу) за счет мышечных напряжений.

Сила положительно влияет на развитие ловкости и выносливости. Однако чрезмерное увлечение силовыми упражнениями (закачивание мышц) может заметно снизить и ловкость, и выносливость.

Любые двигательные действия или физические упражнения, связанные с преодолением сопротивления, поднятием предметов, спортивных движений развивают силу и увеличивают мускулатуру. Процесс этот не бесконечный: как только выполнение тех или иных движений станет привычным, легким, рост мускулатуры и силы замедляется или прекращается.

Эффективность упражнений можно изменять путем увеличения количества повторений, замедления или ускорения темпа движений, введения, усложненных вариантов.

Упражнения для рук и плечевого пояса

1.Отжимание в упоре лежа.

Правила выполнения: руки на гимнастической скамейке, туловище выпрямлено, ноги на полу; руки сгибать до касания скамейки грудью, сохраняя выпрямленное положение туловища, разгибать – полностью.

2.Усложненные варианты отжиманий в упоре лежа на полу:

В замедленном темпе;

На широко разведенных руках;

3.Прыжки в упоре лежа на полу:

Сгибая и резко разгибая руки, оттолкнуться от пола, приподнимая ладони;

То же, успевая сделать хлопок руками;

Упражнения для туловища и рук

1.И.п. – лежа на спине:

Быстро сесть, группируясь, и спокойно вернуться в и.п.;

Сесть, поднимая ноги в угол

Поднять прямые ноги до касания пола носками за головой

Скрестные движения ногами, приподнятыми от пола;

2.И.п. – лежа на животе:

Прогибание и удерживание положения;

Перекат вперед и назад в положение, лежа на животе прогнувшись с опорой на руки;

То же, без опоры;

Развитие гибкости

Гибкость – это способность выполнять движения с большой амплитудой.

Движения гибкого человека более мягкие, свободные, а, следовательно, и красивые. От гибкости в значительной мере зависит степень развития ловкости, и даже силы.

Научиться делать высокие махи ногами в различных направлениях, шпагаты и мосты может каждый, хотя успешное освоение зависит от возраста, пола, особенностей опорно-двигательного аппарата, эластичности связок и тонуса мышц. Одни легко и быстро осваивают упражнения на гибкость, другим приходится трудиться значительно дольше, третьи добиваются успеха лишь упорными, продолжительными тренировками.

Для развития гибкости используют махи и наклоны в различных направлениях. Они могут быть одноразовыми и пружинящими. Выполняют, постепенно увеличивая амплитуду движений до предельной.

Упражнения на гибкость следует чередовать с упражнениями для развития силы, не забывая, что чрезмерное увлечение гибкостью ослабляет мышцы, а силовыми упражнениями – отрицательно сказывается на амплитуде движений.

Упражнения для развития подвижности в плечевых суставах

Маховые движения согнутыми руками. И.п. – руки перед грудью, на уровне плеч. Махи выполняют в стороны - назад до отказа, вначале медленно, спокойно, затем постепенно ускоряя темп.

То же, вверх – назад и вниз – назад.

Маховые движения прямыми руками. И.п. – руки в стороны, на уровне плеч. Махи выполняют в стороны – назад, постепенно ускоряя темп.

То же, вверх – назад и вниз – назад из положения руки вперед.

Круговые движения согнутыми руками. И.п. – о.с., руки к плечам или перед грудью. Круговые вращательные движения выполняют в обеих направлениях : вперед – вверх и назад. Амплитуду и скорость вращений постепенно увеличивают.

Круговые движения прямыми руками. И.п. – о.с., руки в стороны. Вращательные движения выполняют вверх – назад и вниз – назад.

То же, руки в стороны - книзу и вверх - наружу.

Упражнения для развития подвижности в тазобедренных суставах.

Глубокое покачивание в выпаде вперед.

Махи ногами вперед, в стороны, назад.

Упражнения для развития гибкости позвоночника

Наклоны в стороны. И.п. – о.с., руки на поясе. Одиночные и пружинящие наклоны вправо и влево, точно в сторону с постепенным увеличением амплитуды за счет различных положений рук (за голову, в сторону, вверх) и ног (стойка на ширине плеч, шире плеч, шире плеч с выпадами в сторону, разноименную наклон: наклон влево – выпад вправо).

