



Санкт-Петербургское государственное бюджетное учреждение  
дополнительного образования спортивная школа олимпийского резерва «Комета»

**ПРИНЯТА**

Решением заседания

Педагогического совета

СПб ГБУ ДО СШОР «Комета»

Протокол от 28.12.2024 № 4

**УТВЕРЖДЕНА**

Приказом СПб ГБУ ДО СШОР «Комета»  
от 28.12.2024 № 211-СО

## **Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта (спортивно-оздоровительный этап) по виду спорта «бадминтон»**

**Программа разработана на основании:** распоряжение Комитета по физической культуре и спорту от 14.11.2024 № 1146 «Об утверждении базовых требований к дополнительным общеразвивающим программам в области физической культуры и спорта (спортивно-оздоровительный этап) по видам спорта».

**Срок реализации программы и возраст обучающихся на уровнях подготовки:**

Стартовый уровень – 2 года (с 6 до 8 лет)

Базовый уровень – 3 года (с 8 до 11 лет)

Продвинутый уровень – 5 лет (с 12 до 16 лет)

Авторы разработчики:

Мухачева О.Ф., заведующий отделением

Санкт-Петербург  
2024

## **СОДЕРЖАНИЕ**

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА .....	3
II. ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ.....	10
2.1. Продолжительность уровней подготовки, минимальный и максимальный возраст лиц для зачисления на уровни подготовки, количество лиц, проходящих подготовку в группах на уровнях подготовки по виду спорта.....	10
2.2. Требования к количественному и качественному составу групп на уровнях подготовки.....	11
2.3. Режимы учебно-тренировочной работы и учебно-тренировочные нагрузки.....	11
2.4. Соотношение объемов видов подготовки в рамках учебно-тренировочного процесса по уровням подготовки по виду спорта «бадминтон».....	12
2.5. Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим обучение.....	13
2.6. Требования к обеспечению спортивной экипировкой, материально-техническому обеспечению оборудованием и спортивным инвентарем.....	14
2.7. Планы применения восстановительных средств.....	15
2.8. Планы антидопинговых мероприятий.....	17
2.8.1. Определения терминов.....	17
2.8.2. Общая информация по антидопингу.....	18
2.8.3. План антидопинговых мероприятий.....	19
2.9. Планы инструкторской и судейской практики.....	22
2.10. Требования к медико-биологическому обеспечению обучающихся, организации систематического медицинского контроля.....	23
2.10.1. Требования к медико-биологическому обеспечению обучающихся.....	23
2.10.2. Организации систематического медицинского контроля.....	25
2.11. Оценка результатов освоения Программы.....	26
2.12. Виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний, тестов и контрольно-переводные нормативы по годам и уровням подготовки, сроки проведения контроля.....	27
2.12.1. Виды контроля подготовки.....	27
2.12.2. Нормативы по общей физической и специальной физической подготовке.....	27
2.13. Сетевая форма реализации Программы.....	28
III. ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН (УЧЕБНЫЙ ПЛАН).....	29
IV. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК.....	29
V. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА.....	29

## **I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

### **Направленность**

Дополнительная общеразвивающая программа по виду спорта «бадминтон» (далее - Программа) имеет физкультурно-спортивную направленность, она направлена на укрепление здоровья, формирование навыков здорового образа жизни, двигательных умений и навыков физкультурно-спортивной деятельности, морально-волевых качеств и системы ценностей с приоритетом жизни и здоровья, удовлетворения потребности в двигательной активности. По форме организации содержания и педагогической деятельности программа является очной.

Программа составлена на основании Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; Федерального закона от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»; приказа Министерства спорта РФ от 03 августа 2022 г. № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»; приказом Минспорта России от 27.12.2023 № 57 «Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»; приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях»; распоряжения Комитета по образованию от 25 августа 2022 № 1676-р «Об утверждении критериев оценки качества дополнительных общеразвивающих программ, реализуемых организациями, осуществляющих образовательную деятельность, и индивидуальными предпринимателями Санкт-Петербурга»; распоряжением Комитета по физической культуре и спорту от 14.11.2024 № 1146-р «Об утверждении базовых требований к дополнительным общеразвивающим программам в области физической культуры и спорта (спортивно-оздоровительный этап) по видам спорта».

### **Адресат**

Программа предназначена для детей в возрасте от 6 до 16 лет, изъявившим желание обучаться по данному направлению, с дополнительными требованиями к подготовке. На обучение принимаются дети, не имеющие медицинских противопоказаний по состоянию здоровья.

Наполняемость группы от 15 до 25 человек стартовый уровень, от 10 до 20 базовый уровень, от 8 до 16 продвинутого уровня.

Зачисление на обучение ведется на основании:

- Протокола приема нормативов по общей физической и специальной физической подготовки в группы на стартовый уровень, базовый уровень, продвинутого уровня.
- Копия документа, удостоверяющего личность поступающего, или копия свидетельства о рождении.
- Копия документа, удостоверяющего личность родителя (законного представителя) несовершеннолетнего поступающего, и (или) документа, подтверждающего родство, установление опеки или попечительства.
- Справка от педиатра с указанием группы здоровья и физкультурной группы (для поступающих в группы стартового и базового уровня).

- Медицинское заключение о допуске по избранному виду спорта (для поступающих в группу продвинутого уровня).
- Копия эхокардиографии (УЗИ сердца).
- Согласие на обработку персональных данных.
- Заявление о приеме (осуществляется на основании добровольного волеизъявления ребенка и заявления родителей (законных представителей или самого ребенка, достигшего возраста 14-ти лет).
- Справка о принадлежности ребенка к образовательному учреждению.
- Фотографии поступающего в формате 3х4, в количестве 3 штук.
- Копия полиса обязательного медицинского страхования.
- Копия СНИЛС.
- Действующий сертификат РУСАДА (с 7 лет).

#### **Актуальность реализации**

Укрепление здоровья и физическое развитие. Тренировки с ракеткой стимулируют координацию движений, повышают скорость реакции и улучшают рефлекс. Бадминтон устраняет риск повышения кровяного давления, сахарного диабета и ожирения.

Профилактика заболеваний глаз. Во время игры происходит постоянная тренировка глаз: необходимо непрерывно следить за воланом, который перемещается с разной скоростью. Благодаря этому улучшается кровообращение органов зрения.

Благоприятное воздействие на психоэмоциональное состояние и нервную систему. Дети, которые занимаются таким подвижным и энергичным видом спорта, меньше других подвержены плохому настроению.

Развитие индивидуальных качеств личности. Игра в бадминтон позволяет продемонстрировать собственную индивидуальность, проявить целеустремленность, силу воли, способность к тактическому мышлению и творческому решению эпизода деятельности.

**Новизна программы** заключается в том, что процесс обучения и тренировки направлен на выявление и развитие индивидуальных способностей и талантов обучающихся, освоение данной программы является ознакомительным этапом многолетнего процесса обучения и тренировки юных спортсменов, обеспечивает последовательность и непрерывность обучения. Также новизна данной программы заключается в применении современных технологий в дополнительном образовании, частичной организации образовательного процесса дистанционно на информационно-коммуникационных ресурсах в случаях необходимости.

Особое внимание было уделено полному и углубленному изложению программного материала.

#### **Уровень освоения**

В Программе три уровня освоения программы – стартовый уровень, базовый уровень, продвинутый уровень.

#### **Объем и срок освоения**

Таблица 1

Уровень подготовки	Общее количество учебных часов	Минимальный и предельный возраст прохождения Программы	Содержание Программы	Уровень освоения Программы
Стартовый уровень	234 часа	с 6 до 8 лет	Формирование потребности к занятиям спортом и ведению здорового образа жизни. Гармоничное развитие	- динамика прироста индивидуальных показателей физической подготовленности спортсменов; - уровень освоения

				физических качеств. Освоение базовых элементов бадминтона. Укрепление здоровья.	основ техники в избранном виде спорта.
Базовый уровень	До года	234 часа	с 8 до 11 лет	Формирование теоретических знаний о бадминтоне. Развитие общей и специальной физической, технической подготовки, освоение тренировочных программ. Развитие волевых и морально-этических качеств личности. Приобретение соревновательного опыта. Укрепление организма.	- динамика прироста индивидуальных показателей физической подготовленности спортсменов; - уровень освоения основ техники в избранном виде спорта; - стабильность состава спортсменов.
	Свыше года	312 часов			
Продвинутый уровень	До трех лет	520 часов	с 11 до 16 лет	Развитие функциональной подготовленности, разучивание более сложных элементов соответствующих программ. Воспитание специальных психических качеств. Приобретение соревновательного опыта.	- динамика роста уровня общей, специальной физической и технико-тактической подготовленности спортсменов; - стабильность выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта; - состояние здоровья спортсменов
	Свыше трех лет	728 часов			

### Цель и задачи

Цель – формирование у детей мотивации к ведению здорового образа жизни, интереса к занятиям физической культурой, спортом через использование средств тренировочного процесса для укрепления и сохранения собственного здоровья, а так же удовлетворение потребности в двигательной активности детей, организация свободного времени обучающихся, формирование общих понятий в области физической культуры и спорта, самоопределение, создание системы педагогической работы, направленной на всестороннее физическое воспитание личности, повышение функциональных возможностей организма и выявление одарённых детей, получение ими начальных знаний о физической культуре и спорте.

### Задачи:

Основная задача – это вовлечение максимального числа детей в систематические занятия спортом, выявление их склонностей и пригодности для дальнейших занятий спортом, укрепление здоровья, осуществление всестороннего гармоничного развития

личности, воспитание ответственности в соответствии с индивидуальными способностями учащегося; формирование начальной системы специальных знаний, умений и навыков, необходимых для успешной деятельности в бадминтоне.

Обучающие:

- обучить необходимым начальным навыкам специальной физической подготовки бадминтона;
- сформировать начальные теоретические знания;
- ознакомить обучающихся с основами техники безопасности на занятиях.

Развивающие:

- сформировать коммуникативные компетентности в соответствии с возрастными особенностями;
- развить физических качества (сила, выносливость, ловкость и др.);
- развить двигательные умения и навыки;
- сформировать представления о личных физических возможностях.

Воспитательные:

- воспитать морально-волевые и нравственно-этические качества у обучающихся;
- сформировать у обучающихся устойчивые мотивы и потребность в бережном отношении к своему здоровью и в здоровом образе жизни;
- сформировать устойчивую мотивацию к занятиям бадминтоном;
- формировать личностные качества, необходимые для занятий спортом (трудолюбие, ответственность, дисциплинированность, целеустремленность, упорство, доброжелательность и др.).

**Планируемые результаты освоения**

**На стартовом уровне:**

- формирование интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков, характерных для возраста и пола обучающегося;
- представление об основах техниках бадминтона;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий бадминтоном.

**На базовом уровне:**

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

**На продвинутом уровне:**

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по бадминтону;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий бадминтоном.

**Организационно-педагогические условия реализации ДОП:**

**Язык реализации**

В Учреждении образовательная деятельность осуществляется на государственном языке Российской Федерации – русском.

### **Форма обучения**

Очная. Основная форма проведения занятий – комбинированное занятие, в программе практические и теоретические учебные занятия, работа по индивидуальным планам, участие в соревнованиях, показательных выступлениях, товарищеских встречах, инструкторская и судейская практика, экскурсии.

### **Особенности реализации**

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.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

Для проведения занятий на этих этапах, кроме основного тренера, допускается привлечение второго тренера по общефизической и специальной физической подготовке при условии их одновременной работы с спортсменами.

Подготовка по бадминтону осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку

### **Условия набора и формирования групп**

Набор проводится на основании прохождения нормативов согласно нормативам в пункте 2.12.2 и количества лиц в группе согласно таблице № 4. Дополнительный набор осуществляется согласно вакантным местам в Учреждении.

### **Формы организации и проведения занятий**

Подготовка носит комплексный характер осуществляется в следующих формах:

- учебно-тренировочные занятия (групповые, индивидуальные и смешанные, а также теоретические занятия), в том числе с использованием дистанционных технологий (при необходимости);
- учебно-тренировочные мероприятия (сборы);
- самостоятельная подготовка, в том числе с использованием дистанционных технологий;
- спортивные соревнования и физкультурные мероприятия;
- инструкторская и судейская практика;
- тестирование и контроль;
- итоговая и промежуточная аттестация обучающихся;
- медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия;
- антидопинговые мероприятия;
- патриотические уроки (воспитание);
- восстановительные мероприятия.

