

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ГОРОДА МОСКВЫ  
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 101 «ТУШИНО»  
МОСКОМСПОРТА**

**«Утверждаю»  
Директор ГБУ СШ № 101  
«Тушино»**

\_\_\_\_\_ **С.М. Казадой**  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ **20\_\_** года  
**Протокол тренерского совета**  
**№ \_\_\_\_\_ от « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.**

**ПРОГРАММА ПО БАДМИНТОНУ**

Программа разработана на основе федерального стандарта  
спортивной подготовки по виду спорта бадминтон  
(утв. приказом Министерства спорта РФ 18 июня 2013 г. № 400)

Программа рассчитана на 8 лет: группы начальной подготовки 1,2,3-го года;  
тренировочные группы 1,2,3,4,5-го годов, группы спортивного совершенствования 1,2-го  
годов.

Москва  
2015 г.

**СОДЕРЖАНИЕ.**

<b>1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА</b> .....	3
1.1. Характеристика бадминтона, отличительные особенности и специфика организации тренировочного процесса.....	3
1.2. Структура системы многолетней подготовки.....	3
<b>2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ</b> .....	5
2.1. Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц в группах на этапах спортивной подготовки по бадминтону.....	5
2.2. Нормативы максимального объёма тренировочной нагрузки.....	5
2.3. Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по бадминтону.....	6
2.4. Планируемые показатели соревновательной деятельности.....	7
2.5. Медицинские, возрастные и психофизиологические требования к лицам, занимающимся спортивной подготовкой в бадминтоне.....	8
2.6. Оборудование и инвентарь, необходимый для прохождения спортивной подготовки по бадминтону.....	9
2.7. Структура годичного цикла.....	11
<b>3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ</b> .....	14
3.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий, техника безопасности на занятиях по бадминтону.....	14
3.2. Планирование тренировочных нагрузок и спортивных результатов.....	16
3.3. Программный материал для практических занятий.....	23
3.4. Программный материал для теоретических занятий.....	26
3.5. Воспитательная работа и психологическая подготовка.....	27
3.6. Восстановительные средства и мероприятия.....	29
3.7. Содержание антидопинговых мероприятий.....	32
3.8. Инструкторская и судейская практика.....	32
<b>4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЁТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ</b> .....	33
<b>5. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ</b> .....	34

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

### 1.1. Характеристика бадминтона, отличительные особенности и специфика организации тренировочного процесса.

Бадминтон является одним из самых богатых и технически сложных видов спорта. Занятия бадминтоном позволяют разносторонне воздействовать на организм человека, развивают силу, быстроту, выносливость, улучшают подвижность в суставах, способствуют приобретению широкого круга двигательных навыков, воспитывают волевые качества. С учётом специфики вида спорта бадминтон определяются следующие особенности спортивной подготовки:

- комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с тендерными и возрастными особенностями развития;
- в зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, подготовка по виду спорта бадминтон осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

### 1.2. Структура системы многолетней подготовки.

Программа предназначена для подготовки бадминтонистов в группах начальной подготовки (НП) и тренировочных, которые организуются в СШ.

В основу комплектования групп в СШ положена научно обоснованная система многолетней подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства. Перевод занимающихся в следующие группы и увеличение тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливаются стажем занятий, уровнем общей и специальной физической подготовленности, состоянием здоровья, уровнем спортивных результатов.

Целью многолетней подготовки спортсменов является поддержание оптимальной динамики развития физических качеств и функциональных возможностей и формирование специфической структуры спортивных способностей к возрасту высших достижений.

Спортивная школа организует работу в течение всего календарного года. В каникулярное время в установленном порядке проводятся спортивные или спортивно-оздоровительные лагеря с круглосуточным или дневным пребыванием, проводятся тренировочные сборы. В таких условиях объемы недельной нагрузки могут быть увеличены. Это увеличение не превышает 50% от базовых недельных величин учебного плана

Недельный режим тренировочной работы является максимальным и установлен в зависимости от периода и задач подготовки. Общегодовой объем тренировочной работы, предусмотренный указанными режимами работы, начиная с ТЭ этапа подготовки, может быть сокращен не более чем на 25%.

В зависимости от периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный), начиная тренировочных групп третьего года недельная тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах общего годового плана, определенного для данной группы. Так, во время каникул и в период пребывания в спортивно-оздоровительных лагерях, во время тренировочных сборов нагрузка увеличивается с таким расчетом, чтобы общий объем годового плана каждой группы был выполнен полностью.

Основными формами тренировочной работы в спортивных школах являются: групповые занятия; индивидуальные занятия; участие в соревнованиях различного ранга; теоретические занятия (в форме бесед, лекций, просмотра и анализа кинофильмов, киноили видеозаписей, просмотра соревнований); занятия в условиях спортивно-оздоровительного лагеря, тренировочного сбора; медико-восстановительные мероприятия; культурно-массовые мероприятия, участие в конкурсах и смотрах. Спортсмены старших возрастных групп должны участвовать в судействе соревнований и могут привлекаться к проведению отдельных частей тренировочного занятия в качестве помощника тренера.

Задачи деятельности спортивной школы различаются от этапов подготовки. Перевод занимающихся в группу следующего года производится решением тренерского совета на основании стажа занятий, выполнения нормативных показателей по общей физической, специальной физической и спортивно-технической подготовкам.

#### **Этап начальной подготовки (НП).**

На этап НП зачисляются лица, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие письменное разрешение врача). Продолжительность этапа - 3 года. Минимальный возраст для зачисления на этап начальной подготовки – 8 лет. На этапе НП осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа с акцентом на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники и тактики игры в бадминтон; выполнение контрольных нормативов для зачисления на тренировочный этап подготовки.

Важна также задача поиска талантливых в спортивном отношении детей на основе морфологических критериев и двигательной одаренности.

Рекомендуется комплектовать группы НП детьми примерно равного уровня подготовленности. Следует учитывать, что период обучения в группах НП является важным этапом отбора спортивно одаренных детей для их последующей многолетней подготовки в СШ.

Выполнение контрольных нормативов для зачисления на тренировочный этап подготовки.

#### **Тренировочный этап (ТЭ).**

Группы формируются на конкурсной основе из здоровых и практически здоровых спортсменов, проявивших способности к игре в бадминтон, прошедших необходимую подготовку не менее одного года и выполнивших приемные нормативы по общей физической, специальной физической и технико-тактической подготовкам. Продолжительность этапа - 5 лет. Перевод на следующий год обучения осуществляется при условии выполнения учащимися контрольно-переводных нормативов по ОФП, СФП, ТТП.

#### **Этап спортивного совершенствования (СС).**

Группы формируются из спортсменов, успешно прошедших этап подготовки в тренировочных группах и выполнивших норматив кандидат в мастера спорта. Продолжительность этапа 3 года. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей. На данном и последующем этапах подготовка спортсменов идет на основании индивидуальных планов.