Повороты в стороны. И.п. – стойка ноги врозь, руки на поясе. Повороты направо и налево с постепенным увеличением амплитуды и темпа. Эффективность упражнения увеличивается при выполнении его с отведенными в стороны руками или с отведением рук в стороны во время поворота из положения на поясе, перед грудью, за головой.

Наклоны вперед. Их выполнение позволяет оценивать гибкость детей.

Наклоны назад.

Круговые движения тазом.

Круговые движения плечами.

Развитие ловкости

Ловкость – это способность осваивать движения, перестраивать их в соответствии с необходимостью выполнять их максимально быстро и с минимальными затратами сил.

Степень развития ловкости во многом зависит от наличия силы, гибкости, быстроты, координации движений.

Развивает ловкость гимнастические упражнения (перекаты, кувырки, равновесия, висы, упоры, стойки).

Развитие выносливости

Выносливость – это способность противостоять утомлению или умение длительное время эффективно выполнять работу.

Для жизнедеятельности человека выносливость - одно из необходимых физических качеств.

Различают общую и специальную выносливость. Уровень общей выносливости зависит в основном от тренированности сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Лучшим средством совершенствования общей выносливости являются продолжительный бег, плавание, езда на велосипеде, быстрая ходьба, гребля и другие циклические упражнения, выполняя которые необходимо постепенно увеличивать дистанцию, или скорость движения, или то и другое одновременно.

Специальная выносливость основана на общей, но включает и упражнения, специфические для данного вида спорта.

Развитие силовой выносливости

Упражнения выполняют в среднем или медленном темпе, до отказа, в 2-6 подходах с небольшими перерывами для отдыха. Количество постепенно увеличивают до 10 раз.

Упражнения для рук и плечевого пояса

1.Сгибание и разгибание рук, движения прямыми руками во всех направлениях с гантелями или амортизаторами.

2.Отжимание в упоре лежа: руки на скамье; руки и ноги на полу; ноги на скамье.

3.Подтягивание на перекладине в хвате обычном и широком; с отягощениями.

Упражнения для ног и туловища

1.Глубокие приседания: обычные; с гантелями; на одной ноге.

2.Поднимание ног в угол; сидя на полу; на стуле; лежа на спине.

3.Прогибание: лежа на животе, на полу, на стеле.

4.Поднимание ног в висе на гимнастической стенке или перекладине: согнутых, выпрямленных до положения угла, до касания перекладины.

5.Подъем переворотом в упор на перекладине.

Благодаря направленности к высшим достижениям, творческому характеру и другим своим чертам, спорт является одним из действенных факторов разностороннего развития человека, совершенствования физических и психологических способностей ребенка, формирования полезных в жизни навыков и умений. Достигаемый в процессе и в результате спортивной деятельности высокий уровень функциональных возможностей организма ребенка и создаваемый одновременно богатый фонд полезных навыков и умений для дальнейших занятий баскетболом, определяют в той или иной мере степень общей подготовленности спортсмена к жизни. В спортивной тренировке общая цель воспитания конкретизируется применительно к особенностям спортивной деятельности, приобретая непосредственную связь с установкой на спортивные достижения.

Целью спортивной тренировки является достижения высоких спортивных результатов (от нижней ступени до наивысшей), развитие духовных и физических способностей, чтобы использовать спортивную деятельность как фактор гармонического формирования личности и воспитания в интересах каждого ребенка и общества в целом.

Организация инструкторской и судейской практики

Приобретение навыков судейства и самостоятельной практики проведения занятий является обязательным на всех этапах спортивной подготовки.

Навыки организации и проведения занятий и соревнований приобретаются на протяжении многолетней подготовки в процессе теоретических знаний и практической работы в качестве помощника тренера, инструктора, помощника судьи, секретаря, самостоятельного судейства.

Примерные темы для изучения и обсуждения.

1. Правила соревнований.
2. Судейство соревнований.
3. Воспитательная роль судьи.

4. Практика судейства в процессе учебно-тренировочных занятий.
5. Организация и проведение внутришкольных соревнований.
6. Положение о соревнованиях.
7. Регламент соревнований.
8. Организация мест для соревнований.

Психологическая подготовка

На спортивно-оздоровительном этапе основной упор на занятиях делается на формирование интереса к спорту, правильной спортивной мотивации, общих нравственных и специальных морально-психологических чертах характера (особенно трудолюбии в тренировке и дисциплинированности при соблюдении режима, 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.

Восстановительные мероприятия (для всех групп)

Система восстановительных мероприятий имеет комплексный характер, включает в себя различные средства, при применении которых нужно учитывать возраст, спортивный стаж, квалификацию и индивидуальные (возрастные) особенности спортсменов.