В СПб ГБУ ДО СШОР «Комета» применяются следующие виды учебно-тренировочных занятий:

Таблица 2

Виды учебно-тренировочных занятий

<b>Тип тренировки</b>	<b>Форма организации</b>	<b>Возможные преимущества</b>
<b>Групповая</b>	Выполняется коллективом спортсменов согласно строгому или гибкому плану	Командный дух, эмоциональная привлекательность, использование элементов соревновательности и партнерства
<b>Индивидуальная</b>	Запрограммированная,	Сосредоточение внимания тренера-

	выполняется под руководством тренера-преподавателя	преподавателя и спортсмена на правильном выполнении деталей учебно-тренировочных упражнений/техники
<b>Запрограммированная</b>	Выполняется спортсменами самостоятельно	Снижение эмоционального напряжения, выполнение нагрузки в удобное время и в удобном месте
<b>Свободная</b>	Свободная без строгого плана	Раскрепощение инициативы спортсмена, самостоятельное регулирование уровня нагрузки
<b>Смешанная</b>	Комбинация двух предыдущих организационных форм (свободная и запрограммированная)	Разнообразие, возможность комбинирования преимуществ представленных выше организационных форм

В учебно-тренировочных занятиях используются следующие методы организации занятий:

- фронтальный метод. Всем спортсменам дается общее задание, и они выполняют его одновременно. Этот метод чаще всего применяют в подготовительной и заключительной частях занятия, а в основной части – при разучивании упражнений, не требующих страховки и помощи в процессе освоения, при повторении хорошо разученных упражнений и элементов техники. Его достоинство – максимальный охват обучающихся и, следовательно, большая плотность занятия. Однако фронтальный метод затрудняет наблюдение за каждым обучающимся, усложняет работу тренера-преподавателя по исправлению ошибок, дозированию нагрузки, соответствующей адекватной подготовленности каждого обучающегося;

- поточный метод. Обучающиеся один за другим выполняют одно или несколько упражнений одинаковых для всех групп. Преимущество этого метода – возможность добиться высокой плотности занятия. Ее можно увеличить, организовав не один, а несколько потоков;

- метод групповых занятий. Обучающиеся выполняют упражнения в подгруппах, но каждая подгруппа получает свое задание. Этот метод позволяет точнее дифференцировать нагрузку в процессе занятия. Обучающихся распределяют по уровню физической подготовленности на небольшие подгруппы (4-6 человек);

- круговой метод. Применяется главным образом в целях более точного дозирования нагрузки на занятии, развития самостоятельности детей и повышения плотности занятия. Заранее готовится соответствующее количество мест для занятий («станций»). Тренер-преподаватель объясняет задания: какие упражнения надо выполнять на каждой «станции», количество повторений этих упражнений (в зависимости от физической подготовленности спортсменов). Упражнения должны быть хорошо знакомы детям. Смена мест занятий («станций») производится по общему сигналу тренера-преподавателя или электронного таймера. Использование таймера позволяет тренеру-преподавателю сконцентрироваться на спортсменах и качестве выполнения упражнений;

- метод индивидуальных заданий. Обучающиеся поочередно выполняют определенные упражнения, при этом остальные наблюдают за выполняющим. Тренер-преподаватель может дать наиболее подготовленным обучающимся отдельные задания – более трудные, чем остальным. Этот метод применяется в основном при проверке освоения отдельных элементов техники;

- посменный метод. Обучающиеся распределяются на смены (очереди) для выполнения упражнения (одни выполняют, другие наблюдают).



Формы занятий определяются тренером-преподавателем самостоятельно в зависимости от особенностей материала, от возрастных особенностей организма обучающихся и условий занятий.

### **Иные формы обучения, реализуемые в СПб ГБУ ДО СШОР «Комета»:**

**Самостоятельная подготовка.** Содержание и формы самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом определяются их целью и задачами.

Существуют две основные формы самостоятельных занятий:

- утренняя гигиеническая гимнастика,
- самостоятельные учебно-тренировочные занятия.

**Утренняя гигиеническая гимнастика** ускоряет приведение организма в рабочее состояние, она усиливает ток крови и лимфы во всех частях тела и учащает дыхание, что активизирует обмен веществ и быстро удаляет продукты распада, накопившиеся за ночь. Систематическое выполнение зарядки активизирует и постоянно улучшает деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем, а также работу желудочно-кишечного тракта, печени, почек, усиливает обменные процессы.

Регулярные утренние занятия физическими упражнениями укрепляют двигательный аппарат, способствуют развитию физических качеств, особенно таких, как сила, гибкость, ловкость. Кроме того, во время утренней гимнастики можно освоить технику многих спортивных упражнений.

**Самостоятельные учебно-тренировочные занятия.** Задача самостоятельного учебно-тренировочного занятия, это повышение физического состояния до должного уровня.

Все это обуславливает особенности занятий и требует соответствующего подбора учебно-тренировочных нагрузок, методов и средств тренировки. Для осуществления самостоятельной тренировки необходимо проведение ряда мероприятий.

Определение цели самостоятельных занятий. Целью занятий могут быть укрепление здоровья, закаливание организма и улучшение общего самочувствия, повышение уровня физической подготовленности и др.

В самостоятельной тренировке оздоровительной направленности так же, как и в спортивной, различают следующие компоненты нагрузки, которые определяют ее эффективность: тип нагрузки, ее величину, продолжительность (объем и интенсивность, периодичность занятий и продолжительность интервалов отдыха).

Объем ежедневной двигательной активности должен составлять суммарно от 1 до 2 ч.

Структура оздоровительного учебно-тренировочного занятия выглядит следующим образом:

– первая фаза (подготовительная) – короткая и легкая разминка не более 10–15 мин, включающая упражнения на нижние конечности и суставы, направленные на профилактику травм двигательного аппарата.

Использование в разминке силовых упражнений (отжиманий, приседаний и т. п.) нежелательно, т. к. анаэробный компонент этих упражнений в начале тренировки может привести к осложнениям со стороны сердечно-сосудистой системы (резкому повышению давления, болям в области сердца, головокружениям и т. п.);

– вторая фаза (основная) – аэробная тренировка оптимальной интенсивности и продолжительности (бег, плавание и др.), которая обеспечивает необходимый учебно-тренировочный эффект;

– третья фаза (заключительная часть занятия) – выполнение основного упражнения с пониженной интенсивностью, что обеспечивает более плавный переход к состоянию покоя;

– четвертая фаза (силовая) – продолжительность 15–20 мин – включает несколько основных общеразвивающих упражнений силового характера для укрепления мышечного

корсета спины, плечевого пояса, брюшного пресса, что решает вопросы, связанные с повышением силовой выносливости. Дополнительно следует выполнить несколько упражнений на растягивание в замедленном темпе.

#### **Материально-техническое оснащение**

В СПб ГБУ ДО СШОР «Комета» для реализации дополнительной общеразвивающей программы по виду спорта «бадминтон» используются помещения, материально-техническое обеспечение, которые включает в себя:

- требования к материально-технической базе и инфраструктуре организаций, осуществляющих реализацию дополнительной общеразвивающей программы в области физической культуры и спорта (спортивно-оздоровительный этап спортивной подготовки) по виду спорта «бадминтон»;
- наличие спортивного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях»;

#### **Кадровое обеспечение**

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на всех этапах спортивной подготовки допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта «бадминтон», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

## **II. ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ**

### **2.1. Продолжительность уровней подготовки, минимальный и максимальный возраст лиц для зачисления на уровни подготовки, количество лиц, проходящих подготовку в группах на уровнях подготовки по виду спорта**

Таблица 3

Продолжительность уровней подготовки, минимальный и максимальный возраст лиц для зачисления на уровни подготовки, количество лиц, проходящих подготовку в группах на уровнях подготовки по виду спорта «бадминтон»:

Уровень подготовки	Продолжительность уровней (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет) *	Предельный возраст прохождения подготовки (лет)	Количество лиц (человек)
Стартовый уровень	2	6	8	15 - 25
Базовый уровень	3	8	11	10 - 20

Продвинутый уровень	5	12	16	8 - 16
---------------------	---	----	----	--------

\* возраст зачисления должен быть исполнен в текущем календарном году

## 2.2. Требования к количественному и качественному составу групп на уровнях подготовки:

Таблица 4

Количественный состав групп на уровнях подготовки

Уровень подготовки	Количество человек в группе	
	Минимальный	Максимальный
Стартовый уровень	15	25
Базовый уровень	10	20
Продвинутый уровень	8	16

Таблица 5

Качественный состав групп на уровнях подготовки

Уровень подготовки	Год обучения	Группа	Качественный состав
Стартовый уровень	1-й	СОс	Медицинский документ, подтверждающий отсутствие противопоказаний для освоения Программы. Выполнение нормативов ОФП, СФП, тестов индивидуального отбора.
	2-й		
	3-й		
Базовый уровень	1-й	СОб-1	Медицинский документ, подтверждающий отсутствие противопоказаний для освоения Программы. Выполнение комплексов контрольных упражнений для оценки общей и специальной физической подготовки, тестов индивидуального отбора.
	2-й	СОб-2	
	3-й	СОб-3	
Продвинутый уровень	1-й	СОп-1	Медицинский документ, подтверждающий отсутствие противопоказаний для освоения программы. Выполнение комплексов контрольных упражнений для оценки общей и специальной физической подготовки, тестов индивидуального отбора. Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика (не менее 1)
	2-й	СОп-2	
	3-й	СОп-3	
	4-й	СОп-5	
	5-й	СОп-4	

## 2.3. Режимы учебно-тренировочной работы и учебно-тренировочные нагрузки

Режимы учебно-тренировочной работы соответствуют «Положению о режиме занятий, обучающихся в СПб ГБУ ДО СШОР «Комета».

Таблица 8

**Нормативы максимального объема учебно-тренировочной нагрузки  
на уровнях подготовки по виду спорта «бадминтон»**

<b>Объем тренировочной нагрузки</b>	<b>Уровни и периоды подготовки</b>				
	<b>Стартовый уровень</b>	<b>Базовый уровень</b>		<b>Продвинутый уровень</b>	
		<b>До года</b>	<b>Свыше года</b>	<b>До трех лет</b>	<b>Свыше трех лет</b>
<b>Количество часов в неделю (оптимально)</b>	4,5	4,5	6	10	14
<b>Количество тренировок в неделю</b>	2 - 3	3 - 4	до 4	до 6	до 6
<b>Общее количество часов в год</b>	234	234	312	520	728

**2.4. Соотношение объемов видов подготовки в рамках учебно-тренировочного  
процесса по уровням подготовки по виду спорта «бадминтон»**

Таблица 7

<b>Виды подготовки</b>	<b>Уровни и периоды подготовки</b>				
	<b>Стартовый уровень</b>	<b>Базовый уровень</b>		<b>Продвинутый уровень</b>	
		<b>до года</b>	<b>свыше года</b>	<b>до трех лет</b>	<b>свыше трех лет</b>
Общая физическая подготовка (%)	28 - 37	28 - 37	28 - 37	18 - 24	14 - 20
Специальная физическая подготовка (%)	14 - 18	14 - 18	14 - 18	17 - 21	15 - 20
Техническая подготовка (%)	32 - 42	32 - 42	32 - 42	32 - 42	30 - 42
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	9 - 14	9 - 14	9 - 14	12 - 18	13 - 19
Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика (%)	*	*	*	не менее 1	не менее 2

\* возможно участие в спортивных соревнованиях и физкультурных мероприятиях, предусмотренным Календарем соревнований по отделениям вида спорта на текущий учебно-тренировочный год.

Обучающиеся по Программе обязаны принимать участие только в спортивных мероприятиях, в том числе в спортивных соревнованиях, предусмотренных Календарем соревнований по отделениям вида спорта на текущий учебно-тренировочный год, согласованный решением педагогического совета и утвержденного директором учреждения. Календарь соревнований по отделениям вида спорта на текущий учебно-тренировочный год опубликован на официальном сайте информационно-телекоммуникационной сети интернет в разделе «Документы».

## **2.5. Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим подготовку**

### **Стартовый уровень**

На учебно-тренировочные занятия допускаются дети от 6 лет на стартовый уровень, имеющие справку от педиатра из поликлиники с указанием группы здоровья и физкультурной группой, которая должна обновляться не реже чем 1 раз в год.

Учитывая возрастные особенности детей, при занятиях спортом соблюдают следующие условия:

- к занятиям спортом допускаются только здоровые и практически здоровые дети (I и II группы здоровья).

При пропуске занятий по уважительной причине (болезни) ребенок допускается на занятие при наличии медицинской справки с допуском к занятиям по тхэквондо. Категорически запрещается допускать детей к учебно-тренировочным занятиям без разрешения врача.

Перечень заболеваний и патологических состояний, препятствующих допуску к занятиям спортом:

- Особенности физического развития.
- Нервно-психические заболевания.
- Заболевания внутренних органов.
- Хирургические заболевания.
- Травмы и заболевания ЛОР-органов.
- Травмы и заболевания глаз.
- Все острые и хронические заболевания в стадии обострения.
- Стоматологические заболевания.
- Кожно-венерические заболевания.
- Заболевания половой сферы.
- Инфекционные заболевания.

### **Базовый уровень**

На учебно-тренировочные занятия по кикбоксингу допускаются дети от 8 до 11 лет, имеющие справку от педиатра из поликлиники с указанием группы здоровья и физкультурной группой, которая должна обновляться не реже чем 1 раз в год, копию ЭХО-сердца, заполненную медицинскую карту, выдаваемую в СПб ГБУ ДО СШОР «Комета».

Учитывая возрастные особенности детей, при занятиях спортом соблюдают следующие условия:

- к занятиям спортом допускаются только здоровые и практически здоровые дети (I и II группы здоровья).