## 2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ.

**2.1. Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц в группах на этапах спортивной подготовки по бадминтону.**

Таблица 1

Го д по дго то вк и	Этап подготовки	Минималь ное число занимающ ихся	Максималь ное число занимающ ихся	Минимальн ый возраст для зачисления (лет)	Требования по технико- тактической, физической и спортивной подготовке на конец учебного года
1	Начальной подготовки	15	30	7	Выполнение нормативов по физической и технической подготовке
2		14	28	8	
3		14	28	9	
1	Тренировочный этап	8	16	9-10	Выполнение нормативов по ОФП и СФП, ТТП 2-го юношеского разряда
2		8	16	10-11	Выполнение нормативов по ОФП и СФП, ТТП 1-го юношеского разряда
3		8	16	12-13	Выполнение нормативов по ОФП и СФП, ТТП -3-го разряда
4		8	16	13-14	Выполнение нормативов по ОФП и СФП, ТТП 1,2-го разряда
5		8	16	14-15	Выполнение нормативов по ОФП и СФП, ТТП кмс
1	Спортивного совершенствова ния	2	6	12	Выполнение нормативов по ОФП,СФП,ТТП,ИП, кмс
2		2	6	13	Выполнение нормативов по ОФП,СФП,ТТП,ИП, кмс
3		2	6	14	Выполнение нормативов по ОФП,СФП,ТТП,ИП, мс

**2.2. Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки.**

Таблица 2

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки				Этап спортивного совершенствования
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		
	до года	свыше года	до двух лет	свыше двух лет	
Количество часов в	6	9	12	16	24

неделю					
Количество тренировок в неделю	3	3	4	6	8-12
Общее количество часов в год	312	468	624	832	1248
Общее количество тренировок в год	156	156	208	312	416-624

### 2.3. Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по бадминтону.

Таблица 3

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

#### Требования к участию в соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку:

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта бадминтон;
- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта бадминтон;
- выполнение плана спортивной подготовки;
- прохождение предварительного соревновательного отбора;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Лицо, проходящее спортивную подготовку, направляется организацией, осуществляющей спортивную подготовку, на спортивные соревнования в соответствии с содержащимся в Программе планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях.

#### 2.4. Планируемые показатели соревновательной деятельности.

Таблица 4

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

Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки.

#### Перечень тренировочных сборов

№ п/п	Вид тренировочных сборов	Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней)			Оптимальное число участников в сборах
		Этап спортивного совершенствования	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап начальной подготовки	
1. Тренировочные сборы по подготовке к соревнованиям					
1.1.	Тренировочные сборы по подготовке к международным соревнованиям	21	18	-	Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку
1.2.	Тренировочные сборы по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России	18	14	-	
1.3.	Тренировочные сборы по подготовке к другим всероссийским соревнованиям	18	14	-	
1.4.	Тренировочные сборы по подготовке к официальным соревнованиям субъекта Российской Федерации	14	14	-	
2. Специальные тренировочные сборы					

2.1.	Тренировочные сборы по общей или специальной физической подготовке	18	14	-	Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.2.	Восстановительные тренировочные сборы	До 14 дней	До 14 дней	-	Участники и соревнования
2.3.	Тренировочные сборы для комплексного медицинского обследования	До 5 дней но не более 2 раз в год	До 5 дней но не более 2 раз в год	-	В соответствии с планом комплексного медицинского обследования
2.4.	Тренировочные сборы в каникулярный период	До 21 дня подряд и не более двух сборов в год			Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе

**2.5. Медицинские, возрастные и психофизиологические требования к лицам, занимающимся спортивной подготовкой в бадминтоне.**

Таблица 5

Показатели	Возраст, лет																	
	8-9		9-10		10-11		11-12		12-13		13-14		14-15		15-16		16-17	
	дев	юн	дев	юн	дев	юн	дев	юн	дев	юн	дев	юн	дев	юн	дев	юн	дев	юн
<b>Длина тела</b>			с		в		ов	с	ов	в	в	ов	с	ов		в		с
<b>Масса тела</b>							с		в	с	ов	в	в	ов	в	в		в
<b>ЖЕЛ</b>				с		с	с	с	в	в	ов	ов	в	в	в	в		с
<b>Координационные</b>	с	с	в	в	в	в	в	в	с	в		с						



<b>способности</b>																			
<b>Подвижность в суставах</b>	В	В	В	В	В	В	В	В	С	В		С							
<b>Базовая выносливость (на уровне ПАНО)</b>	С	С	В	С	В	В	В	В	В	ОВ	С	ОВ		В		С			
<b>Базовая выносливость (на уровне МПК)</b>						С	С	В	С	ОВ	ОВ	В	ОВ	С	С				
<b>Анаэробные возможности</b>							С		В		ОВ	С	В	ОВ	С	В		ОВ	
<b>Быстрота</b>	ОВ	В	В	В	ОВ	С	В	С	С	С									
<b>Максимальная сила</b>							С		В		В	С	В	В		ОВ		С	
<b>Силовая выносливость</b>							С		В	С	В	В	В	В	С	ОВ		В	
<b>Скоростно-силовые способности</b>					С		В		ОВ		С	С		В		ОВ		В	

*Условные обозначения и сокращения.* Темпы естественного прироста: С- средние, В- высокие, ОВ- очень высокие; ЖЕЛ- жизненная емкость легких, ПАНО- порог анаэробного развития, МПК- максимальное потребление кислорода.

## 2.6. Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения спортивной подготовки.

Таблица 6

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
-------	--------------	-------------------	--------------------

### Спортивное оборудование и инвентарь

1	Стойки для бадминтона	комплект	2
2	Сетка для бадминтона	комплект	2
3	Ракетка для бадминтона	штук	12
4	Волан для бадминтона	штук	300
5	Гантели переменной массы от 1,5 до 10 кг	комплект	3
6	Мяч набивной (медицинбол) весом от 1 до 5 кг	штук	7
7	Перекладина гимнастическая	штук	1
8	Стенка гимнастическая	штук	3
9	Скамейка гимнастическая	штук	3

**Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование.**

Таблица 7

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки					
				Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап спортивного совершенствования	
				Кол-во	срок эксплуатации (лет)	Кол-во	срок эксплуатации (лет)	Кол-во	срок эксплуатации (лет)
1	Ракетка для бадминтона	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1
2	Волан для бадминтона	штук	на занимающегося	-	-	-	-	50	1

**Обеспечение спортивной экипировкой.**

Таблица 8

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки					
				Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап спортивного совершенствования	
				Кол-во	срок эксплуатации (лет)	Кол-во	срок эксплуатации (лет)	Кол-во	срок эксплуатации (лет)
Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование									
1	Костюм спортивный тренировочный зимний	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1
2	Костюм спортивный тренировочный летний	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1
3	Кроссовки для спортивных залов	пар	на занимающегося	-	-	1	1	1	1
4	Спортивный	пар	на	-	-	1	1	1	1

	ые брюки		занимающе гося						
5	Фиксаторы для голеностоп	комплект	на занимающе гося	-	-	-	-	1	1
6	Фиксаторы коленных суставов	комплект	на занимающе гося	-	-	-	-	1	1
7	Фиксаторы локтевых суставов	комплект	на занимающе гося	-	-	-	-	1	1
8	Футболка	штук	на занимающе гося	-	-	1	1	1	1
9	Шорты	пар	на занимающе гося	-	-	1	1	1	1

## 2.7. Структура годичного цикла.

Цикличность тренировочного процесса характеризуется частичной повторяемостью упражнений, занятий, этапов и целых периодов в рамках определенных циклов. Циклы тренировки - наиболее общие формы ее структурной организации.

В зависимости от масштабов времени, в пределах которых строится тренировочный процесс, различают микро-, мезо-, макроциклы.

**Микроцикл** - это малый цикл тренировки, чаще всего с недельной или околонедельной продолжительностью, включающий обычно от двух до нескольких занятий.

**Втягивающие микроциклы** характеризуются невысокой суммарной нагрузкой и направлены на подведение организма спортсмена к напряженной тренировочной работе. Применяются в первом мезоцикле подготовительного периода, а также после болезни.

**Базовые микроциклы** (общеподготовительные) характеризуются большим суммарным объемом нагрузок. Их основные цели - стимуляция адаптационных процессов в организме спортсменов, решение главных задач технико-тактической, физической, волевой, специальной психической подготовки (волевая подготовка - система воздействий, применяемых для формирования и совершенствования необходимых для спортсмена волевых качеств целеустремленность, решительность, смелость, настойчивость, стойкость и т.д.)

В силу этого базовые микроциклы составляют основное содержание подготовительного периода.

**Контрольно-подготовительные микроциклы** делятся на специально подготовительные и модельные.

**Специально подготовительные микроциклы**, характеризующиеся средним объемом тренировочной нагрузки и высокой соревновательной или около соревновательной интенсивностью, направлены на достижение необходимого уровня специальной работоспособности в соревнованиях, шлифовку технико-тактических навыков и умений, специальную психическую подготовленность.