Пассивный отдых. Прежде всего - ночной сон продолжительностью не менее 8 часов в условиях чистого воздуха и тишины. В периодах с большими нагрузками рекомендуется дополнительно отдыхать 1 -1,5 часа в послеобеденное время (желательно не сразу, а после прогулки 20-30 мин).

Активный отдых. После упражнений с большой нагрузкой часто бывает полезен активный отдых (компенсаторное плавание), которое ускоряет процессы восстановления и снижает нагрузку на психическую сферу спортсмена.

Для восстановления работоспособности учащихся спортивных школ необходимо использовать широкий круг средств и мероприятий (педагогических, гигиенических, психологических и медико-биологических) с учетом возраста, спортивного стажа, квалификации индивидуальных особенностей юного спортсмена, а также методические рекомендации по использованию средств восстановления.

Из психологических средств, обеспечивающих устойчивость психического состояния юных спортсменов при подготовке и участии в соревнованиях, используются педагогические методы: внушение, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие беседы. Из медико-биологических средств восстановления: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня и сауна.

На этапе спортивного совершенствования с ростом объема специальной физической подготовки и количества соревнований увеличивается время, отводимое на восстановление организма. Дополнительными педагогическими средствами могут быть переключение одного вида спортивной деятельности на другой, чередование тренировочных нагрузок, объема и интенсивности, изменение характера пауз отдыха и их продолжительности.

На данном этапе подготовки необходимо комплексное применение всех средств восстановления (педагогические, гигиенические, психологические и

медико-биологические). При этом следует учитывать некоторые общие закономерности и влияние этих средств на организм юного спортсмена.

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

Восстановительные мероприятия делятся на четыре группы средств: педагогические, психологические, физиотерапевтические, гигиенические и медико-биологические.

Педагогические средства восстановления.

Основные средства восстановления - педагогические, которые предполагают управление величиной и направленностью тренировочной нагрузки. Они являются неотъемлемой частью рационально построенного тренировочного процесса и включают:

- варьирование продолжительности и характера отдыха между отдельными упражнениями, тренировочными занятиями и циклами занятий;
- использование специальных упражнений для активного отдыха и расслабления, переключений с одного упражнения на другое;
- тренировочные занятия с малыми по величине нагрузками (они интенсифицируют процессы восстановления после тренировок с большими нагрузками иной направленности);
- рациональная организация режима дня.

Психологические средства восстановления:

Психологические средства наиболее действенны для снижения уровня нервнопсихической напряженности во время ответственных соревнований и напряженных тренировок. Кроме того, они оказывают положительное влияние на характер и течение восстановительных процессов.

К их числу относятся:

- аутогенная и психорегулирующая тренировка;
- средства внушения (внушенный сон-отдых);
- гипнотическое внушение;
- приемы мышечной релаксации, специальные дыхательные упражнения, музыка для релаксации;
- интересный и разнообразный досуг;
- условия для быта и отдыха, благоприятный психологический микроклимат.

Медико-биологические средства восстановления:

В наибольшей мере ход восстановительных процессов после напряженных физических нагрузок можно корректировать в нужном направлении с помощью широкого спектра медико-биологических средств восстановления:

- рациональное питание, физические (физиотерапевтические) средства, фармакологические препараты. Рациональным питание спортсмена-каратиста можно считать, если оно:
- сбалансировано по энергетической ценности;
- сбалансировано по составу (белки, жиры, углеводы, микроэлементы, витамины);
- соответствует характеру, величине и направленности тренировочных и соревновательных нагрузок;
- соответствует климатическим и погодным условиям.

Гигиенические средства: водные процедуры закаливающего характера; душ, теплые ванны; прогулки на свежем воздухе; рациональные режимы дня и сна, питания; витаминизация; тренировки в благоприятное время суток.

Физиотерапевтические средства восстановления: душ: теплый (успокаивающий) при температуре 36 - 38 градусов и продолжительностью 12 - 15 мин., прохладный, контрастный и вибрационный при температуре 23-28 гр. и продолжительностью 2 - 3 мин; ванны хвойные, жемчужные, солевые; бани и бассейны – 1 - 2 раза в неделю; кислородотерапия; массаж.

Методические рекомендации.