При пропуске занятий по уважительной причине (болезни) ребенок допускается на занятие при наличии медицинской справки с допуском к занятиям по бадминтону. Категорически запрещается допускать детей к учебно-тренировочным занятиям без разрешения врача.

Перечень заболеваний и патологических состояний, препятствующих допуску к занятиям спортом:

- Особенности физического развития.

- Нервно-психические заболевания.
- Заболевания внутренних органов.
- Хирургические заболевания.
- Травмы и заболевания ЛОР-органов.
- Травмы и заболевания глаз.
- Все острые и хронические заболевания в стадии обострения.
- Стоматологические заболевания.
- Кожно-венерические заболевания.
- Заболевания половой сферы.
- Инфекционные заболевания.

#### **Продвинутый уровень**

На учебно-тренировочные занятия по бадминтону допускаются дети от 12 до 16 лет, прошедшие и допущенные к учебно-тренировочным занятиям и участию в соревнованиях по результатам углубленного медицинского обследования (далее – УМО) (1 раз в год) или текущего медицинского осмотра (далее - ТО) (1 раз в год), имеющие заполненную медицинскую карту, выдаваемую в СПб ГБУ ДО СШОР «Комета».

При пропуске занятий по уважительной причине (болезни) ребенок допускается на занятие при наличии медицинской справки с допуском к занятиям по бадминтону. Категорически запрещается допускать детей к учебно-тренировочным занятиям без разрешения врача.

### **2.6. Требования к материально-техническому обеспечению оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения подготовки по виду спорта «бадминтон»**

Таблица 9

Требования к материально-техническому обеспечению оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения подготовки по виду спорта «бадминтон» (Пункт № 5 к настоящим БТ к ДОП в области ФК и С (СОЭ) по виду спорта «бадминтон»)

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Волан для бадминтона (перьевой)	штук	960
2.	Волан для бадминтона (пластиковый)	штук	240
3.	Обмотка для ракеток	штук	50
4.	Станок для натяжки ракеток	штук	1
5.	Струна для натяжки ракеток	комплект	30
6.	Ракетка для бадминтона	штук	10
7.	Сетка для бадминтона	комплект	2
8.	Стойки для бадминтона	комплект	2
9.	Барьер легкоатлетический	штук	8
10.	Барьер низкий	штук	8
11.	Фишка (конус)	штук	30

Таблица 10

Требования к материально-техническому обеспечению оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения подготовки по виду спорта «бадминтон» (Пункт № 6 к настоящим БТ к ДОП в области ФК и С (СОЭ) по виду спорта «бадминтон»)

№ п/п	Наименование спортивной экипировки	Единица измерения	Количество изделий
1.	Игровая форма	комплект	из расчета кол-ва человек в сборной команде учреждения на продвинутом уровне подготовки

\* закупка новой экипировки осуществляется после утраты изделием потребительских свойств.

## 2.7. Планы применения восстановительных средств

Под восстановлением следует понимать применение системы психологических, медико-биологических средств, позволяющих спортсмену вернуться к уровню работоспособности, в той или иной степени утраченной после интенсивного учебно-тренировочного процесса, соревнований, травмы, болезни, перетренировки.

Система педагогических средств восстановления используется тренером-преподавателем постоянно в структуре круглогодичной подготовки. К числу методов и средств восстановления, которыми должен уметь пользоваться тренер-преподаватель, относятся:

- рациональное планирование учебно-тренировочной нагрузки в соответствии с возрастом и квалификацией обучающихся, при котором предусматриваются переходные периоды, восстановительные микроциклы и разгрузочные дни;
- планирование занятий с чередованием видов многоборья, исключающим одностороннюю нагрузку на организм;
- применение упражнений на расслабление, восстановление дыхания между подходами и в заключительной части занятия. К этому добавляются психоэмоциональные методы регуляции состояния, приемы аутогенной тренировки, а также использование игрового метода, что очень важно в занятиях с детьми и подростками.

По характеру воздействия восстановительные процедуры подразделяются на глобальные (охватывающие практически весь организм), локальные (избирательно стимулирующие отдельные системы организма, звенья опорно-двигательного аппарата) и общетонизирующие (фоновые воздействия, способствующие общему восстановлению).

Медико-биологическая система восстановления предполагает использование комплекса физических и физиотерапевтических средств восстановления, фармакологических препаратов (не противоречащих требованиям антидопингового контроля), рациональное питание (включающее продукты и препараты повышенной биологической ценности), а также реабилитацию-восстановление здоровья и должного уровня тренированности после заболеваний, травм.

На стартовом и базовом уровне проблемы восстановления решаются относительно просто. При планировании занятий на каждый день недели достаточно обговорить с родителями общей режим занятий в детском саду или школе, дать рекомендации по организации питания, отдыха.

На продвинутом уровне вопросам восстановления должно уделяться особенно большое внимание с связи с возрастанием объемов и интенсивности учебно-тренировочных нагрузок, сокращением сроков на восстановление при увеличении количества занятий в неделю.

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

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

- рациональное питание с использованием продуктов повышенной биологической ценности;
- поливитаминные комплексы;
- различные виды массажа (ручной, вибрационный, точечный);
- ультрафиолетовое облучение, электрофорез и другие физиотерапевтические процедуры;
- контрастные ванны и души, сауна.

При планировании использования средств восстановления в текущей работе тренеру-преподавателю рекомендуется использовать примерную схему и заполнять её в соответствии с реальными запросами и возможностями.

Конкретный план, объём, целесообразность проведения восстановительных мероприятий определяет личный тренер-преподаватель спортсмена, исходя из решения текущих задач подготовки.

Таблица 11

Примерный план применения восстановительных средств

№ п/п	Восстановительные мероприятия	Ответственное лицо	Стартовый уровень	Базовый уровень	Продвинутый уровень
1.	Педагогические средства восстановления	Тренер-преподаватель	+	+	+
2.	Психологические средства восстановления	Тренер-преподаватель	+	+	+
3.	Гигиенические средства восстановления: •водные процедуры закаливающего характера, •душ, теплые ванны, •прогулки на свежем воздухе, •рациональные режимы дня и сна, питания, •рациональное питание, витаминизация, •тренировки в благоприятное время суток.	Тренер-преподаватель, врач учреждения	-	+	+
4.	Физиотерапевтические средства: •душ: теплый (успокаивающий) при температуре 36-38° продолжительностью 12-15 мин; прохладный, контрастный и вибрационный (тонизирующие) при температуре 23-28° продолжительностью 2-3 мин; •ванны: хвойные, жемчужные, солевые; •бани 1-2 раза в неделю: парная или суховоздушная при температуре 80-90°, 2-3 захода по 5-7 мин (исключая предсоревновательный и соревновательный микроциклы); •ультрафиолетовое облучение; •аэризация, кислородотерапия; •массаж, массаж с растирками, самомассаж, приемы массажа: поглаживание, разминание, поколачивание, потряхивание	Тренер-преподаватель, врач учреждения, спортсмен	-	-	+



## **2.8. Планы антидопинговых мероприятий**

### **2.8.1. Определения терминов**

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

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

**ВАДА** - Всемирное антидопинговое агентство.

**Вне соревновательный период** – любой период, который не является соревновательным.

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

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

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

**Запрещенный метод** - любой метод, приведенный в Запрещенном списке.

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

**РУСАДА** – Российское антидопинговое агентство «РУСАДА».

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

**Спортсмен** - любое Лицо, занимающееся спортом на международном уровне (как это установлено каждой Международной федерацией) или национальном уровне (как это установлено каждой Национальной антидопинговой организацией). Антидопинговая организация имеет право по собственному усмотрению применять антидопинговые правила к Спортсмену, который не является Спортсменом ни международного, ни национального уровня, распространяя на него определение «Спортсмен». В отношении Спортсменов, которые не являются Спортсменами ни международного, ни национального уровня, Антидопинговая организация может действовать следующим образом: свести к минимуму Тестирование или не проводить Тестирование вообще; анализировать Пробы не на весь перечень Запрещенных субстанций; требовать предоставления меньшего количества информации о местонахождении или вообще не требовать ее предоставления;

не требовать заблаговременной подачи запросов на Разрешения на терапевтическое использование. Однако если Спортсмен, находящийся под юрисдикцией Антидопинговой организации и выступающий на уровне ниже международного и национального, совершает нарушение антидопинговых правил, предусмотренное в статьях 2.1, 2.3 или 2.5, то к нему применяются Последствия, предусмотренные Кодексом. Для целей статей 2.8 и 2.9, а также для проведения информационных и образовательных программ Спортсменом является любое Лицо, занимающееся спортом под юрисдикцией любой Подписавшейся стороны, правительства или другой спортивной организации, которая приняла Кодекс.

### **2.8.2. Общая информация по антидопингу**

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

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

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

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

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

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют

соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке.

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

### 2.8.3. План антидопинговых мероприятий

План антидопинговых мероприятий составляется и проводится для каждого уровня подготовки. На основе этого плана ежегодно составляется план-график антидопинговых мероприятий в учреждении, осуществляющий дополнительную общеразвивающую программу в области физической культуры и спорта (спортивно-оздоровительный этап).

Таблица 12

Примерный план-график антидопинговых мероприятий

Спортсмены	Содержание мероприятия и его форма		Ответственный за проведение мероприятия	Сроки проведения
	Вид программы	Тема		
Стартовый /базовый уровень	«Веселые старты»	«Честная Игра»	Тренер-преподаватель	1-2 раза в год
	Теоретическое занятие	«Ценности спорта. Честная игра»	Тренер-преподаватель и (или) ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе	1 раз в год
	Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)		Тренер-преподаватель	1 раз в месяц
	Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе	По назначению
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Спортсмен	1 раз в год
	Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер-преподаватель	1-2 раза в год

	Семинар для тренеров-преподавателей	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера-преподавателя и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	1-2 раза в год
<b>Продвину тый уровень</b>	Веселые старты	«Честная игра»	Тренер-преподаватель	1-2 раза в год
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Спортсмен	1 раз в год
	Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	По назначению
	Семинар для спортсменов и тренеров-преподавателей	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Проверка лекарственных средств»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	1-2 раза в год
	Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер-преподаватель	1-2 раза в год

Для создания среды, свободной от допинга, и поддержания уровня образованности спортсменов и персонала спортсменов, на постоянной основе, необходимо реализовывать образовательные программы со спортсменами и персоналом спортсменов на обязательной

основе в соответствии с ежегодным планом-графиком антидопинговых мероприятий в организации, осуществляющей спортивную подготовку.

### Полезные ссылки:



Официальный сайт РАА  
«РУСАДА»



Образовательный  
антидопинговый онлайн-курс



Официальный сервис по  
проверке препаратов

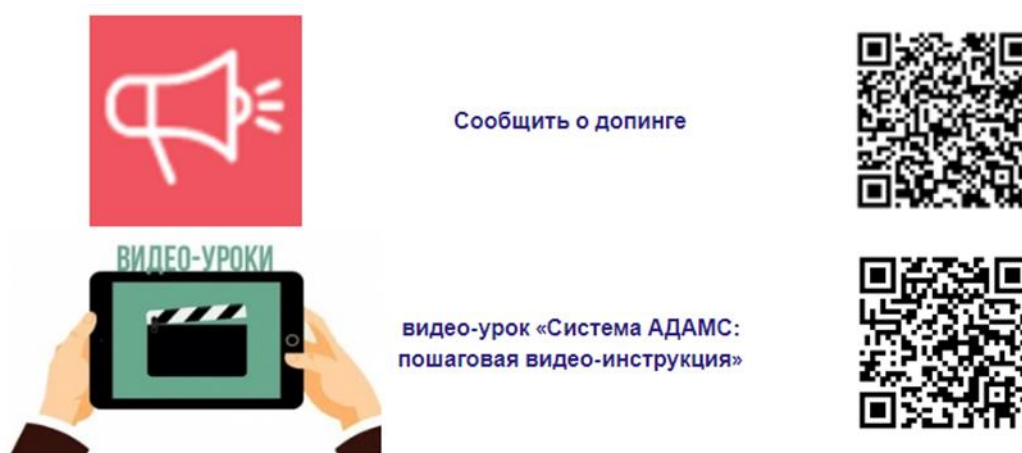


Система ADAMS



Антидопинговое обеспечение –  
Министерство спорта  
Российской Федерации





## 2.9. Планы инструкторской и судейской практики

Одна из задач СПб ГБУ ДО СШОР «Комета» является подготовка обучающихся к роли помощника тренера-преподавателя, инструкторов и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судьи последующих этапах многолетней подготовки гимнастов. Решение этих задач целесообразно начинать на продвинутом уровне подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, лекций, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий.

Обучающиеся продвинутого уровня подготовки должны овладеть принятой в спортивной гимнастике терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения учебно-тренировочного занятия: подготовительная, основная и заключительная части. Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Во время проведения занятий необходимо развивать способность обучающихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими спортсменами, находить ошибки и исправлять их. Обучающиеся должны научиться вместе с тренером-преподавателем проводить разминку; участвовать в судействе. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения обучающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведение протоколов соревнований.