Эти два вида контрольно-подготовительных микроциклов используются на заключительных этапах подготовительного и соревновательного периода.

**Подводящие микроциклы.** Содержание этих микроциклов может быть разнообразным. Оно зависит от системы подведения спортсмена к соревнованиям, особенностей его подготовки к главным стартам на заключительном этапе. В них могут решаться вопросы полноценного восстановления и психической настройки. В целом они характеризуются невысоким уровнем объема и суммарной интенсивности нагрузок.

**Восстановительные микроциклы** обычно завершают серию напряженных базовых, контрольно-подготовительных микроциклов.

Восстановительные микроциклы планируют и после напряженной соревновательной деятельности. Их основная роль сводится к обеспечению оптимальных условий для восстановительных и адаптационных процессов в организме спортсмена. Это обуславливает невысокую суммарную нагрузку таких микроциклов, широкое применение в них средств активного отдыха.

**Соревновательные микроциклы** имеют основной режим, соответствующий программе соревнований. Структура и продолжительность этих микроциклов определяются спецификой соревнований в различных видах спорта, общим числом стартов и паузами между ними. В зависимости от этого соревновательные микроциклы могут ограничиваться стартами, непосредственным подведением к ним и восстановительными занятиями, а также могут включать и специальные тренировочные занятия в интервалах между отдельными стартами и играми.

В практике спорта широко применяются микроциклы, получившие название **ударных**. Они используются в тех случаях, когда время подготовки к какому-то соревнованию ограничено, а спортсмену необходимо быстрее добиться определенных адаптационных перестроек. При этом ударным элементом могут быть объем нагрузки, ее интенсивность, концентрация упражнений повышенной технической сложности и психической напряженности, проведение занятий в экстремальных условиях внешней среды. Ударными могут быть базовые, контрольно-подготовительные и соревновательные микроциклы в зависимости от этапа годового цикла и его задач.

Построение тренировки в средних циклах (мезоциклах):

**Мезоцикл** - это средний тренировочный цикл продолжительностью от 2 до 6 недель, включающий относительно законченный ряд микроциклов.

Построение тренировочного процесса на основе мезоциклов позволяет систематизировать его в соответствии с главной задачей периода или этапа подготовки, обеспечить оптимальную динамику тренировочных и соревновательных нагрузок, целесообразное сочетание различных средств и методов подготовки, соответствие между факторами педагогического воздействия и восстановительными мероприятиями, достичь преимущественности в воспитании различных качеств и способностей.

Анализ тренировочного процесса позволяет выделить определенное число типовых мезоциклов: втягивающих, базовых, контрольно-подготовительных, предсоревновательных, соревновательных, восстановительных.

**Втягивающие мезоциклы.** Их основная задача - постепенное подведение спортсменов к эффективному выполнению специфической тренировочной работы. Это обеспечивается применением упражнений, направленных на повышение или восстановление работоспособности систем и механизмов, определяющих уровень разных компонентов выносливости; скоростно-силовых качеств и гибкости; становление двигательных навыков и умений. Эти мезоциклы применяются в начале сезона, после болезни или травм, а также после других вынужденных или запланированных перерывов в тренировочном процессе.

**Базовые мезоциклы.** В них планируется основная работа по повышению функциональных возможностей основных систем организма, совершенствованию физической, технической, тактической и психической подготовленности. Тренировочная программа характеризуется использованием всей совокупности средств, большой по объему и интенсивности тренировочной работой, широким использованием занятий с

большими нагрузками. Базовые мезоциклы составляют основу подготовительного периода, а в соревновательный включаются с целью восстановления физических качеств и навыков, утраченных в ходе стартов.

**Предсоревновательные (подводящие) мезоциклы** предназначены для окончательного становления спортивной формы за счет устранения отдельных недостатков, выявленных в ходе подготовки спортсмена, совершенствования его технических возможностей. Особое место в этих мезоциклах занимает целенаправленная психическая и тактическая подготовка. Важное место отводится моделированию режима предстоящего соревнования.

Общая тенденция динамики нагрузок в этих мезоциклах характеризуется, как правило, постепенным снижением суммарного объема и объема интенсивных средств тренировки перед главными соревнованиями. Это связано с существованием в организме механизма «запаздывающей трансформации» кумулятивного эффекта тренировки, который состоит в том, что пик спортивных достижений как бы отстает по времени от пиков общего и частных наиболее интенсивных объемов нагрузки. Эти мезоциклы характерны для этапа непосредственной подготовки к главному старту и имеют значение при переезде спортсменов в новые контрастные климатогеографические условия.

**Соревновательные мезоциклы.** Их структура определяется спецификой вида спорта, особенностями спортивного календаря, квалификацией и уровнем подготовленности спортсмена. В большинстве видов спорта соревнования проводятся в течение всего года на протяжении 5-10 месяцев. В течение этого времени может проводиться несколько соревновательных мезоциклов. В простейших случаях мезоциклы данного типа состоят из одного подводящего и одного соревновательного микроциклов. В этих мезоциклах увеличен объем соревновательных упражнений.

**Восстановительный мезоцикл** составляет основу переходного периода и организуется специально после напряженной серии соревнований. В отдельных случаях в процессе этого мезоцикла возможно использование упражнений, направленных на устранение проявившихся недостатков или подтягивание физических способностей, не являющихся главными для данного вида спорта. Объем соревновательных и специально подготовительных упражнений значительно снижается.

Построение тренировки в больших циклах (макроциклах)

**Макроцикл** - это большой тренировочный цикл типа полугодового (в отдельных случаях 3-4 месяца), годового, многолетнего (например, четырехгодичного), связанный с развитием, стабилизацией и временной утратой спортивной формы и включающий законченный ряд периодов, этапов, мезоциклов.

#### Структура преимущественной направленности тренировочных дней в микроциклах по этапам годового цикла подготовки

Таблица 9

День недели	Этап годового цикла подготовки				
	Сентябрь-ноябрь	Декабрь-февраль	Март-апрель	Май	Июнь-июль
1.	Технико-тактическая подготовка	Технико-тактическая подготовка	Технико-тактическая подготовка	Технико-тактическая подготовка	Физическая подготовка
2	Технико-тактическая подготовка	Физическая подготовка	Физическая подготовка	Физическая подготовка	Физическая подготовка
3	Игровая подготовка	Технико-тактическая подготовка	Технико-тактическая подготовка	Технико-тактическая подготовка	Игровая подготовка

4	Физическая подготовка	Физическая подготовка	Индивидуальная подготовка	Индивидуальная подготовка	Индивидуальная подготовка
5	Индивидуальная подготовка	Индивидуальная подготовка	Технико-тактическая подготовка	Технико-тактическая подготовка	Технико-тактическая подготовка
6	Игровая подготовка	Игровая подготовка	Игровая подготовка	Игровая подготовка	Игровая подготовка
7	Отдых	Отдых	Отдых	Отдых	Отдых

### 3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ.

Основными формами тренировочного процесса являются: групповые тренировочные и теоретические занятия, работа по индивидуальным планам (на этапе спортивно совершенствования и высшего спортивного мастерства), медико-восстановительные мероприятия, тестирование и медицинский контроль, участие в соревнованиях, матчевых встречах, тренировочных сборах, инструкторской и судейской практике учащихся.

Расписание занятий (тренировок) составляется администрацией спортивной школы по представлению тренера в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха занимающихся, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях.

Целью многолетней подготовки спортсменов является поддержание оптимальной динамики развития физических качеств и функциональных возможностей и формирование специфической структуры спортивных способностей к возрасту высших достижений.

#### 3.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий, техника безопасности на занятиях по бадминтону.

##### Общие требования безопасности на занятиях по бадминтону.

Для занятий бадминтоном спортивная площадка и оборудование должны соответствовать мерам безопасности.