Средства восстановления и повышения работоспособности должны использоваться в строгом соответствии с задачами тренировочного процесса и конкретной тренировочной программой. В процессе разработки комплексов средств восстановления и повышения работоспособности всегда следует учитывать индивидуальные особенности спортсменов, а также генетически заложенные в их организме способности к восстановлению.

Тренерская и судейская практика (для всех возрастных групп)

Навыки организации и проведения занятий и соревнований приобретаются на протяжении многолетней подготовки в процессе теоретических знаний и практической работы в качестве помощника тренера, инструктора, помощника судьи, секретаря, самостоятельного судейства.

В спортивно-оздоровительных группах с учащимися проводится коллективный разбор тренировочных занятий и соревнований, изучаются правила соревнований. Отдельные, наиболее простые по содержанию тренировочные занятия учащиеся выполняют самостоятельно. Они привлекаются к подготовке мест соревнований и помогают в судействе соревнований по сдаче контрольных нормативов.

Примерные темы для изучения и обсуждения.

9. Правила соревнований.
10. Судейство соревнований.
11. Воспитательная роль судьи.
12. Регламент соревнований.
13. Организация мест для соревнований.

Требования к выполнению техники безопасности

I. Общие требования безопасности.

К занятиям допускаются лица:

- прошедшие медицинский осмотр;
- прошедшие инструктаж по мерам безопасности;
- имеющие спортивную форму и обувь, соответствующую теме и условиям занятий.

Учащиеся должны:

- заходить в спортивный зал, брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения только с разрешения тренера-преподавателя;
- бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию,

не использовать его не по назначению;

- иметь коротко постриженные ногти.

Выполняя упражнения потоком (один за другим) соблюдать достаточный интервал и дистанцию.

За несоблюдение норм безопасности учащийся может быть не допущен к занятиям или отстранен от участия в них во время учебного процесса.

II. Требования безопасности перед началом занятий.

Учащиеся должны:

- переодеться в раздевалке: надеть спортивную форму и спортивную обувь;
- снять с себя предметы, представляющие опасность для себя и других занимающихся (часы, браслеты, сережки и т.д.);
- под руководством тренера-преподавателя подготовить инвентарь и оборудование необходимые для проведения занятий;
- по команде тренера-преподавателя встать в строй для общего построения.

Смотреть назад при передвижении спиной вперед.

III. Требования безопасности во время занятий.

Учащиеся должны:

- быть внимательным при передвижении по залу;
- избегать столкновений с другими учащимися;
- выполняя общеразвивающие упражнения с отягощениями (гантели, диски и пр.), соблюдать достаточный интервал и дистанцию;
- при появлении во время занятий боли в руках, ногах, туловище прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю;
- внимательно слушать объяснения тренера-преподавателя как выполняется упражнение и правильно его выполнять.

IV. Требования безопасности при аварийных ситуациях, несчастных случаях и экстренных ситуациях.

Учащиеся должны:

- при получении травмы или ухудшения самочувствия прекратить занятия и поставить в известность тренера-преподавателя;
- с помощью тренера-преподавателя оказать травмированному первую медицинскую помощь, при необходимости доставить пострадавшего в больницу или вызвать скорую помощь;
- при возникновении в спортивном зале пожара прекратить занятия, под руководством тренера - преподавателя организованно покинуть место занятий согласно плану эвакуации;
- по распоряжению тренера-преподавателя поставить в известность администрацию учебного заведения о возникновении пожара и сообщить в пожарную часть.

V. Требования безопасности по окончании занятий.

Учащиеся должны:

- под руководством тренера-преподавателя убрать спортивный инвентарь в места его хранения;

- организовано покинуть место занятий;
- вымыть руки с мылом;
- переодеться в раздевалке.

3.МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

3.1. Этапы обучения двигательным действиям

Занятия по бадминтону направлены на развитие движений, совершенствование двигательных навыков и физических качеств (ловкость, гибкость, координация, силу, выносливость). Движения доставляют детям радость и могут служить хорошим средством повышения умственной работоспособности.

Процесс обучения двигательным действиям представляет собой определенную систему действий педагога и ребенка. Эти действия имеют осмысленную связь и последовательно распределены во времени. Поочередное решение конкретных задач обучения обуславливает возможность выделения отдельных этапов. В данном случае рассматривается период непосредственного разучивания двигательного действия, в котором выделяются три взаимосвязанных этапа обучения: начальное разучивание, углубленное разучивание, закрепление и совершенствование движения.

Обучение двигательным действиям можно разделить на **три этапа**.