Таблица 13

### Примерное содержание инструкторской (тренерско-преподавательской) практики

№ п/п	Содержание работы	Продвинутый уровень
1.	Навыки строевой подготовки. Строевые приемы. Команды: «СТАНОВИСЬ!», «РАВНЯЙСЬ!», «СМИРНО!», «Налево-РАВНЯЙСЬ!», «ОТСТАВИТЬ!», «ВОЛЬНО!», «РАЗойДИСЬ!» Расчет. Команды: «По порядку РАССЧИТАЙСЬ!», «На первый, второй – РАССЧИТАЙСЬ!», Повороты на месте. Команды: «Напра-ВО!», «Нале-ВО!», «Кру-ГОМ!», «Пол-оборота нале-ВО!».	+
2.	Проведение подвижных и спортивных игр на группах стартового и базового уровня	+
3.	Участие в подготовке к тематическим мероприятиям (Всероссийскому дню гимнастики, Новому году, 1 сентября) (разучивание композиции групповых вольных упражнений).	+
4.	Наставничество над 1-2 гимнастами новичками. Обучение простейшим элементам гимнастики.	+

## Примерное содержание подготовки судей по спорту

№ п/п	Темы судейской практики	Продвинутый уровень	
		до трех лет	свыше трех лет
1.	<b>Теоретическая подготовка</b>	+	+
	Значение правил соревнований. Характер соревнований.		
	Программа соревнований.		
	Положение о соревнованиях. Заявки.	-	+
	Порядок выступления в соревнованиях команд и участников.	+	+
	Определение победителей личного командного первенства.	+	+
	Участники и победители финальных соревнований в отдельных видах.		
	Права и обязанности участников соревнований, представителей команд и тренеров.	-	+
	Состав судейской коллегии. Главная судейская коллегия.	-	+
	Апелляционное жюри. Права и обязанности судей.		
	Функциональные обязанности и полномочия судей.		
	Оценка упражнений, классификация ошибок и шкала сбавок.	-	+
	Общие требования к соревнованиям мужчин и женщин.	+	+
	Особенности судейства упражнений обязательной программы.	-	+
2.	<b>Практическая подготовка</b>	+	+
	Практика судейства контрольных тестирований по ОФП, СФП;		
	Практика судейства соревнований по ОФП, СФП;	+	+
	Практика судейства соревнований Учреждения	-	+

## 2.10. Требования к медико-биологическому обеспечению обучающихся, организации систематического медицинского контроля

### 2.10.1. Требования к медико-биологическому обеспечению обучающихся.

Медико-биологическое обеспечение – это комплекс мероприятий, направленный на восстановление работоспособности и здоровья спортсменов, включающий медицинские вмешательства, мероприятия психологического характера, систематический контроль состояния здоровья спортсменов, обеспечение спортсменов лекарственными препаратами, медицинскими изделиями и специализированными пищевыми продуктами для питания спортсменов, проведение научных исследований в области спортивной медицины и осуществляемый в соответствии с установленными законодательством о физической культуре и спорте требованиями общероссийских антидопинговых правил, утвержденных федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке и реализации государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере физической культуры и спорта, а также по оказанию государственных услуг (включая предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним) и управлению государственным имуществом в сфере физической культуры и спорта, и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

В свою очередь система медико-биологического контроля представляет собой совокупность параметров, средств, методов, алгоритмов и мероприятий, направленных на оценку здоровья и состояния организма юного спортсмена, его функциональных возможностей с учетом реакции на различные, в том числе экстремальные, учебно-тренировочные и соревновательные воздействия (нагрузки), а также обнаружения

применения допинга. На основе всего полученного комплекса показателей дается оценка степени адаптации организма спортсмена под влиянием направленности учебно-тренировочных занятий, их переносимости, включая реакции на организм соревновательной деятельности. В результате обобщения полученного материала дается интегральная оценка общей и специальной работоспособности.

К медико-биологическим средствам и методам восстановления относятся:

- 1) специальное питание и витаминизация;
- 2) фармакологические;
- 3) физиотерапевтические;

Среди медико-биологических средств, используемых в кикбоксинге, большую значимость имеет специально подобранное питание, а также витамины.

*Медико-биологические средства восстановления* подразделяются на три группы: глобального, общетонизирующего и избирательного воздействия.

К группе средств глобального воздействия относятся:

суховоздушная и парная бани, общий ручной и аппаратный массаж, аэризация, ванны. Эти средства воздействуют на все основные функциональные системы.

Группу общетонизирующих средств составляют:

- 1) средства, не оказывающие глубокого влияния на организм – ультрафиолетовое облучение, электропроцедуры, аэризация воздуха, местный массаж;
- 2) средства, обладающие преимущественно успокаивающим действием – жемчужные, хвойные, хлоридно-натриевые ванны;
- 3) средства, оказывающие возбуждающее, стимулирующее влияние – вибрационные ванны, некоторые виды душа, предварительный массаж.

К группе средств избирательного воздействия относятся: теплые и горячие ванны (эвкалиптовые, хвойные, морские, кислородные), облучение (видимыми лучами синего спектра, ультрафиолетовое), теплый душ, массаж.

*Основные принципы питания спортсменов:*

К основным принципам питания спортсменов относят:

- снабжение организма необходимым количеством энергии, соответствующей ее расходу в процессе выполнения физических нагрузок;
- соблюдение сбалансированного питания применительно к определенным видам спорта и интенсивности физических нагрузок, включая распределение энергетической ценности основных пищевых веществ, которое будет изменяться в зависимости от периодов подготовки к соревнованиям;
- выбор адекватных форм питания (продуктов, пищевых веществ и их комбинаций) в периоды интенсивных и длительных физических нагрузок, непосредственной подготовки к соревнованиям, самих соревнований и последующего восстановления;
- использование пищевых веществ для активации и регуляции внутриклеточных метаболических процессах в различных органах и тканях;
- создание с помощью пищевых веществ необходимого метаболического фона для биосинтеза и реализации действия гормонов, регулирующих ключевые реакции метаболизма;
- разнообразие пищи за счет использования широкого ассортимента продуктов и применения разных приемов их кулинарной обработки для оптимального обеспечения организма всеми необходимыми пищевыми веществами;
- включение в рационы биологически полноценных и быстро переваривающихся продуктов и блюд, не обременяющих пищеварительный тракт;
- использование пищевых факторов для повышения скорости наращивания мышечной массы и увеличения силы, а также для регулирования массы тела в зависимости от весовой категории спортсмена;



– индивидуализация питания в зависимости от антропометрических, физиологических и метаболических характеристик спортсмена, состояния его пищеварительной системы, личных вкусов и привычек.

### 2.10.2. Организации систематического медицинского контроля

Спортивная деятельность, связана со значительным напряжением всех функций систем организма спортсмена, большими физическими, психическими, эмоциональными нагрузками.

Основные задачи медицинского контроля в кикбоксинге:

- медико-санитарное обеспечение регулярных занятий и соревнований;
- врачебный контроль – систематизированное обеспечение состояния здоровья обучающихся;
- врачебно-педагогические (совместно с тренером-преподавателем) наблюдение за тренированностью спортсменов;
- поэтапная оценка функционального состояния в процессе подготовки и при подготовке к соревнованиям;
- разработка и осуществление комплекса восстановительных мероприятий в процессе подготовки кикбоксеров к соревнованиям;
- участие в лечении и реабилитации спортсменов в связи с травмами и заболеваниями;
- участие в первичном отборе новичков для занятий кикбоксингом и в отборе спортсменов для участия в соревнованиях.

**Медицинский контроль** — это систематическое наблюдение за состоянием здоровья определённых групп населения, соблюдением санитарно-гигиенических и противоэпидемиологических норм и правил в целях укрепления здоровья людей. Осуществляется медицинской службой путём медицинского обследования, ежегодных контрольных медицинских обследований и медицинских осмотров, повседневного медицинского наблюдения.

Для учебно-тренировочных занятий по кикбоксингу на всех уровнях подготовки принимаются желающие заниматься физической культурой и спортом, успешно прошедшие вступительные испытания в соответствии с БТ к ДОП в области ФКиС (СОЭ) по виду спорта «кикбоксинг», тесты индивидуального отбора и не имеющие медицинских противопоказаний.

В СПб ГБУ ДО СШОР «Комета» соблюдаются требования медицинского обеспечения процесса физической подготовленности:

Таблица 15

Примерный план медицинского обеспечения

Наименование мероприятия	Базовый Уровень	Продвинутый уровень
Медицинская комиссия два (один) раза в год в зависимости от уровня подготовки	1 раз в год	1 раз в год УМО 1 раз в год ТО
Допуск врача к занятиям после болезни	+	+
Медицинский осмотр перед участием в соревнованиях	+	+

Учитывая возрастные особенности, при занятиях спортом детей и подростков соблюдают следующие условия:

- к занятиям спортом допускаются только здоровые и практически здоровые дети.
- Перечень заболеваний и патологических состояний, препятствующих допуску к занятиям спортом:

- Особенности физического развития
  - Нервно-психические заболевания.
  - Заболевания внутренних органов
  - Хирургические заболевания
  - Травмы и заболевания ЛОР-органов.
  - Травмы и заболевания глаз
  - Все острые и хронические заболевания в стадии обострения
  - Стоматологические заболевания
  - Кожно-венерические заболевания
  - Заболевания половой сферы
  - Инфекционные заболевания
- медицинский контроль за состоянием здоровья спортсменов проводится не реже 1 или 2 раза в год (в зависимости от уровня подготовки), включая функциональные пробы и оценку физического состояния;
  - своевременное лечение очагов хронической инфекции.
  - спортсменов делят на группы, однородные по биологическому возрасту и уровню подготовленности с обязательной индивидуализацией нагрузок, строгим соблюдением режима быта, отдыха, питания.
  - снижение физических нагрузок в период эмоциональных стрессов (экзамены).
  - обязательное соблюдение принципов регулярности занятий и постепенности увеличения нагрузок.
  - специализация проводится на базе широкой общей физической подготовки.
  - не допустимо переносить особенности режима и методики тренировок взрослых на работу с подростками и детьми.
  - обязательное соблюдение принципов регулярности занятий и постепенности увеличения нагрузок.
  - методика проведения тренировок предусматривает чередование нагрузки на отдельные мышечные группы, частые перерывы, использование подвижных игр и других приемов, позволяющих разнообразить нагрузку, сделать ее эмоционально более насыщенной, поскольку детский организм не переносит однообразной монотонной работы.
  - необходимо учитывать возрастные периоды совершенствования двигательных качеств и в соответствии с этим планировать учебно-тренировочную нагрузку.
  - преждевременное начало занятий определенными видами спорта, раннее выступление в соревнованиях, участие в соревнованиях вместе с взрослыми оказывают отрицательное влияние на состояние здоровья ребенка и подростка.

Поэтому необходимо соблюдать возрастные нормативы начала занятий по видам спорта и нормативы начала выступления в спортивных соревнованиях. При подготовке спортсменов важным аспектом является психофизическая подготовка. В условиях учебно-тренировочного процесса и соревнований, которые связаны со значительными психическими и физическими напряжениями, формирующие основные психологические качества спортсмена.

## **2.11. Оценка результатов освоения Программы**

Оценка результатов освоения Программы сопровождается промежуточной и итоговой аттестацией обучающихся, проводимой СПб ГБУ ДО СШОР «Комета»; тестов индивидуального отбора, утвержденных СПб ГБУ ДО СШОР «Комета» на текущий учебно-тренировочный год; перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее – тесты).

## 2.12. Виды контроля подготовки, нормативы по общей физической и специальной физической подготовке, сроки проведения контроля

### 2.12.1. Виды контроля подготовки

В рамках Программы используются виды контроля:

Текущий контроль успеваемости - систематический контроль достижений обучающихся, проводимый в ходе осуществления образовательной деятельности в соответствии с дополнительной общеразвивающей программой по виду спорта «бадминтон».

Промежуточная аттестация – форма оценки уровня подготовленности обучающегося, достижения им установленных требований к результатам освоения обучающимися дополнительной общеразвивающей программы по уровням подготовки посредством сдачи нормативов по ОФП и СФП, а также результатов выступления, обучающихся на официальных спортивных соревнованиях.

Итоговая аттестация - контроль, проводящийся в форме сдачи контрольно-переводных нормативов для перевода на последующий уровень программы и тесты индивидуального отбора, проводимые Учреждением на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками.