К занятиям допускаются учащиеся:

- прошедшие инструктаж по технике безопасности;
- имеющие спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям проведения занятий.

Учащийся должен:

- иметь коротко остриженные ногти;
- заходить в спортзал, брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения тренера;
- бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию, не использовать его не по назначению;
- знать и соблюдать простейшие правила игры;
- знать и выполнять настоящую инструкцию.

##### Требования безопасности перед началом занятий по бадминтону.

Учащийся должен:

- под руководством тренера подготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятий;
- проверить надёжность крепления сетки и стоек для игры в бадминтон;
- провести разминку.

### Требования безопасности во время занятий по бадминтону.

- Не выполнять упражнения без предварительной разминки.
- Не выполнять упражнения сломанной ракеткой и разорванным воланом.
- При выполнении прыжков и соскоков с гимнастических скамеек приземляться мягко на носки ступней, пружинисто приседая.
- Не стоять близко к учащимся, которые выполняют упражнения с ракетками или другими предметами.
- Не выполнять упражнения с ракеткой при влажных ладонях.
- При выполнении упражнений потоком (один за другим) соблюдать достаточные интервалы, чтобы не было столкновений.
- Перед выполнением упражнений по метанию меча или волана посмотреть, нет ли рядом людей в секторе метания.
- Не производить метания без разрешения тренера, не оставлять без присмотра спортивный инвентарь.
- Не находиться в зоне метания, не ходить за воланами или мячом без разрешения тренера.
- Не подавать мяч или волан для метания друг другу броском.

### При выполнении упражнений в движении учащийся должен:

- избегать столкновений с другими учащимися, «перемещаясь спиной» смотреть через плечо;
- исключать резкое изменение своего движения, если этого не требуют условия игры;
- соблюдать интервал и дистанцию;
- быть внимательным при перемещении по залу во время выполнения упражнений другими учащимися;
- по окончании выполнения упражнений потоком вернуться на своё место для повторного выполнения задания с правой или левой стороны зала.

### Требования безопасности при несчастных случаях и экстремальных ситуациях.

Учащийся должен:

- при получении травмы или ухудшения самочувствия прекратить занятия и поставить в известность тренера;
- с помощью тренера оказать травмированному первую медицинскую помощь, при необходимости доставить его в больницу или вызвать «скорую помощь»;
- при возникновении пожара в спортзале немедленно прекратить занятие, организованно, под руководством тренера покинуть место проведения занятия через запасные выходы согласно плану эвакуации.

### Требования безопасности по окончании занятий.

Учащийся должен:

- под руководством тренера убрать спортивный инвентарь в места его хранения;
- организованно покинуть место проведения занятия;
- переодеться в раздевалке, снять спортивный костюм и спортивную обувь.

За несоблюдение мер безопасности учащийся может быть не допущен или отстранён от участия в тренировочном процессе.

Тренировочный процесс в СШ, ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели.

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- тренировочные сборы;

- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

### 3.2. Планирование тренировочных нагрузок и спортивных результатов.

Одним из важнейших вопросов построения тренировочного процесса является распределение программного материала по годам, этапам и недельным микроциклам основным структурным блокам планирования.

При планировании круглогодичной подготовки в тренировочных группах год разбивается на мезоциклы: осенне-зимний, зимне-весенний и летний периоды. Структурными единицами мезоциклов являются недельные микроциклы тренировочных занятий. Текущее годовое планирование тесно связано с вопросами периодизации тренировки, в основе которой лежат закономерности становления и развития спортивной формы. В динамике нагрузок на 1-2 года отсутствует выраженная волнообразность, резкая смена периодов нагрузок и периодов восстановления.

Начиная с 3го года тренировочного этапа в годичном цикле выделяются три периода: подготовительный, соревновательный и переходный, имеющие свои специфические задачи, структуру, содержание и динамику тренировочных нагрузок.

#### План на 52 недели тренировочных занятий по бадминтону.

Таблица 10

№ п/ п	Виды подготовки	Этапы подготовки											
		НП			ТГ					СС			
		Годы подготовки									1-й	2-й	3-й
		1-й	2-й	3-й	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й				
1.	Теоретическая	10	14	14	18	19	20	28	28	32	32	32	
2.	Общая физическая	110	132	122	89	88	96	106	104	132	142	142	
3.	Специальная физическая	30	64	74	86	81	108	120	122	156	156	156	
4.	Техническая	106	108	108	133	119	130	150	150	280	276	276	
5.	Тактическая	14	56	56	72	68	103	118	118	134	138	138	
6.	Интегральная	-	40	40	45	68	103	118	118	186	180	180	
7.	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	7	7	16	20	20	16	12	12	
8.	Участие в соревнованиях	32	40	40	102	102	132	150	150	160	160	160	
9.	Контрольные испытания (приемные и переводные)	10	14	14	20	20	22	22	22	22	20	20	
10	Восстановительные мероприятия	-	-	-	52	52	102	104	104	130	132	132	
	<b>Всего часов за 52 недели</b>	312	468	468	624	624	832	936	936	1248	1248	1248	



**План-график подготовки бадминтонистов 1-го года  
в группах начальной подготовки.**

Содержание занятий	Месяцы												часов
	январь	феврал	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябр	октябрь	ноябрь	декабрь	
Теоретические занятия	1	1	1	1	1	-	-	1	1	1	1	1	10
ОФП	10	8	8	8	10	10	10	10	10	10	8	8	110
СФП	2	4	2	2	4	2	2	2	2	2	2	4	30
Техническая подготовка	8	10	10	8	8	6	8	10	10	8	10	10	106
Тактическая подготовка	1	1	2	2	2	2	-	-	1	1	1	1	14
Участие в соревнованиях	4	3	3	4	1	3	1	1	2	3	3	4	32
Контрольные испытания	-	-	-	4	1	-	-	-	-	4	1	-	10
<b>Всего</b>	<b>26</b>	<b>27</b>	<b>26</b>	<b>29</b>	<b>27</b>	<b>23</b>	<b>21</b>	<b>24</b>	<b>26</b>	<b>29</b>	<b>26</b>	<b>28</b>	<b>312</b>

**План-график подготовки бадминтонистов 2-го года  
в группах начальной подготовки.**

	Месяцы												часов
	январь	феврал	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябр	октябрь	ноябрь	декабрь	
Теоретические занятия	1	1	1	1	1	1	3	1	1	1	1	1	14
ОФП	9	9	9	9	10	16	18	14	10	10	9	9	132
СФП	5	5	5	5	4	4	9	7	5	5	5	5	64
Техническая подготовка	12	11	11	11	11	-	16	8	6	9	7	6	108
Тактическая подготовка	4	3	6	6	4	-	8	2	6	4	6	7	56
Интегральная подготовка	4	3	4	4	3	-	2	2	4	4	6	4	40
Участие в соревнованиях	3	5	2	1	4	-	-	4	6	6	4	5	40
Контрольные испытания	2	1	1	2	1	1	1	1	1	1	2	-	14
<b>Всего</b>	<b>40</b>	<b>38</b>	<b>39</b>	<b>39</b>	<b>38</b>	<b>22</b>	<b>57</b>	<b>39</b>	<b>39</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	<b>37</b>	<b>468</b>

**План-график подготовки бадминтонистов 3-го года  
в группах начальной подготовки.**

	Месяцы												часов
	январь	феврал	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябр	октябрь	ноябрь	декабрь	
<b>Теоретические занятия</b>	1	1	1	1	1	1	3	1	1	1	1	1	14
<b>ОФП</b>	9	9	8	9	10	13	14	12	10	10	9	9	122
<b>СФП</b>	6	6	6	6	5	4	10	8	6	5	6	6	74
<b>Техническая подготовка</b>	12	11	13	11	11	-	12	10	6	9	7	6	108
<b>Тактическая подготовка</b>	4	3	6	6	4	-	8	2	6	4	6	7	56
<b>Интегральная подготовка</b>	4	3	4	4	3	-	2	2	4	4	6	4	40
<b>Участие в соревнованиях</b>	3	5	2	1	4	-	-	4	6	6	4	5	40
<b>Контрольные испытания</b>	1	1	1	1	2	-	2	2	1	1	1	1	14
<b>Всего</b>	40	39	41	39	40	18	51	41	40	40	40	39	468