1. Этап ознакомления
2. Этап разучивания
3. Этап совершенствования

Первый этап обучения *начальное обучение новому двигательному действию*. Обучение на данном этапе направлено на создание общего представления о новом двигательном действии. Предварительное представление о движении служит основой для предстоящих двигательных действий. Это требует точного и последовательного создания образа нового двигательного действия. Ребенок получает первичные сведения о двигательном действии: форме, направлении, решающих действиях, отдельных положениях. Эта информация может носить описательный характер и дополняться количественными значениями технических действий.

Создание представления на данном этапе обучения может быть дополнено двигательным опробованием: зафиксировано отдельное положение, проимитировано с помощью преподавателя или воспроизведено в максимально облегченных условиях. При этом ребенок получает

определенные мышечные ощущения (двигательную информацию), которые расширяют сведения о технике нового действия.

Второй этап обучения *углубленное разучивание двигательного действия*. Это решающий этап обучения. Он направлен на овладение основами техники нового двигательного действия. Деятельность педагога здесь складывается из следующего:

1. Постоянного наблюдения за ходом выполнения двигательного действия.
2. Сопровождения выполнения двигательного действия словесными и иными сигналами.
3. Оказания непосредственной помощи для облегчения выполнения.
4. Обеспечения безопасности обучения.
5. Исправления ошибок путем коррекции действий ребенка в процессе выполнения двигательного действия.
6. Планирования последующих заданий.

При планировании и организации обучения новому двигательному действию следует учитывать следующие моменты: при разучивании на одном занятии нескольких новых двигательных действий требуется их чередование с уже освоенными; для лучшего запоминания двигательного действия желательно его повторять на каждом занятии.

В результате активной работы взрослого и ребенка на втором этапе обучения уточняется представление о новом движении, происходит овладение основами двигательного действия. На этом этапе возможно дробное изучение двигательных действий, а также целостное выполнение разучиваемого двигательного действия в естественных или облегченных условиях. Результатом обучения на данном этапе является технически правильное и самостоятельное выполнение двигательного действия. При этом возможны еще неточности в деталях техники, нестабильность.

Третий этап обучения *закрепление и совершенствование двигательного действия*. Данный этап направлен на стабилизацию техники и совершенствование выполнения изучаемого двигательного действия. Это достигается в результате целостного и самостоятельного повторения усвоенного двигательного действия в условиях или близких к соревновательным.

Степень овладения двигательными действиями должна быть доведена до уровня прочного автоматизированного навыка, что позволит уверенно выполнять освоенное движение в различных условиях (на занятии, в соревновании, показательном выступлении) на протяжении длительного периода. Роль педагога на данном этапе обучения определяется задачами контроля и управления учебным процессом. Непосредственное участие в выполнении упражнения (помощь, сопровождение) уменьшаются. Ребенок чаще использует приемы самоконтроля и самооценки собственных действий.

В результате последовательного решения 3 задач обучения двигательные действия выполняются технически правильно, стабильно и совершенно, т.е. перестают быть новыми. Такой уровень овладения двигательными действиями можно считать завершением процесса обучения.

Для сохранения достаточно высокого качественного и технического уровня исполнения каждое двигательное действие необходимо периодически повторять.

Для успешной реализации поставленных задач предполагает тесное взаимодействие с родителями. Такое сотрудничество определяет творческий и познавательный характер процесса обучения, развитие физических способностей детей, обуславливает его результативность.

3.2. Структура занятия по бадминтону

Учебно-тренировочное занятие состоит из трёх частей: подготовительной, основной и заключительной. Для каждой части занятия определяются свои задачи и средства их решения.

Подготовительная часть (20% времени всего урока): организация занимающихся, изложение задач и содержание урока, разогрев и подготовка организма к выполнению специальных нагрузок, формирование осанки, развитие координации движений и др. Рекомендуются средства: строевые и порядковые упражнения, разные виды ходьбы, бега, прыжков, общеразвивающие упражнения, направленные на развитие силы, быстроты, ловкости, гибкости, специальные подготовительные упражнения с предметами и без предметов, имитация техники, упражнений пауэрлифтинга.

Основная часть (70% времени урока) изучение или совершенствование техники упражнений или отдельных элементов, дальнейшее развитие силовых, скоростно-силовых и других физических качеств спортсмена. Средства: классические и специально-вспомогательные упражнения спортсмена, подбираемые с учётом первостепенности скоростно-силовых упражнений, а в последующем – силовые упражнения, также чередование упражнений, выполняемых в быстром и медленном темпе, упражнения в изометрическом и уступающем режимах работы мышц. Вес отягощения должен быть вариантным: применяются отягощения малые, средние и максимальные, основная тренировка со средними и большими весами.