### 2.12.2. Нормативы по общей физической и специальной физической подготовке

Таблица 16

Примерные нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления в группы на базовый уровень подготовки по виду спорта

«бадминтон»

№ п/п	Упражнения	Единиц а измере ния	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчик и	девочки	мальч ики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,9	7,1	6,2	6,4
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количес тво раз	не менее		не менее	
			7	4	10	5
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+1	+3	+2	+3
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			110	105	130	120
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Метание волана	м	не менее		не менее	
			3		5	4
2.2.	Бег на 10 м с высокого старта	с	не более		не более	
			3,1	3,4	-	-
2.3.	Челночный бег 6 х 5 м	с	не более		не более	
			-	-	15,6	15,8
2.4.	Прыжки через	количес	не менее		не менее	

	скакалку (за 30 с)	тво раз	40	35	-	-
2.5.	Прыжки через скакалку (за 45 с)	количество раз	не менее		не менее	
			-	-	75	65
3. Тесты индивидуального отбора, утверждаются СПб ГБУ ДО СШОР «Комета» на текущий учебно-тренировочный год						

Таблица 17

Примерные нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления в группы на продвинутый уровень подготовки по виду спорта «бадминтон»:

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,0	6,2
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			13	7
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			140	130
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Челночный бег 6 х 5 м	с	не более	
			15,6	15,8
2.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			32	28
2.3.	Прыжки через скакалку (за 45 с)	количество раз	не менее	
			75	65
3. Тесты индивидуального отбора, утверждаются СПб ГБУ ДО СШОР «Комета» на текущий учебно-тренировочный год				

### 2.13 Сетевая форма реализации Программы

С целью обеспечения освоения обучающимся Программы применяется сетевая форма взаимодействия с использованием ресурсов нескольких организаций, осуществляющих образовательную деятельность, а также с использованием ресурсов иных организаций.

В реализации Программы с использованием сетевой формы взаимодействия наряду с Учреждением также могут участвовать научные организации, медицинские организации, организации культуры, физкультурно-спортивные и иные организации, обладающие ресурсами, необходимыми для осуществления образовательной деятельности по Программе.

Использование сетевой формы взаимодействия осуществляется на основании договора, который заключается между Учреждением и образовательной (ресурсной) организацией, и в котором указываются основные характеристики образовательной программы, реализуемой с использованием такой формы (в том числе вид, уровень и (или) направленность), а также объем ресурсов, используемых каждой из указанных организаций, и распределение обязанностей между ними, срок действия этого договора.

### **III. ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН (УЧЕБНЫЙ ПЛАН)**

Ежегодно утверждается решением педагогического совета на текущий календарный год. Годовой учебно-тренировочный план опубликован на официальном сайте СШОР «Комета» в разделе «образование».

### **IV. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК**

Ежегодно утверждается решением педагогического совета на текущий календарный год. Календарный учебный график опубликован на официальном сайте СШОР «Комета» в разделе «образование».

### **V. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА «БОКС»**

Пример рабочих программ по виду спорта «бокс», состоящие из программного материала для учебно-тренировочных занятий по каждому уровню подготовки и учебно-тематического плана представлены в приложении № 1.

**ПРИНЯТА**

**Решением заседания**

**Педагогического совета**

**СПб ГБУ ДО СШОР «Комета»**

**Протокол от 28.12.2024 № 4**

**УТВЕРЖДЕНА**

**Приказом СПб ГБУ ДО СШОР «Комета»**

**от 28.12.2024 № 211-СО**

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**по бадминтону**

**на 20\_\_ - 20\_\_ учебный год**

**для обучающихся спортивно-оздоровительного этапа**

**Стартового уровня**

**Составитель:**

**инструктор-методист Антонова Е.С.**

г. Санкт-Петербург

20\_\_ г.

30

## СОДЕРЖАНИЕ

1	Пояснительная записка.....
2	Годовой учебно-тренировочный план.....
3	Учебно-тематический план.....
4.	Содержание тем программного материала.....
4.1.	Общая физическая подготовка .....
4.2.	Специальная физическая подготовка .....
4.3.	Технико-тактическая подготовка.....
4.4.	Теоретическая, психологическая подготовка .....
4.5.	Иные мероприятия.....
5.	Требования к уровню подготовки.....
6.	Контрольно-переводные испытания.....
7.	Медицинский контроль.....
8.	Литература.....

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

В рабочей программе представлены основные разделы спортивной подготовки бадминтонистов групп начальной подготовки первого, второго и третьего годов обучения, изложенные на основе новейших данных в области теории физической культуры и спорта.

### **Основополагающие принципы:**

- *Комплексность* - предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса.
- *Преимственность* - определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения.
- *Вариативность* - предусматривает, в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного спортсмена.

### **Цель программы (СОс):**

Создание единого педагогического пространства, обеспечивающего полноценные условия для умственного и физического воспитания личности обучающегося, получение начальных знаний о физической культуре и спорте в области выбранного вида спорта «бадминтон», способствующее саморазвитию, самосовершенствованию и самореализации личности всех участников учебно-тренировочного процесса (тренеров-преподавателей, обучающихся, родителей (законных представителей)), познанию и творчеству, формированию здорового образа жизни, развитию физических, интеллектуальных и нравственных способностей.

### **Задачи программы (СОс):**

1. Набор детей для занятий бадминтоном, не имеющих медицинских противопоказаний. Из них выделяются наиболее дисциплинированные, инициативные, работоспособные, целеустремлённые, с хорошими данными физического развития, быстрые, ловкие, с хорошей координацией движений, мотивацией занятий – быть первым.
2. Укрепление, здоровья, и гармоническое развитие функций организма обучающихся.
3. Разносторонняя общая физическая подготовка и начальное развитие всех специальных физических качеств.
4. Специально-двигательная подготовка - развитие умений ощущать и дифференцировать разные параметры движений.
5. Начальная техническая подготовка - освоение подготовительных, подводящих и базовых элементов.
6. Привитие интереса к регулярным занятиям бадминтоном, воспитание дисциплинированности, аккуратности и старательности.

В ходе реализации дополнительной образовательной программы по бадминтону у обучающихся формируются компетенции осуществлять спортивные действия:

- личностные (самоопределение, нравственно-этическая ориентация)
- регулятивные (планирование, прогнозирование, контроль, коррекция, оценка, саморегуляция)
- познавательные (логические действия, а также действия постановки и решения проблем)
- коммуникативные (планирование сотрудничества, постановка вопросов – инициативное сотрудничество в поиске и сборе информации, разрешение конфликтов, управление поведением партнера – контроль, коррекция, оценка действий партнера, достаточно полное и точное выражение своих мыслей в соответствии с задачами и условиями коммуникации).

### **Частные задачи на учебно-тренировочный год:**

1. Развивать гибкость
2. Развивать координационные способности
3. Развивать скоростно-силовые способности



#### 4. Обучение основным техническим элементам бадминтона

По окончании годичного цикла обучающиеся должны выполнить требования контрольно-переводных нормативов.

Рабочая программа **первого года** обучения рассчитана на 234 часов подготовки (*табл.1*). 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 и специальной физической подготовке, овладение теоретическими знаниями, учитывают требования для данного биологического возраста детей и скорректированы с учётом возрастных особенностей обучающихся.

Рабочая программа **первого года** обучения рассчитана на 234 часов подготовки (*табл.1*).

*Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы:*

- анализ результатов сдачи контрольных тестов по общей физической и специальной физической подготовке;
- анализ результатов участия в соревнованиях;
- анализ промежуточной аттестации.

Перечень и порядок проведения контрольных испытаний для обучающихся, а также нормативные требования по общей и специальной физической подготовке, овладение теоретическими знаниями, учитывают требования для данного биологического возраста детей и скорректированы с учётом возрастных особенностей обучающихся.

## Примерный годовой учебно-тренировочный план

### НА СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМ ЭТАПЕ СТАРТОВОГО УРОВНЯ ПОДГОТОВКИ 1 ГОДА ОБУЧЕНИЯ (СОС)

Таблица 1

№ п/п	содержание		%	Кол-во часов	январь				февраль				март				апрель				май				июнь					
					№ недели																									
			100		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26
1.	Общая физическая подготовка		29	70,0	1	1	1	1,5	1,5	1	2	1	2	1	1	1	2	2	1	1	1	1	1	2	1,5	1,5	1	1,5	1,5	1
2.	Специальная физическая подготовка		18	42,0	0,5	1,5	0,5	0,5	0,5	1	1	0,5	0,5	1	1	1	0,5	0,5	1	1	1	0,5	1	0,5	1	1	0,5	1	1	0,5
3.	Участие в спортивных соревнованиях			0,0																										
4.	Техническая подготовка		37	85,0	2	1	2	1	1,5	1,5	0,5	3	1	1,5	0,5	2,5	1	2	1,5	2,5	2,5	2	1,5	1	2	2	2	2	2	1
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка		9	21,0	1		1		1		1		1		1		1		1			1		1			1			1
6.	Инструкторская и судейская практика		5	11,0		1				1				1									1							
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль		2	5,0				1,5							1															1
	Итого часов		100	234,0	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5

№ п/п	содержание		%	Кол-во часов	август				сентябрь				октябрь				ноябрь				декабрь						
					№ недели																						
			100		31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	
1.	Общая физическая подготовка		29	70,0	1	2	1	2	2	2	2	1	1	2	1	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1,5	1	1,5
2.	Специальная физическая подготовка		18	42,0	1,5	0,5	1	1	0,5	1	0,5	1,5	0,5	0,5	1	0,5	0,5	0,5	1	0,5	0,5	0,5	0,5	1	1	1	0,5
3.	Участие в спортивных соревнованиях			0,0																							
4.	Техническая подготовка		37	85,0	2	1	1,5	1,5	1	1,5	1	2	2	1	1,5	2	2	2	1,5	1,5	2	2	0,5	2	1,5	2,5	
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка		9	21,0		1			1				1	1				1			1	1	1				
6.	Инструкторская и судейская практика		5	11,0			1				1				1				1			1		1			
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль		2	5,0																1,5							
	Итого часов		100	234,0	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**  
**НА СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМ ЭТАПЕ СТАРТОВОГО УРОВНЯ ПОДГОТОВКИ (СОс)**

Программный материал	Кол-во часов	месяцы						месяцы						Краткое содержание
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
I. ТЕМА - РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У ОБУЧАЮЩИХСЯ ГРУППЫ СОс (ОФП) - 70 часов														
Физические упражнения на развитие силы мышц рук и кистей: Занятие 1. Упражнения для пальцев и кисти. Занятие 2. Упражнения на увеличение подвижности в суставах. Занятие 3. Силовые упражнения для разгибателей. Занятие 4. Упражнения для увеличения подвижности в плечевых суставах. Занятие 5. Упражнения в расслаблении для рук.	14	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	2	1	Сила хвата — важный показатель физических возможностей, от которого зависит результативность силового тренинга и общий уровень физподготовки. Именно поэтому мышцам кистей нужно уделять не меньше внимания, чем любой другой мышечной группе. Увеличить силу хвата можно, если регулярно выполнять упражнения, направленные на развитие мышц кистей и предплечий, а также на повышение эластичности связок запястья.
Физические упражнения на развитие силы мышц ног и стоп: Занятие 6. Упражнения для стопы и голени. Занятие 7. Упражнения для увеличения подвижности в суставах. Занятие 8. Упражнения для ног. Занятие 9. Ходьба и бег. Занятие 10. Прыжки с места в длину.	14	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	В ногах сосредоточены крупные мышечные группы, которые участвуют в каждом повседневном движении. Физические упражнения на развитие силы мышц ног и стоп необходимы для улучшения силовых показателей и более эффективного выполнения упражнений с отягощениями. Выполнение комплекса упражнений на силу мышц ног увеличивает подвижность суставов, укрепляет мышцы и предотвращает возможные травмы.
Физические упражнения на развитие гибкости:	14	2	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	Гибкость – способность выполнять движения с большой амплитудой.