**План-график подготовки бадминтонистов 1-го года  
в тренировочных группах.**

	Месяцы												часов
	январь	феврал	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябр	октябрь	ноябрь	декабрь	
<b>Теоретические занятия</b>	1	-	1	1	3	1	4	2	4	-	-	1	18
<b>ОФП</b>	5	5	5	5	5	16	16	8	6	6	6	6	89
<b>СФП</b>	6	6	6	6	6	6	8	10	12	7	7	6	86
<b>Техническая подготовка</b>	4	8	6	2	4	1	36	24	10	13	5	20	133
<b>Тактическая подготовка</b>	2	3	4	-	4	-	10	7	8	17	13	4	72
<b>Интегральная подготовка</b>	4	3	5	3	3	-	4	5	5	5	4	4	45

<b>Инструкторская и судейская практика</b>	-	1	-	1	1	-	2	1	-	-	1	-	7
<b>Участие в соревнованиях</b>	12	13	15	13	14	-	-	-	8	6	13	8	102
<b>Контрольные испытания</b>	-	2	-	1	6	-	4	-	4	-	1	2	20
<b>Восстановительные мероприятия</b>	4	4	4	4	4	-	8	6	5	5	4	4	52
<b>Всего</b>	38	45	46	36	50	24	92	63	62	59	54	55	624

**План-график подготовки бадминтонистов 2-го года  
в тренировочных группах.**

	Месяцы												часов
	январь	феврал	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябр	октябрь	ноябрь	декабрь	
<b>Теоретические занятия</b>	1	-	1	1	3	1	4	2	4	-	-	2	19
<b>ОФП</b>	5	5	5	5	5	16	16	8	6	6	6	5	88
<b>СФП</b>	6	6	6	6	5	6	8	10	10	6	6	6	81
<b>Техническая подготовка</b>	9	8	6	2	4	1	28	20	9	12	6	14	119
<b>Тактическая подготовка</b>	3	3	3	2	3	-	10	7	7	13	13	4	68
<b>Интегральная подготовка</b>	8	4	6	4	4	-	8	8	6	4	8	8	68
<b>Инструкторская и судейская практика</b>	-	1	-	1	1	-	2	1	-	-	1	-	7
<b>Участие в соревнованиях</b>	12	13	15	14	14	-	-	-	8	8	10	8	102
<b>Контрольные испытания</b>	-	2	-	1	6	-	4	-	4	-	1	2	20
<b>Восстановительные мероприятия</b>	4	4	4	4	4	-	8	6	5	5	4	4	52
<b>Всего</b>	48	46	46	40	49	24	88	62	59	54	55	53	624

**План-график подготовки бадминтонистов 3-го года  
в тренировочных группах.**

	Месяцы												часов
	январь	феврал	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябр	октябрь	ноябрь	декабрь	
Теоретические занятия	1	-	1	1	3	1	4	2	4	-	1	2	20
ОФП	5	5	5	5	5	12	12	8	6	6	6	5	96
СФП	10	12	8	9	9	8	8	10	10	8	8	8	108
Техническая подготовка	11	10	8	4	6	2	28	20	9	12	6	14	130
Тактическая подготовка	10	10	12	12	13	-	-	-	10	15	15	6	103
Интегральная подготовка	8	14	12	12	13	-	4	2	12	12	6	8	103
Инструкторская и судейская практика	-	1	1	2	2	-	1	1	1	2	3	2	16
Участие в соревнованиях	12	13	15	14	14	-	-	-	14	16	18	16	132
Контрольные испытания	-	2	-	2	6	-	4	-	4	-	2	2	22
Восстановительные мероприятия	4	4	6	4	6	18	18	16	6	4	6	10	102
<b>Всего</b>	<b>60</b>	<b>71</b>	<b>69</b>	<b>67</b>	<b>79</b>	<b>41</b>	<b>79</b>	<b>59</b>	<b>78</b>	<b>75</b>	<b>71</b>	<b>73</b>	<b>832</b>

**План-график подготовки бадминтонистов 4-го года  
в тренировочных группах.**

	Месяцы												часов
	январь	феврал	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябр	октябрь	ноябрь	декабрь	
Теоретические занятия	1	2	2	2	3	2	4	2	4	2	2	2	28
ОФП	6	5	6	5	6	16	16	18	6	8	6	8	106
СФП	6	6	6	6	10	16	18	18	10	8	8	8	120
Техническая подготовка	9	10	8	8	14	18	18	16	9	12	14	14	150
Тактическая подготовка	10	10	10	12	10	-	10	24	12	8	8	4	118
Интегральная подготовка	8	14	14	16	14	-	8	18	6	4	8	8	118
Инструкторская и судейская	1	2	2	2	2	1	2	3	3	1	1	-	20

<b>практика</b>													
<b>Участие в соревнованиях</b>	12	18	16	14	16	-	-	-	20	18	18	18	150
<b>Контрольные испытания</b>	-	2	-	4	6	-	4	-	4	-	-	2	22
<b>Восстановительные мероприятия</b>	4	8	6	8	4	18	18	18	6	6	4	4	104
<b>Всего</b>	56	77	70	77	85	71	98	118	80	67	69	68	936

**План-график подготовки бадминтонистов 5-го года  
в тренировочных группах.**

	Месяцы												часов
	январь	феврал	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябр	октябрь	ноябрь	декабрь	
<b>Теоретические занятия</b>	1	2	2	2	3	2	4	2	4	2	2	2	28
<b>ОФП</b>	6	5	6	5	6	16	16	16	6	8	6	8	104
<b>СФП</b>	6	6	6	6	10	16	16	18	10	8	8	8	122
<b>Техническая подготовка</b>	9	10	8	8	14	18	18	16	9	12	14	14	150
<b>Тактическая подготовка</b>	10	10	10	12	10	-	10	24	12	8	8	4	118
<b>Интегральная подготовка</b>	8	14	14	16	14	-	8	18	6	4	8	8	118
<b>Инструкторская и судейская практика</b>	1	2	2	2	2	1	2	3	3	1	1	-	20
<b>Участие в соревнованиях</b>	12	18	16	14	16	-	-	-	20	18	18	18	150
<b>Контрольные испытания</b>	-	2	-	4	6	-	4	-	4	-	-	2	22
<b>Восстановительные мероприятия</b>	4	8	6	8	4	18	18	18	6	6	4	4	104
<b>Всего</b>	57	77	70	77	87	71	98	115	80	67	69	68	936

**План-график подготовки бадминтонистов 1-го года**

**в группах спортивного совершенствования.**

	Месяцы												часов
	январь	феврал	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябр	октябрь	ноябрь	декабрь	
<b>Теоретические занятия</b>	2	2	2	3	3	2	4	3	4	3	2	2	32
<b>ОФП</b>	8	8	8	10	8	26	26	8	8	10	6	6	132
<b>СФП</b>	16	18	17	16	15	10	16	14	10	8	8	8	156
<b>Техническая подготовка</b>	30	32	28	17	14	10	28	30	19	22	26	24	280
<b>Тактическая подготовка</b>	14	12	14	8	8	-	16	12	14	15	13	8	134
<b>Интегральная подготовка</b>	16	18	17	16	15	10	26	24	20	8	8	8	186
<b>Инструкторская и судейская практика</b>	1	2	2	2	1	-	1	1	2	2	1	1	16
<b>Участие в соревнованиях</b>	16	18	17	16	15	-	-	6	20	18	18	16	160
<b>Контрольные испытания</b>	-	2	-	6	6	-	-	-	-	6	-	2	22
<b>Восстановительные мероприятия</b>	8	8	8	6	10	18	24	22	6	8	6	6	130
<b>Всего</b>	117	120	123	100	95	76	143	102	103	100	88	81	1248