Заключительная часть (10% времени урока): приведение организма занимающихся в состояние относительного покоя, подведение итогов урока. Средства: различная ходьба, прыжки, упражнения для мышц брюшного пресса, висы, размахивания и раскачивания, упражнения для расслабления и успокоения дыхания. Уборка инвентаря, подведение итогов урока, замечания и задания тренера на дом.

3.3. Организация тренировочного процесса

Основными формами организации тренировочного процесса в ДЮСШ являются:

- тренировочные занятия с группой (подгруппой) с учетом возрастных и гендерных особенностей занимающихся;
- индивидуальные тренировочные занятия, проводимые согласно тренировочным (учебным) планам с одним или несколькими занимающимися;
- самостоятельная работа занимающихся по индивидуальным планам в летний период;
- участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;

- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование, промежуточная и итоговая аттестация обучающихся.

4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Система нормативов последовательно охватывает весь период обучения. Основными критериями оценки занимающихся в СОГ являются регулярность посещения занятий, выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовленности, освоение объемов тренировочных нагрузок в соответствии с программными требованиями, освоение теоретического раздела программы.

4.1. Организационно-методические требования к проведению испытаний по ОФП и СФП

Успешность тестирования зависит от соблюдения ряда требований к организации и методике данной работы.

Основные из них:

- перед проведением испытаний по СФП в зале необходимо определить места проведения тестов, позволяющие провести работу в соответствии с требованиями к метрологической точности измерения результатов испытаний и их безопасности (во избежание травм, после финишной линии должно оставаться не менее 5-7 м свободного пространства);
- необходимо наличие нужного инвентаря и оборудования: секундомеров (лучше электронных), рейки для разметки сектора прыжков в длину, мела, рулетки для измерения 20-метровой дистанции, каната с нанесенной на нем стартовой и финишной метками;
- для судей необходимо подготовить программу тестирования СФП и специальные методические требования к каждому тесту, а также заранее заготовленные стандартные протоколы регистрации результатов;
- программа испытаний по СФП должна строго соответствовать возрастным данным и подготовленности единоборцев. В межгрупповых испытаниях участники должны быть одного пола, а в отделениях - одного возраста;
- участники должны быть осведомлены о программе испытаний (полной, сокращенной, в отдельных видах и т.д.), критериях оценки результатов и сроках проведения данных соревнований;
- в процессе самих испытаний перед каждым заданием участникам напоминаются специфические требования к исполнению теста, акценти-

руется внимание на точности положений частей тела, темпе выполнения. На конкретных примерах показываются границы выполнения с оценками «считать» - «не считать»;

- в ходе испытаний на вие судья или его ассистент вслух ведет счет количеству повторений (если какое-нибудь из них не засчитывается, объявляется предыдущий счет); в тестах на статику через каждые 5-10 с объявляется время;
- в протоколе фиксируется только одна метрическая оценка (с, см, количество повторений, сбавки за ошибки в тестах на гибкость);
- при повторных испытаниях следует строго придерживаться условий предыдущего тестирования, если они соответствовали предписанным нормам;
- в любых испытаниях по СФП признаки техники выполнения тестов, выходящие за рамки, предписанные разработанным для данного теста стандартом, не оцениваются.

4.2 Диагностика физической подготовленности

Своевременная и углубленная диагностика физической подготовленности позволяет выявить развития движений и физических качеств у ребенка, а также определить степень его соответствия возрастным нормам.

Результаты тестирования детей помогают изучить особенности их моторного развития и определить необходимые средства и методы физического воспитания. Тестирование позволяет выявить неравномерности в развитии двигательных функций детей, что дает возможность определить причины отставания или опережения в усвоении программы, наметить педагогические приемы, способствующие оптимизации двигательной активности детей в условиях дошкольного учреждения.

Уровень физической подготовленности ребенка можно определить, ориентируясь на:

- степень овладения ребенком «азбукой движений»: базовыми умениями и навыками в разных играх и упражнениях, элементами техники всех основных видов движений;
- умение активно участвовать в разных видах двигательной деятельности, самостоятельно использовать свой арсенал двигательных действий в различных условиях;
- развитие физических качеств и двигательных способностей: быстроты реакции, ловкости, гибкости, силы, выносливости, координационных способностей.