<p>Занятие 11. Наклоны.</p> <p>Занятие 12. Повороты</p> <p>Занятие 13. Упражнения с набивным мячом</p> <p>Занятие 14. Скручивания.</p> <p>Занятие 15. Упражнения на растягивание.</p>														<p>Технические элементы в бадминтоне требуют большой подвижности позвоночного столба, плечевых, локтевых, лучезапястных суставов. При этом решающее значение придается активной гибкости, обеспечивающей свободу движений, позволяющей овладеть наиболее рациональной техникой. Упражнения на гибкость должно предшествовать активное разогревание.</p> <p>Наилучший результат дают упражнения на растягивание, выполняемые сериями по 10-12 повторений в каждой. Амплитуды движения увеличивают от серии к серии. Для развития гибкости бадминтониста можно рекомендовать следующие упражнения:</p>
<p>Физические упражнения на развития координационных способностей</p> <p>Занятие 16. Упражнения для развития реагирующей способности.</p> <p>Занятие 17. Упражнения для развития способности к сохранению равновесия.</p> <p>Занятие 18. Упражнения для развития способности к ориентации в пространстве</p> <p>Занятие 19. Упражнения по выполнению точных движений, с учетом пространственных, силовых, временных параметров движения.</p> <p>Занятие 20. Упражнения для развития координации движения рук.</p>	14	1	1	1	2	1	1	1	1	2	1	1	1	<p>Развитие координационных способностей осуществляется через постоянное и постепенное повышение координационной сложности двигательных заданий, применяемых в форме физических упражнений.</p>

Физические упражнения на развитие скоростно-силовой выносливости: Занятие 21. Примерные упражнения без отягощения. Занятие 22. Примерные упражнения с отягощением. Занятие 23. Упражнения на растягивание мышц. Занятие 24. Два вида выносливости. Занятие 25. Беговые перемещения.	14	1	1	1	1	2	1	1	2	1	1	1	1	Эти упражнения выполняются на месте (стоя, сидя, лежа) в сочетании с ходьбой. Применяются для совершенствования двигательного аппарата, дыхательной, сердечно-сосудистой и других систем организма, а также для избирательного воздействия в целях развития быстроты, ловкости, силы и других качеств. Упражнения этой направленности выполняют в быстром или максимально быстром темпе до утомления с гантелями, на гимнастической стенке, без предметов и другие. Упражнения для развития преимущественно силы мышц рук, ног, туловища чередуются с упражнениями на расслабление и растягивание.
<b>ИТОГО ЧАСОВ:</b>	<b>70</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	
<b>II. ТЕМА - РАЗВИТИЕ СПЕЦИАЛЬНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ГРУППЫ СОс (СФП)-42 часа</b>														

<p>Физические упражнения на развитие скоростно-силовых качеств.</p> <p>Занятие 26. Бег на короткие дистанции, челночный бег.</p> <p>Занятие 27. Прыжки через скамейку, прыжки «кенгуру», прыжки по заданию.</p> <p>Занятие 28. Многократные прыжки с ноги на ногу и на двух ногах.</p> <p>Занятие 29. Упражнения на перемещение у стола в стойке</p>	8	1	1		1	1				1	1	1	1	<p>Система упражнений скоростно-силовой подготовки направлена на решение основной задачи - развитие быстроты движений и силы определенной группы мышц.</p> <p>Решение этой задачи осуществляется по трем направлениям: скоростному, скоростно-силовому и силовому.</p>
<p>Физические упражнения на развитие координации движений, реакции.</p> <p>Занятие 30. Упражнения на «координационной лестнице», упражнения в прыжке на «координационной лестнице»</p> <p>Занятие 31. Упражнения с партнером.</p> <p>Занятие 32. Упражнения с теннисным мячом</p> <p>Занятие 33. Упражнения на балансировочной платформе</p> <p>Занятие 34. Планка</p>	9	1	1	1	1	1				1	1	1	1	<p>Упражнения на координацию развивают способность спортсменов совершать точные контролируемые движения за счет оптимального взаимодействия мышц всего тела.</p> <p>Упражнения на увеличение скорости реакции позволяют приблизить скорость реакции к максимально возможному уровню и сократить время реакции.</p>
<p>Физические упражнения для развития взрывной силы:</p> <p>Занятие 34. Выходы на площадке.</p> <p>Занятие 35. Прыжки вниз.</p>	9	1	1	1	1	1				1	1	1	1	

Занятие 36. Прыжки с возвышения двумя ногами вниз с последующим выпрыгиванием вверх. Занятие 37. Имитация выполнения ударов.														
Физические упражнения на развитие гибкости (пассивная и активная): Занятие 33. Упражнения, направленные на развитие гибкости, необходимо сочетать с силовыми. Занятие 34. Упражнения на растягивание.	8	1		1	1	1				1	1	1	1	
Упражнения на растяжку мышц. Занятие 40. Комплекс упражнений №1. Занятие 41. Комплекс упражнений №2.	8		1	1	1	1				1	1	1	1	Упражнения на растяжку (стретчинг) помогают снять мышечные боли и спазмы, расслабить мышцы, увеличивают эластичность мышц, повышают двигательную активность, повышают подвижность суставов.
<b>ИТОГО ЧАСОВ:</b>	<b>42</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>5</b>				<b>5</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	
<b>III. ТЕМА - РАЗВИТИЕ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ У ОБУЧАЮЩИХСЯ В ГРУППЕ СОс – 110 часов</b>														
Занятие 44. Обучение видам стоек в бадминтоне Занятие 45. Обучение специальным подготовительным упражнениям, направленным на развитие равновесия при одноопорном положении, на согласованную работу рук и ног при передвижении по площадке. Занятие 46. Изучение основных элементов техники бадминтониста.	28	3	4	3	3	3				3	3	3	3	В технической подготовке на первом году обучения огромное значение имеет правильное обучение технике ударных движений и передвижений по площадке. Обучая технике необходимо помнить о быстрой утомляемости обучающихся на данном этапе и упражнения с воланом нужно чередовать с подвижными, спортивными играми по упрощенным правилам и эстафетам.
Занятие 47. Обучение хвату ракетки. Занятие 48. Виды приемов и подач.	35	4	4	4	4	4				4	4	4	3	

Занятие 49. Основные удары в бадминтоне. Занятие 50. Подвижные игры.														
Занятие 50. Атакующие удары. Занятие 51. Блокирующие удары. Занятие 52. Перемещения по площадке.	29	4	3	4	3	3				3	3	3	3	
<b>ИТОГО ЧАСОВ:</b>	<b>91</b>	<b>11</b>	<b>11</b>	<b>11</b>	<b>10</b>	<b>9</b>				<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>9</b>	
<b>IV. ТЕМА – ТАКТИЧЕСКАЯ, ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ, ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ДЛЯ ГРУПП СОс – 28 часов</b>														
Занятие 53. Тактическая подготовка	3		0,5	0,5		0,5					0,5	0,5	0,5	
Занятие 54. Физическая культура и спорт в России.	3	0,5	0,5		0,5	0,5				0,5	0,5			Понятие «Физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение физической культуры для укрепления здоровья, физического развития. Роль физической культуры в воспитании молодежи.
Занятие 55. История бадминтона.	3		0,5	0,5		0,5			0,5			0,5	0,5	Зарождение бадминтона. Соревнования по бадминтону. Дисциплины бадминтона. Развитие бадминтона в России. Победы советских и российских бадминтонистов на крупнейших международных соревнованиях.
Занятие 56. Терминология в бадминтоне.	3			0,5	0,5					0,5	0,5	0,5	0,5	Значение терминологии. Требования, предъявляемые к терминологии. Основные понятия в бадминтоне. Дисциплины в бадминтоне. Специальные термины.
Занятие 57. Правила поведения на кортах и пользования инвентарем.	3	0,5	0,5							0,5	0,5	0,5	0,5	Требования к обучающимся на корте. Организация обучающихся при входе, выходе из зала и во время занятий. Правила пользования спортивным инвентарем. Меры безопасности в бадминтоне.



Занятие 58. Предупреждение травматизма. Занятие59.Требования безопасности перед началом занятий, во время занятий, в аварийных ситуациях и по окончании занятий.	3	0,5		0,5	0,5				0,5		0,5		0,5	Соблюдение правил техники безопасности. Систематическая воспитательная работа. Соблюдение медицинского контроля. Внешние и внутренние факторы спортивного травматизма.
Занятие 60. Психологическая подготовка.	3	0,5	0,5	0,5		0,5				0,5		0,5		Психологическая подготовка подразделяется на общую и специальную подготовку. Общая психологическая подготовка включает: воспитание и изучение личности спортсменов, совершенствование у них волевых качеств. Специальная психологическая подготовка направлена на подготовку спортсмена к соревнованиям и включает накопление информации о будущих соревнованиях и спортивных соперниках, моделирование на тренировках условий соревнований, обучение технике настройки на выполнение соревновательных действий, управление поведением спортсмена в процессе выступлений, воспитание умения определить и регулировать эмоциональное состояние.
ИТОГО ЧАСОВ:	21	2	2,5	2,5	1,5	2			1	2	2,5	2,5	2,5	
V. ТЕМА - ИНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ ДЛЯ ГРУПП СОс – 10 часов														
Медицинские, медико-биологические мероприятия, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1			
ИТОГО ЧАСОВ:	10	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1			
ВСЕГО ЧАСОВ:	234	24	24,5	23,5	23,5	23	6	5	8	24	23,5	24,5	24,5	

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитывается на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс в СПб ГБУ ДО СШОР «Комета», ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки, ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

## СОДЕРЖАНИЕ ТЕМ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

### I. ТЕМА - РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У ОБУЧАЮЩИХСЯ ГРУППЫ СОс (ОФП) – 70 часов

Общая физическая подготовка направлена на подъем функциональных возможностей организма, его всестороннее развитие и приобретение разнообразных двигательных навыков. Для решения этих задач применяется вся совокупность средств физического воспитания.

Основной задачей занятий по общей физической подготовке является укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие обучающихся.

Особенно благоприятен ранний возраст обучающихся для развития качеств и способностей, не связанных с проявлением их абсолютных показателей.

Целесообразно развивать такие качества, как гибкость, ловкость, двигательнo-координационные способности. Для этого применяются широкий комплекс общеразвивающих упражнений, подвижные игры, беговые и прыжковые упражнения.

#### **Физические упражнения на развитие силы мышц рук и кистей.**

Сила хвата — важный показатель физических возможностей, от которого зависит результативность силового тренинга и общий уровень физподготовки. Именно поэтому мышцам кистей нужно уделять не меньше внимания, чем любой другой мышечной группе. Увеличить силу хвата можно, если регулярно выполнять упражнения, направленные на развитие мускулов кистей и предплечий, а также на повышение эластичности связок запястья.

**Занятие 1.** Общая разминка, специальная разминка. Упражнения для пальцев и кисти.

Силовые упражнения: сжимание теннисного мяча на каждый счет; упор на кончиках пальцев о стену, стоя наклонно к стене. То же в упоре лежа. Сгибание рук в упоре лежа на пальцах. Вис на высокой перекладине на прямых руках. Заключительная часть («заминка»).

**Занятие 2.** Общая разминка, специальная разминка. Упражнения на увеличение подвижности в суставах: руки вверх, упор ладонью в ладонь пальцами кверху, опускание рук вдоль тела, не меняя положения кистей; «хлопки в ладоши» в положении локти в стороны, пальцы вперед, вверх; руки в стороны вращения в локтевых суставах; руки в стороны вращения кистями; упражнения для сгибателей и разгибателей предплечья. Заключительная часть.

**Занятие 3.** Общая разминка, специальная разминка. Силовые упражнения для разгибателей: сгибание разгибание рук в упоре лежа; сгибание разгибание рук в упоре лежа сзади с опорой руками о скамейку, сиденья стульев; подтягивание на низкой перекладине; подтягивание на высокой перекладине с использованием ногой резинки; подтягивание на низкой перекладине узким хватом; подтягивание на низкой перекладине широким хватом. Заключительная часть.

**Занятие 4.** Общая разминка, специальная разминка. Упражнения для увеличения подвижности в плечевых суставах: одна рука вверх, другая вниз; смена положений рук рывком в конце движения; сведение прямых рук за спиной рывками; вращения прямыми руками в одну сторону; вращения прямыми руками в разные стороны; руки в замке за спиной наклоны вперед; руки к плечам вращения в одну сторону; руки к плечам вращения в разные стороны. Заключительная часть.

**Занятие 5.** Общая разминка, специальная разминка. Упражнения в расслаблении для рук: стоя, руки вверх. «Уронить» кисти, затем предплечья, расслабленно опустить руки вниз и с полунаклоном вперед выполнить пассивное раскачивание ими вправо и влево; стоя на гимнастической стенке хват одной рукой вторая расслабленно опускается вниз, поочередная смена рук; тоже хватом на навесной перекладине ноги на гимнастической

стенке; руки согнуты в локтях прижаты к телу напряжены затем сброс двух рук вниз с расслаблением; тоже со сбросом рук поочередно. Заключительная часть.

#### **Физические упражнения на развитие силы мышц ног и стоп.**

В ногах сосредоточены крупные мышечные группы, которые участвуют в каждом повседневном движении. Мышцы бедер состоят из четырехглавой (передняя часть) и двуглавой (задняя часть), а также приводящих (внутренняя сторона) и икроножных мышц голени. Каждую группу необходимо тренировать целенаправленно, чтобы хорошо прокачать ноги.

Существуют базовые упражнения для развития силы мышц ног, которые помогают улучшить физическую подготовку на начальном этапе.

Физические упражнения на развитие силы мышц ног и стоп необходимы для улучшения силовых показателей и более эффективного выполнения упражнений с отягощениями.

Выполнение комплекса упражнений на силу мышц ног увеличивает подвижность суставов, укрепляет мышцы и предотвращает возможные травмы.

**Занятие 6.** Общая разминка, специальная разминка. Упражнения для стопы и голени.

Силовые упражнения: поднятие на носки, то же с гантелями в руках; ходьба на носках; поочередное зашагивание на скамейку с выпрямлением на носке; стойка на гимнастической стенке выпрямление на двух носках; стойка на гимнастической стенке поочередное зашагивание на следующую перекладину с выпрямлением на носке; стойка на одной ноге вторая согнута в колене поочередное вращение голеностопом. Заключительная часть.

**Занятие 7.** Общая разминка, специальная разминка. Упражнения для увеличения подвижности в суставах: в положении выпада вперед пружинящие движения, стремясь коснуться пола пяткой, находящейся сзади ноги; из упора сидя на пятках пружинящие движения, отрывая колени от пола; на гимнастической стенке держась руками за перекладины одна нога на полу другая поднимается как можно выше вверх и по возможности максимально выпрямляется; тоже другой ногой; продольный «шпагат» поочередно на каждую ногу; поперечный «шпагат». Заключительная часть.