**План-график подготовки бадминтонистов 2-го года  
в группах спортивного совершенствования.**

	Месяцы												часов
	январь	феврал	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябр	октябрь	ноябрь	декабрь	
<b>Теоретические занятия</b>	1	-	1	1	3	1	4	2	4	-	-	2	32
<b>ОФП</b>	13	8	8	10	8	26	26	13	8	10	6	6	142
<b>СФП</b>	6	6	6	6	5	6	8	10	10	6	6	6	156
<b>Техническая подготовка</b>	28	30	28	17	14	10	28	30	19	22	26	24	276
<b>Тактическая подготовка</b>	14	12	14	10	10	-	16	12	14	15	13	8	138
<b>Интегральная подготовка</b>	16	18	17	16	15	10	20	24	20	8	8	8	180

<b>Инструкторская и судейская практика</b>	-	1	1	1	1	-	2	1	2	-	1	1	12
<b>Участие в соревнованиях</b>	16	18	17	16	15	-	-	6	20	18	18	16	160
<b>Контрольные испытания</b>	-	2	-	1	6	-	4	-	4	-	1	2	20
<b>Восстановительные мероприятия</b>	8	8	8	6	10	18	24	22	8	8	6	6	132
<b>Всего</b>	102	103	100	84	87	71	132	120	109	87	85	78	1248

**План-график подготовки бадминтонистов 3-го года  
в группах спортивного совершенствования.**

	Месяцы												часов
	январь	феврал	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябр	октябрь	ноябрь	декабрь	
<b>Теоретические занятия</b>	1	-	1	1	3	1	4	2	4	-	-	2	32
<b>ОФП</b>	13	8	8	10	8	26	26	13	8	10	6	6	142
<b>СФП</b>	6	6	6	6	5	6	8	10	10	6	6	6	156
<b>Техническая подготовка</b>	28	30	28	17	14	10	28	30	19	22	26	24	276
<b>Тактическая подготовка</b>	14	12	14	10	10	-	16	12	14	15	13	8	138
<b>Интегральная подготовка</b>	16	18	17	16	15	10	20	24	20	8	8	8	180
<b>Инструкторская и судейская практика</b>	-	1	1	1	1	-	2	1	2	-	1	1	12
<b>Участие в соревнованиях</b>	16	18	17	16	15	-	-	6	20	18	18	16	160
<b>Контрольные испытания</b>	-	2	-	1	6	-	4	-	4	-	1	2	20
<b>Восстановительные мероприятия</b>	8	8	8	6	10	18	24	22	8	8	6	6	132
<b>Всего</b>	102	103	100	84	87	71	132	120	109	87	85	78	1248

### 3.3. Программный материал для практических занятий.

#### Группы начальной подготовки.

##### Общая физическая подготовка.

Общеразвивающие упражнения:

-упражнения для рук и плечевого пояса;

- упражнения для туловища;
- упражнения для ног;
- упражнения для рук, ног и туловища;
- ходьба и бег.

Общеразвивающие упражнения с отягощениями и предметами:

- с длинной скакалкой;
- с гимнастической палкой;
- упражнения с теннисными мячами;
- упражнения с набивными мячами;
- спортивные и подвижные игры;
- упражнения для развития силы;
- упражнения для развития быстроты;
- упражнения для развития гибкости;
- упражнения для развития ловкости;
- упражнения для развития скоростно-силовых качеств;
- упражнения для развития общей выносливости.

#### Специальная физическая подготовка.

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 ГНП 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.

#### Тренировка взрывной силы.

Упражнения для развития взрывной силы построены на обычных выходах и прыжках, которые игрок выполняет на площадке в ходе игры. Здесь приводятся упражнения для всех групп мышц, которые утомляются во время работы ног, а также прыжки с двух ног, которые используются иногда при исполнении атакующих ударов.

Необходимо помнить, что передвижение по площадке в современном бадминтоне включает такие элементы, как шаг-прыжок, причем прыжок при ударах в задней зоне площадки или блокирующий в средней зоне выполняются как выпрыгиванием с одной ноги, так и с двух ног, скрестный шаг при отходе назад и приставной шаг при «доработке» под воланом, но ни в коем случае не применяются при выходе из заднего угла площадки после выполнения удара.

Для того чтобы успешно играть в бадминтон необходимо повышать динамическую выносливость, максимальную динамическую силу и взрывную силу.

#### 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 игр упрощенным правилам, и эстафетами.

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. Поддача высокая и короткая открытой стороной ракетки. После



освоения подачи, правильность исполнения контролируется с помощью попадания в мишени, постепенно уменьшая их размеры. На втором и третьем годах обучения можно приступать к обучению подаче закрытой стороной ракетки.

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

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

На 3-м и 4-м годах обучения имитация передвижения включается в каждое тренировочное занятие. При этом основное внимание уделяется правильности работы ног.

Перед переходом из ГНП в ТГ 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.

### **Тренировочные группы.**

#### Общая физическая подготовка.

- строевые упражнения, ходьба и бег,
- прыжки и метания,
- прикладные упражнения,
- упражнения без предметов для укрепления мышц туловища,
- упражнения с партнером,
- упражнения в упорах и висах,
- упражнения с набивными мячами,
- упражнения на расслабление,
- акробатические упражнения,
- подвижные игры и эстафеты,
- спортивные игры,
- упражнения на развитие ловкости.

#### Техническая подготовка.

1. Совершенствование техники передвижения, используя основной способ «шаг-прыжок».
2. Закрепление навыка основных ударов из ЗЗ, с акцентом на точность удара, используя мишени различных размеров.
3. Освоение ударов из ЗЗ с вращением волана.
4. Освоение обманных ударов в ПЗ с различными вращениями ми, используя короткий замах.

5. Удары из СЗ сверху в прыжке, используя технику блокирующего прыжка с коротким замахом в ударном движении рукой.
6. Освоение защитных действий в СЗ с приемом волана в ЗЗ и ПЗ по прямой и диагонали.
7. Освоение техники выполнения удара из ПЗ и СЗ в парной комбинации (удары отличаются очень коротким замахом со стремлением сыграть, как можно раньше и ближе к сетке).
8. Увеличение «плотности» плоских ударов из ПЗ и ЗЗ.

#### Тактическая подготовка.

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

#### **3.4. Программный материал для теоретических занятий.**

Целью теоретической подготовки является овладение минимумом знаний, необходимым для понимания сущности спорта и его социальной роли. В соответствующей возрасту форме занимающиеся должны ознакомиться с основными закономерностями спортивной тренировки, влиянием физических упражнений на организм. Одним из важнейших направлений теоретических занятий является воспитание чувства патриотизма, любви к своей Родине и гордости за нее, формирование спортивного образа жизни.