Сочетание дифференцированного подхода в обучении основным видам движений с развитием физических качеств и двигательных способностей позволяет заложить хороший фундамент общей физической подготовленности и достичь гармоничного физического развития на важном

этапе. Для этой цели можно использовать различные диагностические тесты в виде контрольных двигательных заданий, предлагаемых детям в игровой или соревновательной форме.

4.3. Описание тестов

Описание переводных тестов по физической подготовке

- 1. Бег 30 м. с высокого старта.** Проводится на стадионе в спортивной обуви без шипов. Количество стартующих зависит от кол-ва дорожек. После 10-15 мин. разминки дается старт. Разрешается только одна попытка.
- 2. Прыжок в длину с места.** Замер делается от контрольной отметки до ближайшего к ней следа испытуемого при приземлении. Из трех попыток учитывается лучший результат.
- 3. Челночный бег 6х5 м.** Для проведения теста можно использовать одиночную площадку для игры в бадминтон. Учащийся стоит в основной стойке бадминтониста на боковой линии. По зрительному сигналу бежит до противоположной боковой линии. Касаясь ее одной ногой. Ускорение повторяется 6 раз.
- 4. Метание волана.** Метание производится с места. Учащийся стоит у линии, держа в правой руке волан (для правой), левая нога впереди. Замах сверху из-за головы производит бросок вперед. Из трех попыток засчитывается лучший результат.
- 5. Прыжки через скамейку.** Учащийся становится боком к гимнастической скамейке. По зрительному сигналу начинает прыжки боком двумя ногами. По секундомеру засекается время исполнения 30 прыжков.
- 6. Упражнение для косых мышц живота.** Учащийся садится на пол. Ноги согнуты в коленях под углом в 90°. Спина на полу, руки согнуты в локтях за головой. По звуковому сигналу сгибается в спине, касаясь правым локтем левого колена, касается спиной пола, затем левым локтем касается правого колена и т.д. Фиксируется по секундомеру время выполнения 30 касаний.
- 7. Выкручивание гимнастической палки.** На гимнастическую палку наносится разметка через каждый сантиметр. Учащийся берет палку хватом сверху двумя руками перед собой. Выполняет выкрут за голову. Фиксируется минимальный хват, когда учащийся выполняет выкрут не сгибая руки в локтях.
- 8. Бег 400 м.** Испытание проводится по обычно принятой методике.
- 9. Тест Купера.** 12-минутный бег. Фиксируется количество метров, которые учащийся преодолевает за 12 минут.

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

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег на 30 м. (не более 6 с)	Бег на 30 м. (не более 6,5 с)
Координация	Челночный бег 6х5 м	Челночный бег 6х5 м

	(не более 12 с)	(не более 13,5 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 165 см)	Прыжок в длину с места (не менее 152 см)
	Метание волана (не менее 5 м)	Метание волана (не менее 4 м)

Примечание: контрольный норматив считается выполненным при показателе 75% и более

Описание переводных тестов по технической подготовке

1. Высокая подача. Для выполнения данного теста мелом в задних углах площадки рисуется квадрат размером 50х50 см.

Учащиеся выполняют 5 подач из левой и 5 подач из правой половины площадки. Считается количество попаданий волана в квадрат. При этом экзаменационная комиссия оценивает высоту выполнения подачи, особенно для самых юных испытуемых.

2. Короткая подача. Для выполнения этого теста мишень размером 20х25 см рисуется в углу на пересечении передней линии подачи и средней линии. Учащийся выполняет 5 подач из левого угла и 5 подач из правого угла площадки. Считается количество попаданий волана в мишень. При этом комиссия должна уделять пристальное внимание правильному (согласно правилам игры в бадминтон) выполнению подачи.

3. Короткая подача с помехой. Тест проводится согласно пункту 2, но на «усах», прикрепленных к стойкам, вешается лента или веревка на высоте 15 см над сеткой. При выполнении подачи волан должен пролететь над сеткой под лентой.

4. Укороченный удар. Для выполнения этого теста и теста 6 на площадке рисуются линии параллельно боковой линии на ширине 0.5 м от боковой линии. Для приема этого и последующего тестов привлекается спортсмен более высокой квалификации. Чем испытуемый. Производится по 5 высоких подач в задние углы площадки. Испытуемый должен произвести укороченный удар, и волан должен приземлиться в зону между боковой линией и линией, нанесенной на площадку.