**Занятие 8.** Общая разминка, специальная разминка. Упражнения для ног: сидя с упором руками сзади. Поочередно слегка сгибать и разгибать ноги; при разгибании расслабленно «шлепнуть» задней поверхностью ноги о пол; сед на одну ногу другая выпрямлена в сторону перекаты с одной ноги на другую на месте; сед на одну ногу другая выпрямлена в сторону движение перекатами в сторону; тоже в другую сторону; лежа на спине поднять ноги круговые движения ногами «велосипед». Заключительная часть.

**Занятие 9.** Общая разминка, специальная разминка. Ходьба и бег. Пригнувшись, в приседе, широким шагом, выпадами, с высоким подниманием коленей, на носках, пятках, на наружном и внутреннем крае стопы; ходьба с паузами; ходьба с акцентом — «притоптывание» ногой или хлопок ладонями на определенный счет; ходьба с акцентами на обусловленные сигналы, например на «гоп» — подскок, на «ап» — хлопок и т. п.; бег спиной вперед; бег боком скрестным шагом в одну и в другую сторону. Заключительная часть.

**Занятие 10.** Общая разминка, специальная разминка. Прыжки с места в длину — вперед, назад, влево, вправо; тройной прыжок; прыжки в высоту и длину с разбега, прыжки с доставанием подвешенных предметов; запрыгивание на тумбу толчком двумя ногами; запрыгивание на тумбу толчком одной ногой поочередно. Заключительная часть.

#### **Физические упражнения на развитие гибкости**

Гибкость – способность выполнять движения с большой амплитудой. Технические элементы в бадминтоне требуют большой подвижности позвоночного столба, плечевых, локтевых, лучезапястных суставов. При этом решающее значение придается активной гибкости, обеспечивающей свободу движений, позволяющей овладеть наиболее рациональной техникой. Упражнениям на гибкость должно предшествовать активное разогревание.

Наилучший результат дают упражнения на растягивание, выполняемые сериями по 10-12 повторений в каждой. Амплитуды движения увеличивают от серии к серии. Для развития гибкости бадминтониста можно рекомендовать следующие упражнения:

**Занятие 11. Наклоны.**

- Наклоны в сторону, руки вверх.
- Наклоны к отставленной в сторону ноге.
- Наклоны к отставленной в сторону ноге из положения стоя на одном колене.
- Наклоны к отставленной в сторону ноге с доставанием пальцами рук носка ноги.
- Пружинящие наклоны вперед с доставанием ладонями пола.
- Пружинящие наклоны к ноге с доставанием пальцами рук пола за пяткой.
- Наклоны к ноге, опирающиеся на перекладину гимнастической стенки.
- Прогибаясь в пояснице, наклон назад, руки вверх до отказа.
- Наклоны назад с доставанием пальцами рук пяток.
- Наклоны назад с доставанием пальцами одной руки пятки разноименной ноги.
- Наклон назад из положения стоя на коленях стараясь коснуться руками пола за головой.
- Из положения лежа на спине наклон туловища вперед.
- Из положения лежа на спине наклон вперед с одновременным подниманием прямых ног вверх до касания пальцами рук носков ног.

**Занятие 12. Повороты**

- Из положения лежа на спине, руки в упоре за головой, ноги согнуты, принять положение «мост».
- Повороты в стороны, руки перед грудью.
- В шаге повороты туловища вправо и влево.
- В положении сидя, ноги и руки в стороны, повороты туловища вправо и влево до отказа.
- Круговые движения таза с максимальным движением в тазобедренных суставах.
- Из положения ноги в стороны, руки вверх «в замок», круговые движения туловища с сильными наклонами вперед, в сторону, назад.

**Занятие 13. Выпады.** Руки фиксируются на бедрах. Мышцы живота напрягаются.

Делается большой шаг вперед правой ногой, и она сгибается под прямым углом. Бедро находится параллельно полу. Упражнение можно делать с использованием гантель для более сильного укрепления спины, чередуя прямые и диагональные выпады. Ходьба широкими выпадами; ходьба широкими выпадами с поворотом туловища в разные стороны на каждый шаг; ходьба в приседе максимально длинными шагами, из приседа одна нога выставляется максимально вперед и совершается перекал туловища к ней, затем вперед идет другая нога

**Занятие 14. Упражнения с набивным мячом.**

- Из положения сидя на полу наклон туловища назад с прогибом в пояснице до упора спиной о набивной мяч, другой мяч держится над головой

**Занятие 15. Упражнения на растягивание.**

**Физические упражнения на развитие силы мышц брюшного пресса.**

Брюшной пресс - важная мышечная группа. Мышцы брюшного пресса поддерживают позвоночный столб, формируют правильную осанку и помогают внутренним органам. Мышцы брюшного пресса можно тренировать как при помощи динамических, так и при помощи статических упражнений. И те, и другие упражнения позволяют глубоко проработать все мышцы брюшного пресса: прямые, косые, поперечные и мышцы нижней части живота.

**Занятие 11.** Общая разминка, специальная разминка. Упражнения для мышц передней поверхности туловища. Силовые упражнения: из положения лежа на спине поднимание туловища в сед; лежа на спине поднимания прямых ног в положение лежа на лопатках согнувшись; из положения лежа на спине одновременный подъем прямых ног и туловища; лежа на спине подъем прямых ног и описание ими в воздухе различных заданных фигур

или букв. Упражнения для туловища: лежа на спине с опорой затылком и руками, слегка прогнуться и расслабленно лечь. Заключительная часть.

**Занятие 12.** Общая разминка, специальная разминка. Различные виды планок. Боковая планка. Лежа на боку, затем приподняться на руке и опереться на локоть. Тело при этом вытянуто, образуя прямую линию от макушки до пяток. Следить за тазом — он не должен опускаться слишком низко. Для начала стоять в боковой планке можно по 20-30 секунд, затем постепенно увеличивая время. Выполните по 2-3 подхода на каждую сторону; лежа на животе руки за головой одновременный подъем прямых ног и головы; лежа на животе руки за головой подъем головы и повороты туловищем в разные стороны; вис на перекладине на прямых руках повороты туловища в разные стороны. Заключительная часть.

**Занятие 13.** Общая разминка, специальная разминка. Поднимание ног. Лежа на спине, делать различные движения прямыми и согнутыми ногами, поднимать ноги до касания носками пола за головой, поднимать ноги с набивным мячом. Выполнять ритмично и плавно, быстро, вначале плавно, затем быстро; вис на перекладине подъем согнутых ног к перекладине; вис на перекладине подъем прямых ног к перекладине; лежа на спине руки за головой одновременный подъем прямых ног и туловища. Заключительная часть.

**Занятие 14.** Общая разминка, специальная разминка. Боковые скручивания. Лежа на спине, одну ногу оставить прямой на полу, вторую согнуть в колене. Тянуться противоположным согнутой ноге локтем к колену, поднимая корпус. Второе плечо должно оставаться прижатым к полу. Выполните по 10-15 повторений на каждую сторону, всего по 2-3 подхода; лежа на животе руки за головой подъем туловища и повороты в разные стороны; вис на перекладине узким хватом повороты туловища в разные стороны; вис на перекладине руки на ширине плеч перехватиться и развернуться лицом в противоположную сторону; тоже с разворотом в противоположном направлении. Заключительная часть.

**Занятие 15.** Общая разминка, специальная разминка. Упражнение для комплексной проработки пресса. Лечь на спину. Поднять и согнуть ноги. Поочередно сближать разноименные руки и ноги: левый локоть и правое колено, правый локоть и левое колено. Ногу, которая в данный момент не притягивается к локтю, вытягивать над полом; вис на перекладине подъем прямых ног к перекладине; вис на перекладине подъем согнутых ног к перекладине; лежа на спине одновременный подъем прямых ног и туловища; лежа на спине руки за головой одновременный подъем согнутых ног и туловища. Заключительная часть.

#### **Развитие координационных способностей**

**Занятие 16.** Упражнения на быстрое однозначное реагирование по сигналу (смена движения по сигналу, ускорение или замедление темпа, смена направления движения и др.); выбор способа реагирования в зависимости от характера сигнала (по одному сигналу выполнялась остановка, по другому — смена на направления и т.п.)

**Занятие 17.** Упражнения: во взаимодействии с партнером — прыжки из различных исходных положений (в приседе, хват под локти, лицом друг к другу, спиной друг к другу, стоя на гимнастической скамейке) в разных направлениях; ходьба по гимнастической скамейке, приставными шагами, боком, на носках, спиной вперед; удержание позы в неустойчивых исходных положениях (на одной ноге) и др.

**Занятие 18.** Изменение положения рук, ног и тела в пространстве (в стороны, вверх, под углом 45 град., 60 град. и т.п.); смена плоскости и направления движений по сигналу (зрительному, слуховому); выполнение упражнений с мячом на точность: без зрительного контроля; после поворота; прыжка с поворотом; кувырка; различных исходных положений; во взаимодействии с партнером.

**Занятие 19.** Упражнения с метанием мяча в цель и на заданное расстояние; прыжки на заданное расстояние, повороты на заданное количество градусов, подводящие и

специальные упражнения с воланом. Предпочтительно строго регламентировать изменения в отдельных параметрах выполняемых движений и действий

**Занятие 20.** Упражнения, выполняемые руками в различных плоскостях — в одной, двух, трех и со сменой плоскостей, а также их сочетания с движениями ногами. К ним относятся:

- одновременно-однаправленные упражнения, когда движения руками выполняются одновременно в одних и тех же направлениях. Это движения с симметричной координацией из симметричных исходных положений;

- упражнения циклического характера с перекрестной координацией, представляющие собой движения с одновременной работой мышц-антагонистов двух рук при циклическом повторении двигательных сочетаний;

- упражнения, выполняемые с поочередной работой одноименных мышц двух рук. Эти упражнения представляют собой движения с асимметричной координацией из симметричных исходных положений.

Обязательным условием эффективности воздействия физических упражнений на развитие координационных способностей является их относительная новизна по отношению к двигательному опыту обучающихся, поэтому после их усвоения предлагались более сложные варианты этих упражнений:

- выполнение упражнений с изменением усилий, темпа, объема движений и исходных положений;

- выполнение разученных действий в непривычных сочетаниях;

- изменение внешних условий (изменение пространственных границ) , вынуждающее варьировать привычные формы координации движений;

- изменение внутренних условий выполнения упражнений за счет усложнения привычного действия добавочными движениями, ограничения зрительного контроля.

Подвижные игры и эстафеты применяются в рамках игрового и соревновательного методов, что способствует повышению эмоциональной привлекательности учебно-тренировочных занятий и увеличению интенсивности проявления координационных способностей. Количество повторений подвижной игры на одном занятии в зависимости от ее содержания варьируется в пределах 2 — 4 раз, продолжительность от 3 до 5 минут.

Физические упражнения на развитие скоростно-силовой выносливости:

#### **Физические упражнения на развитие скоростно-силовой выносливости**

Эти упражнения выполняются на месте (стоя, сидя, лежа) в сочетании с ходьбой. Применяются для совершенствования двигательного аппарата, дыхательной, сердечно-сосудистой и других систем организма, а также для избирательного воздействия в целях развития быстроты, ловкости, силы и других качеств.

Упражнения этой направленности выполняют в быстром или максимально быстром темпе до утомления с гантелями, на гимнастической стенке, без предметов и другие. Количество повторений – от 5 до 20 в одном подходе. Всего подходов 2-4. Если задание удастся осуществить без заметной усталости, следует усложнить его или выполнять упражнение в более быстром темпе.

Упражнения для развития преимущественно силы мышц рук, ног, туловища чередуются с упражнениями на расслабление и растягивание.

**Занятие 21.** Общая разминка, специальная разминка. Примерные упражнения без отягощения. Сгибание и разгибание рук в упоре о подоконник, на стол, на гимнастическую скамейку, в упоре лежа на полу; сгибание и разгибание рук в упоре лежа на пальцы; сгибание и разгибание рук в упоре сзади. Упражнение выполняется ритмично в среднем темпе, с ускорением, с акцентом на разгибание.

Разнообразные приседания на одной и на обеих ногах. Выполнять приседания из различных исходных положений: на носках, на полной стопе – носки вместе и врозь, ноги на ширине плеч, плавно, с изменением темпа, с пружинящими движениями, с акцентом на вставание, с движениями руками и без них.

Лежа на спине, делать различные движения прямыми и согнутыми ногами, поднимать ноги до касания носками пола за головой, поднимать ноги с набивным мячом. Выполнять ритмично и плавно, быстро, вначале плавно, затем быстро.

Разнообразные интенсивные маховые и круговые движения руками и ногами. Выполнять вначале медленно, затем постепенно ускорять и замедлять с изменением амплитуды движения. Заключительная часть.

**Занятие 22.** Общая разминка, специальная разминка. Примерные упражнения с отягощением. Различные приседания с набивным мячом, штангой, с пружинящими движениями и с акцентом на вставание. Накручивание веревки с грузом на палку, упражнение для укрепления мышц пальцев кисти и предплечья; подтягивание на высокой перекладине; подтягивание на низкой перекладине.

Различные выпады с отягощением — вперед, назад, в стороны, с покачиванием на выпаде и быстрым уходом с выпада. Заключительная часть.