#### **План проведения теоретических занятий для групп начальной подготовки**

№ п/п	Тема занятий	ГНП		
		1-й	2-й	3-й
1	Развитие бадминтона в России и за рубежом	1	-	-
2.	Правила поведения в спортивном зале	1	-	-
3.	Гигиена физических упражнений и профилактика заболеваний	-	1	-
4.	Влияние физических нагрузок на организм человека	2	1	2
5.	Врачебный контроль и самоконтроль. Первая помощь при несчастных случаях и травмах	2	1	1

6.	Морально-волевая подготовка	1	2	1
7.	Основы техники бадминтона и методики тренировки	1	3	4
8.	Основы тактики бадминтона	1	2	3
9.	Правила организации и проведения соревнований	1	2	1
10.	Спортивный инвентарь и оборудование	-	2	2
Всего, часов		10	14	14

**План проведения теоретических занятий  
для тренировочных групп**

№ п/п	Тема занятий	ТГ					ГСС		
		1-й	2-й	3-й	4-й	5-й	1-й	2-й	3-й
1.	Физическая культура и спорт в России. Развитие бадминтона в СССР, России и за рубежом	1	1	1	1	1	1	2	2
2.	Гигиенические навыки и знания, закаливание. Режим и питание спортсмена	2	2	1	1	1	1	1	1
3.	Строение, функции организма человека. Влияние физической нагрузки на организм спортсмена	1	2	1	2	2	3	4	6
4.	Врачебный контроль и самоконтроль. Основные средства восстановления. Первая помощь при травмах и несчастных случаях	1	1	1	1	1	2	2	2
5.	Техника бадминтона	5	5	6	7	7	8	8	10
6.	Тактика бадминтона	4	4	6	6	6	6	8	9
7.	Морально-волевая подготовка бадминтониста	2	2	4	4	4	4	5	6
8.	Основы методики обучения и тренировки	-	2	-	2	2	3	-	4
9.	Правила организации и проведения соревнований по бадминтону	-	-	-	2	2	2	-	2
10.	Планирование и учет спортивной подготовки	-	-	-	1	1	1	2	5
11.	Спортивный инвентарь и оборудование	2	-	-	1	1	1	-	1
Всего, часов		18	19	20	28	28	31	32	48

### 3.5. Воспитательная работа и психологическая подготовка.

Спорт обладает широкими воспитательными возможностями. Однако спортивная деятельность сама по себе довольно противоречива по воздействию на личность. Жесткая соревновательная борьба, острое соперничество на тренировках и соревнованиях могут стимулировать одностороннее, прагматическое развитие спортсмена, формирование таких негативных качеств, как чрезмерное честолюбие, эгоизм, пренебрежительное отношение к слабым, жестокость. Поэтому с первых дней занятий тренер должен большое внимание уделять вопросам нравственного воспитания, принимая меры, направленные на нейтрализацию неблагоприятного влияния спорта на личность и усиление положительного воздействия.

Главной задачей в занятиях со спортсменами является развитие у детей и молодежи гражданственности и патриотизма как важнейших духовных, социально значимых ценностей личности, воспитание высоких моральных качеств, чувства коллективизма. В процессе тренировки юных спортсменов важная роль отводится воспитанию дисциплинированности, решительности, настойчивости и трудолюбия. Воспитательная работа с юными бадминтонистами направлена на воспитание гармонично развитого человека, активной, целеустремленной и сознательной личности, обладающей духовным богатством и физическим совершенством. В условиях спортивной школы это взаимосвязано с формированием таких черт характера и взаимоотношений с товарищами, которые нацеливают спортсмена на спортивный образ жизни, многолетнюю тренировку и достижение наивысших спортивных достижений.

В работе с юными спортсменами применяется широкий круг средств и методов воспитания. В качестве средств используются тренировочные занятия, спортивные соревнования, беседы, собрания, кинофильмы, наглядные пособия, произведения искусства, общественно полезный труд, общественная деятельность. В качестве методов нравственного воспитания применяются формирование нравственного сознания (нравственное просвещение) и общественного поведения, использование положительного примера, стимулирование положительных действий (поощрение), предупреждение и обсуждение отрицательных действий (наказание), упражнение (практическое научение).

#### Психологическая подготовка

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.

### 3.6. Восстановительные средства и мероприятия.

К здоровью юных спортсменов предъявляются большие требования, так как в процессе тренировочно-соревновательной деятельности могут возникнуть условия для развития перенапряжения и утомления. В современном спорте особое внимание уделяется восстановительным средствам и мероприятиям.

Предназначение	Задачи	Средства и мероприятия	Методические указания
1	2	3	4
<i>Этап начальной подготовки</i>			
Развитие физических качеств с учетом специфики бадминтона, физическая	Восстановление функционального состояния организма и работоспособности	Педагогические: рациональное чередование нагрузок на тренировочном занятии в течение дня и в циклах подготовки	Чередование различных видов нагрузок, облегчающих восстановление по механизму
и техническая подготовка		Гигиенический душ ежедневно, ежедневно водные процедуры закаливающего характера, сбалансированное питание	активного отдыха, проведение занятий в игровой форме
<i>тренировочный этап</i>			
Перед тренировочным занятием, соревнованием	Мобилизация готовности к нагрузкам, повышение роли разминки, предупреждение перенапряжения и травм. Рациональное построение тренировки и соответствие ее	Упражнения на растяжение Разминка Массаж Активизация мышц Психорегуляция мобилизующей направленности	3 мин 10-20 мин 5-15 мин Растирание массажным полотенцем с подогретым пихтовым маслом 38-43°C 3 мин Само-и гетерорегуляция

	объемам и интенсивности ФСО юных спортсменов		
Во время тренировочного занятия, соревнования	Предупреждение общего, локального переутомления, перенапряжения	Чередование тренировочных нагрузок по характеру и интенсивности	В процессе тренировки
		Восстановительный массаж, возбуждающий точечный массаж в сочетании с классическим массажем (встряхивание, разминание)	3-8 мин
		Психорегуляция мобилизующей направленности	3 мин Само-и гетерорегуляция
Сразу после тренировочного занятия, соревнования	Восстановление функции кардиореспираторной системы, лимфоциркуляции, тканевого обмена	Комплекс восстановительных упражнений - ходьба, дыхательные упражнения, душ теплый/прохладный	8-10 мин
Через 2-4 часа после тренировочного занятия	Ускорение восстановительного процесса	Локальный массаж, массаж мышц спины (включая шейно-воротниковую зону и паравертебрально)	8-10 мин
		Душ - теплый, умеренно холодный, теплый	5-10 мин
		Сеансы аэроионотерапии	5 мин
		Психорегуляция реституционной направленности	Саморегуляция, гетерорегуляция
В середине микроцикла, в соревнованиях и свободный от игр день	Восстановление работоспособности, профилактика перенапряжения	Упражнения ОФП восстановительной направленности	Восстановительная тренировка
		Сауна, общий массаж	После восстановительной тренировки
После микроцикла, соревнований	Физическая и психологическая подготовка к	Упражнения ОФП восстановительной направленности	Восстановительная тренировка, туризм

	новому циклу тренировок, профилактика перенапряжений	Сауна, общий массаж, душ Шарко, подводный массаж	После восстановительной тренировки
		Психорегуляция реституционной направленности	Саморегуляция, гетерорегуляция
После макроцикла, соревнований	Физическая и психологическая подготовка к новому циклу нагрузок, профилактика переутомления	Средства те же, что и после микроцикла, применяются в течение нескольких дней Сауна	Восстановительные тренировки ежедневно  1 раз в 3-5 дней
Перманентно	Обеспечение биоритмических, энергетических, восстановительных процессов	Сбалансированное питание, витаминизация, щелочные минеральные воды, биологически активные пищевые добавки	4500-5500 ккал/день, режим сна, аутогенная саморегуляция

*Примечание.* ФСО - физическое состояние организма.

Для восстановления работоспособности учащихся спортивных школ используется широкий круг средств и мероприятий (педагогических, психологических и медико-гигиенических) с учетом возраста, этапа подготовки, интенсивности тренировочных нагрузок и индивидуальных особенностей юных спортсменов.

Восстановительные мероприятия проводятся: в повседневном тренировочном процессе в ходе совершенствования общей и специальной работоспособности; в условиях соревнований, когда необходимо обеспечить быстрое и по возможности полное восстановление физической и психической готовности к следующему этапу; после тренировочного занятия, соревнования; в середине микроцикла в соревнованиях и свободный от игр день; после микроцикла соревнований; после макроцикла соревнований; перманентно.