Для групп начальной подготовки испытуемый находится перед ударом в заднем углу площадки, куда следует подача.

Для УТГ: перед ударом испытуемый находится в игровом центре. Необходимо следить, чтобы движение в задний угол площадки испытуемый начинал только после выполнения подачи.

5. Высокий удар. Этот тест выполняется аналогично предыдущему. Для ГНП - из положения стоя в заднем углу площадки, для УТГ - в движении из игрового центра. Волан должен по высокой траектории приземлиться в задней зоне площадки.

6. Смэш. Проводится аналогично двум предыдущим, а зона приземления волана такая же, как и для укороченного удара. Комиссии необходимо уделять внимание скорости полета волана (главное отличие от укороченного удара).

7. Прием подачи в переднюю зону. Спортсмен высокого уровня производит короткую подачу по 5 раз в правую и левую зоны. Из 5 подач в каждую половину площадки две необходимо принять в ближний передний угол (ПУ), две по прямой в среднюю зону (СЗ) в боковой "коридор" площадки и пятую - в диагонально расположенный задний угол (ЗУ). Для спортсмена, специализирующегося в одиночной категории, вместо приема в СЗ следует выполнить прием плоским ударом по линии в заднюю зону (ЗЗ).

8. Прием смэша в заднюю зону. Учащийся располагается в центре СЗ перед приемом смэша. Спортсмен, пробивающий смэш по прямой, делает 5 смэшей из левой половины площадки и 5 из правой. Волан по высокой траектории должен приземлиться в зоне, ограниченной задней линией площадки и линией, параллельной ей, отстоящей от нее на расстояние 1 м.

9. Прием смэша в переднюю зону. Выполняется аналогично предыдущему тесту. Смэш принимается трижды по диагонали, дважды по линии на расстояние не более 3-х метров от сетки.

4.4. Требования к результатам освоения Программы, выполнение которых дает основание для перевода обучающегося в дальнейшем на программу дополнительной предпрофессиональной подготовки.

1. Стабильность состава занимающихся.
2. Динамика прироста индивидуальных показателей физической подготовленности занимающихся.
3. Уровень освоения основ техники элементов, навыков гигиены и самоконтроля.

5. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Для реализации данной программы требуется:

спортивный зал с разметкой,
тренажерный зал;
необходимый инвентарь для занятий бадминтоном:

Сетка бадминтонная со стойками	комп.	3
Мяч футбольный, баскетбольный, волейбольный	шт.	3
Насос для мячей пластик с иглой	шт.	2
Ракетка бадминтонная	шт.	20
Чехол для ракетки	шт.	20
Волан	шт.	200
Мяч набивной	шт.	6
Тренировочные конусы	шт.	12

Секундомер	шт.	1
Свисток	шт.	2
Жгут резиновый	шт.	10
Гимнастическая скамья	шт.	2
Шведская стенка	шт.	2
Гимнастический турник	шт.	1
Скакалка гимнастическая	шт.	10

Л и т е р а т у р а

1. Глебович Б. В. Программа для внешкольных учреждений, Москва, «Просвещение», 1986.
2. Лифшиц В. Л. Бадминтон: ступени мастерства, Йошкар-Ола, 1994.
3. Волков В. М., Филин В. П., Спортивный отбор, Москва, «ФиС», 1983.
4. Бриль М. С. Отбор в спортивных играх, Москва, «ФиС», 1980.
5. Федерация бадминтона. Правила соревнований, Москва, «ФиС», 1986.
6. Единая Всероссийская спортивная классификация, Москва, «Советский спорт», 2002.
7. В. Л. Лифшиц, А. Галицкий, Бадминтон, ФиС.
8. Бадминтон: примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР, УОР и ШВСМ / А.Н. Горячев; А.А. Ивашин; Московская городская федерация бадминтона. - М.: Советский спорт, 2010. - 160 с.
9. Бадминтон: учебник для студентов вузов по направлению 032100 - физ.культура / Ю.Н. Смирнов. - 2-е изд., исправ. и доп. - М.: Советский спорт, 2011. - 248 с.
10. Игра бадминтон: учебно-методическое издание / А.В. Щербаков, Н.И. Щербакова. - М.: ООО «Гражданский альянс», 2010. - 121 с.
11. Бадминтон на этапе начальной подготовки в вузах: учебное пособие / В.Г. Турманидзе. - Омск: Изд-во Ом. гос. ун-та, 2008. - 72 с.