Педагогические средства восстановления включают:

- рациональное планирование тренировочного процесса в соответствии с функциональными возможностями организма, сочетание общих и специальных средств, построение тренировочных и соревновательных микро-, мезо- и макроциклов, широкое использование переключений, четкую организацию работы и отдыха;

- построение отдельного тренировочного занятия с использованием средств восстановления: полноценная разминка, подбор инвентаря, оборудования и мест для занятий, упражнений для активного отдыха и расслабления, создание положительного эмоционального фона;

- варьирование интервалов отдыха между отдельными упражнениями и тренировочными занятиями;

- разработку системы планирования с использованием различных восстановительных средств в недельных, месячных и годовых циклах подготовки;

- разработку специальных физических упражнений с целью ускорения восстановления работоспособности спортсменов, совершенствования технических приемов и тактических действий.

Психолого-педагогические средства включают специальные восстановительные упражнения: на расслабление, дыхательные, на растяжение, восстановительного характера (плавание, настольный теннис), чередование средств ОФП и психорегуляции.

Психологические средства восстановления включают: психо-регулирующую тренировку, упражнения для мышечного расслабления, сон - отдых и другие приемы психогигиены и психотерапии. Особенно следует учитывать отрицательно действующие во время соревнований психогенные факторы (неблагоприятная реакция зрителей, боязнь проиграть, получить травму, психологическое давление соперников), чтобы своевременно ликвидировать или нейтрализовать их.

#### **Врачебный контроль.**

Врачебный контроль за занимающимися на этапах начальной подготовки и тренировочном, осуществляется врачом-физкультурным диспансером в соответствии с приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 20.08.2001 г. № 337 «О мерах по дальнейшему развитию и совершенствованию спортивной медицины и лечебной физкультуры».

### **3.7. Содержание антидопинговых мероприятий.**

Современное развитие спорта характеризуется участившимися случаями выявления применения спортсменами запрещенных препаратов и методов, улучшающих спортивные результаты. На сегодняшний день допинг стал одной из самых актуальных проблем в мировом спортивном движении. Допинг противоречит духу спорта, а, главное, подвергает опасности здоровье спортсмена. За последнее время участились случаи выявления применения допинга в детском и молодежном спорте. Антидопинговая программа должна быть направлена на основные виды аудитории: спортсменов, обслуживающий персонал (тренеры, медицинские работники, хореографы и т.д.), молодежь и их родителей.

#### **Содержание антидопинговых мероприятий с занимающимися спортсменами:**

- беседа по антидопинговой проблематике;
- игра «Карусель»;
- интерактивный тест;
- конкурс рисунков об опасности и вреде допинга и наркотиков;
- упражнение «Агрессивное» поведение;
- игра «Толкалки» (с 9 лет);
- игра «Датский бокс» (с 10 лет);
- упражнение «Уместные пословицы»;
- тематическое занятие «Умей отказаться»;
- упражнение «Мои жизненные планы».

#### **Содержание антидопинговых мероприятий с тренерами:**

- практические занятия по формированию знаний об основных правилах прохождения допинг-контроля: порядок предоставления пробы на допинг и оформление соответствующих документов; виды нарушения антидопингового правила; права и полномочия антидопинговых организаций по проведению допинг-контроля; основные требования к инспекторам допинг-контроля и специалистам по сбору крови; права и обязанности спортсмена по предоставлению пробы на допинг; требования к оборудованию пункта допинг-контроля; порядок проведения процедуры; оформление протокола допинг-контроля.

#### **Группы форм антидопинговой работы с родителями (законными представителями) спортсменов:**



- интерактивная: анкетирование, вечера вопросов и ответов, консультации специалистов;
- традиционная: тематические родительские собрания, вечера отдыха, семейные спортивные и интеллектуальные состязания, творческие конкурсы;
- просветительская: организация родительского всеобуча, распространение информационных материалов, стенды и уголки для родителей.

### **3.8. Инструкторская и судейская практика.**

Учащиеся тренировочных групп обучения могут привлекаться в качестве помощников тренеров для проведения тренировочных занятий и спортивных соревнований в группах начальной подготовки и тренировочных группах.

Со второго года занимающиеся в ТГ должны уметь самостоятельно проводить разминку с помощью упражнений, выбранных тренером. С третьего года необходимо развивать способность учащихся наблюдать за выполнением упражнений другими учениками, находить ошибки в технике выполнения ими отдельных технических приемов. Занимающиеся должны уметь составлять конспект занятий и проводить вместе с тренером разминку в группе, совместно с тренером принимать участие в судействе учебных игр в своей группе, уметь вести прокол игры.

На четвертом году в тренировочных, группах занимающиеся должны шире привлекаться в качестве помощников при проведении разминки, при разучивании новых упражнений и технических элементов со спортсменами более младших возрастов. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения и проверки правил соревнований, привлечения занимающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах.

## **4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЁТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ.**

**Результатами реализации программы является:**

на этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта бадминтон;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта бадминтон.

на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта бадминтон;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов.

Для обеспечения этапов спортивной подготовки организации школа использует систему спортивного отбора, представляющую собой целевой поиск и определение состава перспективных спортсменов для достижения высоких спортивных результатов.

**Система спортивного отбора включает:**

- а) массовый просмотр и тестирование юношей и девушек с целью ориентирования их на занятия спортом;
- б) отбор перспективных юных спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта бадминтон;
- в) просмотр и отбор перспективных юных спортсменов на тренировочных сборах и соревнованиях.

**5. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ.**

- 5.1. *Башкиров В.Ф.* Профилактика травм у спортсменов. - М.: ФиС, 1987.
- 5.2. *Белоцерковский З.Б.* Эргометрические и кардиографические критерии физической работоспособности у спортсменов. - М.: Советский спорт, 2005.
- 5.3. *Горбунов Г.Д.* Психопедагогика спорта. - М.: Советский спорт, 2006.

- 5.4. *Готовский П.И., Дубровский В.И.* Спортсменам о восстановлении. - М.: Шаг, 1993.
- 5.5. *Губа В.П.* Основы распознавания раннего спортивного таланта. - М.: Терра-Спорт, 2003.
- 5.6. *Детская спортивная медицина: руководство для врачей / под ред. С.Б. Тихвинского, С.В. Хрущева.* - М.: Медицина, 1991.
- 5.7. *Дубровский В.И.* Спортивная медицина: учебник для вузов. - М.: Владос, 2002.
- 5.8. *Золотое В.П.* Восстановление работоспособности в спорте. - Киев: Здоров'я, 1990.
- 5.9. *Корх А.Я.* Тренер: деятельность и личность. - М.: Терра-спорт, 2000.
- 5.10. *Мирзоев ОМ.* Применение восстановительных средств в спорте. - М.: Госкомспорт СССР, 1988.
- 5.11. *Никитушкина В.Г., Губа В.П.* Методы отбора в игровые виды спорта. - М.: ИКА, 1988.
- 5.12. *Нормативно-правовое и программное обеспечение деятельности спортивных школ в Российской Федерации: методические рекомендации / под ред. И.И. Столова.* - М.: Советский спорт, 2008.
- 5.13. *Озолин Н.Г.* Настольная книга тренера. - М.: Астрель, 2003.
- 5.14. Приказ Государственного комитета Российской Федерации от 28 июня 2001 г. № 390 «Об утверждении Типового плана-проспекта учебной программы для спортивных школ (ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ и УОР).
- 5.15. *Роженцов В.В., Полевщиков ММ.* Утомление при занятиях физической культурой и спортом: проблемы, методы, исследования. - М.: Советский спорт, 2006.
- 5.16. *Рыбаков В.В., Уфимцев А.В., Федоров А.Н., Ахмедзянов М.Н.* Управление спортивной подготовкой: теоретико-методологические основания. - М.: СпортАкадемПресс, 2003.
- 5.17. *Самусенков О.В.* Педагогическая технология реализации культурного потенциала игровых видов спорта. - М.-Малаховка: МГИУ, 2000.
- 5.18. Система подготовки спортивного резерва/под ред. В.Г. Никитушкиной. - М., 1993.
- 5.19. Приказ Министерства спорта РФ от 18 июня 2013 г. № 400 "Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта бадминтон".