**Занятие 23.** Общая разминка, специальная разминка. Упражнения на растягивание мышц необходимы для развития гибкости, подвижности суставов и укрепления связочного аппарата.

Волнообразные движения руками вперед, поднимая и опуская кисти; отведение рук назад с прогибанием грудного отдела.

Отталкивание пальцами рук из упора о стену; пружинящие движения соединенными пальцами.

Плавные пружинящие движения руками вниз и в стороны с попеременным растягиванием мышц наружной и внутренней поверхностей кистей, предплечья и плеча.

Соединить руки над головой в замок, сделать небольшой шаг в сторону и той же ногой выпад. Потянуть одной рукой другую и сделать несколько пружинящих покачиваний на выпаде с наклоном туловища.

Покачивания и пружинящие движения на выпаде; то же движение, но впереди стоящую ногу поставить на пятку и выполнять в обе стороны.

Круговые движения туловищем с незначительным приседанием. Заключительная часть.

**Занятие 24.** Общая разминка, специальная разминка. Два вида выносливости: общую (сердечно-сосудистую) и силовую (мышечную). Для улучшения выносливости применяют различные виды нагрузок:

- аэробные, укрепляющие сердце и сосуды;
- скоростные с повышением интенсивности;
- круговые, то есть многократные повторения одного и того же комплекса в течение одной тренировки;
- силовые в статике для укрепления мышц.

Лазание по гимнастической стенке с возвращением к началу бегом; лазание зигзагом по гимнастической стенке с возвращением к началу бегом; длительное лазание вверх-вниз по гимнастической стенке; длительный бег трусцой. Заключительная часть.

**Занятие 25.** Общая разминка, специальная разминка. Беговые перемещения. Бег обычный, на носках, высоко поднимая бедро, боком приставным шагом, спиной вперед, с ускорениями, со сменой направлений по сигналу, по разметкам. Махи и наклоны должны чередоваться со статическими положениями: удерживание наклона, моста или шпагата в течение нескольких секунд. После двух-трех месяцев подготовки статические упражнения можно выполнять, используя силу рук, собственный вес. Вис на перекладине на согнутых руках на время. Заключительная часть.

**Обучающиеся должны знать:**

- технику безопасности при выполнении упражнений (ОФП);
- технику выполнения упражнений, последовательность, периодичность;



- выполнение физических упражнений в различных режимах физических нагрузок (различные сочетания объема и интенсивности, интервальный и повторный методы, работа в аэробном и анаэробном режимах);
- освоение объемов учебно-тренировочных нагрузок;
- на какие группы мышц направлены те или иные упражнения.

**Обучающиеся должны уметь:**

- выполнять комплекс разминки самостоятельно;
- переносить приобретенные навыки из других видов спорта на свою специализацию;
- использовать физические упражнения из других видов спорта для улучшения двигательных качеств необходимых для совершенствования техники в бадминтоне;
- осваивать объем учебно-тренировочных нагрузок.

## **I. ТЕМА - РАЗВИТИЕ СПЕЦИАЛЬНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ГРУППЫ СОс (СФП) – 42 часа**

Специальная физическая подготовка направлена на развитие и специализирование проявлений физических качеств для совершенствования приемов в бадминтоне.

В каждом виде спорта, и в частности в бадминтоне, "набор" требуемых физических качеств должен выражать специфику двигательных свойств, характерных для вида спортивной деятельности. Совершенствование физической подготовленности бадминтонистов должно иметь главной целью сочетание и углубленное развитие специфических качеств. Максимальное раскрытие индивидуальных способностей спортсмена, развитие его лучших качеств приводит к достижению спортивного мастерства.

### ***Развитие скоростно-силовых качеств***

Средства скоростно- силовой подготовки могут быть избирательного или общего воздействия. Общее воздействие с вовлечением в деятельность основных мышечных групп проводится обычно с использованием веса собственного тела. Силовые упражнения имеют статический или динамический характер.

**Занятие 26.** Для развития взрывных скоростных качеств. Общая разминка, специальная разминка. Бег на короткие дистанции. Челночный бег. Заключительная часть.

**Занятие 27.** Общая разминка, специальная разминка. Прыжки в высоту на/через препятствие (на/через скамейку).

- Стоя боком к скамейке, запрыгнуть и спрыгнуть на другую сторону скамейки с небольшим продвижением вперед.
- Стоя лицом к скамейке, запрыгнуть на скамейку и спрыгнуть на эту же сторону скамейки. Упражнение выполняется сначала одним боком, затем другим с небольшим продвижением вперед.
- Стоя лицом к скамейке, запрыгнуть на скамейку и спрыгнуть на другую сторону скамейки, затем выполнить прыжок на 180 градусов и повторить, продвигаясь с небольшим продвижением вперед.
- Стойка ноги врозь. Скамейка располагается между ног. Запрыгнуть на скамейку – ноги вместе, спрыгнуть со скамейки ноги - врозь. Упражнение выполняется с небольшим продвижением вперед.
- Стойка лицом к скамейке. Одна нога на скамейке. Толкаясь одной ногой от скамейки выпрыгнуть вверх и поменять ноги. Упражнение выполняется сначала одним боком, затем другим с небольшим продвижением вперед.
- Стоя боком к скамейке, перепрыгнуть на другую сторону скамейки.
- Прыжки «кенгуру» - исходное положение: руки свободны, ноги на ширине плеч. В прыжке поднять колени к животу.

В первых четырех упражнениях важное значение имеет навык грамотного маха руками. Стоя лицом или боком к скамейке нужно сделать замах с одновременным неглубоким приседанием. В момент прыжка «подхватить» себя руками, удерживая правильную осанку.

Данные упражнения развивают не только скоростно-силовые качества, но и улучшают координацию и формируют смелость.

**Занятие 28.** Многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах - туловище немного наклонить вперед; нога при отталкивании ставится прямая на всю стопу загребающим движением вниз-назад, другая делает широкий мах вперед-вверх; окончание маха должно совпадать с отталкиванием; руки из-за спины поочередно делают мах вперед-вверх.

Прыжки с ноги на ногу - упражнение выполняют, не сгибая ног в коленях, отталкиваясь только стопами

Эти упражнения улучшают координацию движений, отлично развивают силу и выносливость мышц ног.

**Занятие 29.** Упражнения на перемещения у стола в стойке.

Перемещение, передвижение из основной игровой стойки может быть в любом направлении, но всё же на корте есть наиболее уязвимые точки, куда чаще всего приходится перемещаться:

- вперед в левый и правый угол передней зоны;
- в сторону к боковым линиям влево и вправо;
- назад и в правый дальний угол;
- в левый дальний по центру к задней линии площадки.

Эти шесть точек принято считать основными.

Для всех перемещений характерны следующие закономерности: если удар выполняется в передней части площадки, перед собой у сетки, сбоку, но впереди себя, то в момент удара правая нога должна находиться впереди, всегда ближе к волану, а левая ближе к игровому центру, научить основным пяти элементам шаг, приставной шаг, скрестный шаг, прыжок вперед и вверх, шаг - возвращение. Эти шаги использовать в определенных сочетаниях.

Перемещение вперед Это быстрые широкие первые движения ногами и более спокойные последующие, короткие, которые позволяют занять более высокую стойку, принять волан в спокойной обстановке достаточно высоко, и что не менее важно быстро вернуться в игровой центр.

При перемещении вперед могут использоваться следующие варианты:

- в левый угол у сетки: шаг левой, шаг - правой, передвижение приставными шагами - шаг правой, приставной - шаг левой к правой, шаг - прыжок правой.
- в правый угол у сетки: шаг правой, приставной шаг левой к правой, шаг прыжок правой, шаг правой, скрестный шаг за правую, шаг-прыжок правой.

Передвижение в сторону Основная работа ног приставными шагами с последующим выпадом правой ногой в сторону волана перед ударом.

**Физические упражнения на развитие координации движений, реакции.**

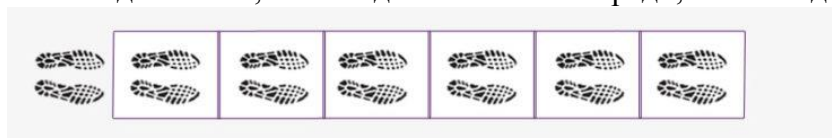
Координация, как и ловкость, при игре в бадминтон является именно тем качеством, которое можно развить только тренировками. Отрабатывая движения и выполняя новые упражнения, требующие координации, вы развиваете в себе ощущение техники владения ракеткой, ощущение пространства площадки, которое затем переносится на выполнение приемов. Нужно помнить, что в случае если упражнения по развитию координации сложного движения слишком тяжелы для выполнения целиком, отрабатывайте какой-нибудь базовый технический приём, например, удар на месте, затем подключайте шаги в медленном темпе, а позднее и прыжки. Постоянно упражняясь в выполнении ограниченного набора приёмов, вы тем самым неизбежно повышаете свой уровень мастерства в этой области. Отрабатывая медленное выполнение простой комбинации, добавьте в неё скорость и мощь.

**Методические приёмы, способствующие повышению  
координированности движений  
(за основу принята таблица В. Пехтель, 1971)**

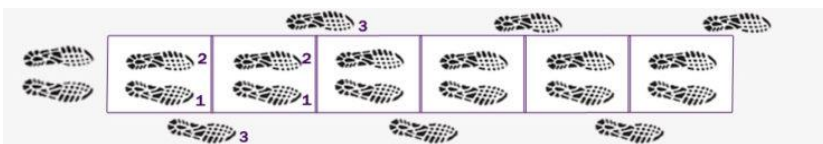
Методический приём	Пример
Необычные исходные положения для выполнения упражнений	Прыжки в длину или глубину из положения стоя спиной к направлению прыжка
«Зеркальное» выполнение упражнения	Игра в обычной и непривычной защитной стойке
Изменение скорости или темпа движения	Выполнение комбинаций при игре в ускоренном темпе
Изменение пространственных границ, в пределах которых выполняются упражнения	Уменьшение игровой площадки – 1/2, передняя, задняя зона площадки
Изменение способа выполнения упражнений	Выполнение прыжка в длину вперёд, назад, в сторону, на одной ноге, на двух ногах и т.д.
Усложнение упражнений посредством добавочных движений	Игра на площадке с перехватом ракетки из левой руки в правую и наоборот
Комбинирование упражнений, в том числе и без предварительной подготовки	Применение новой техники в соединении с ранее изученными приёмами
Изменение противодействия упражняющихся (в игровых видах спорта и единоборствах)	Проведение игры с различными соперниками (в атакующем, защитном стилях)
Создание непривычных условий выполнения упражнений, используя естественные особенности места занятий, а также применяя специальные снаряды и устройства	Проведение беговых упражнений по сильно пересечённой местности. Применение ракеток различной массы и использование различных покрытий (деревянные, ковровые и т.д.)

**Занятие 30.** Упражнения на «координационной лестнице», упражнения в прыжке на «координационной лестнице».

1. Исходное положение — стоя лицом к лестнице. Бег по одной линии, один шаг в каждый отсек, колени должны быть впереди, пятки под подколенным сухожилием.



2. Бег приставными шагами. Двигаться вперед чередуя: 2 ступни внутри(поочередно), 1 снаружи. Почувствовать ритм: «внутри-внутри-снаружи», «внутри-внутри-снаружи», и так пересечь лестницу зигзагом. Шаги правой ногой из лестницы делаются только в правую сторону, левой — только в левую.



3. Семяный бег. Бежать вперед надо быстро насколько возможно, наступая каждый раз одной ногой в одну ячейку.



4. Исходное положение — стоя правым (левым) боком к лестнице. Бег вбок, наступая дважды в каждый отсек, колени должны быть впереди, пятки под подколенным сухожилием.



5. Упражнения в прыжке. Исходное положение — стоя лицом к лестнице. Ноги держать прямо, оттолкнуться передней частью ступни, используя лишь напряжение лодыжек. Пятки не должны касаться земли.



6. Прыжки с высоким поднятием колен. Подпрыгивая, одна нога ставится в один отсек, колено дотягивается до груди во время прыжка.



### Занятие 31. Упражнения с партером.

«Сбей волан» . Спортсмены разбиваются по парам . У каждого в руках по одному волану. Один бросает волан вверх, а второй старается своим воланом сбить опускающийся волан первого.

«Кто выше и быстрее» Проводится в парах. Один из спортсменов подбрасывает волан как можно выше вверх и пока волан находится в воздухе выполняет упражнение на быстроту. При падении волана на пол упражнение заканчивается. Учитывается количество выполненных упражнений. Варианты упражнений: 1. Последовательно касается правой рукой пола и левого плеча. Учитывается количество касаний плеча. 2. Последовательно касается ладонями коленей (одноименно) и хлопает в ладоши. Учитывается количество хлопков.

### Занятие 32. Упражнения с теннисным мячом.

1. Ведение на баскетбольный манер - обращение с теннисным мячом как с баскетбольным, но только на каждый отскок от пола - смена принимающей руки.
2. Подбор мяча после отскока от стены – бросок мяча в стенку под разными углами – поймать нужно той же рукой, которой произведен бросок (смена рук).

Работа в паре.

1. Броски из-за спины

Два спортсмена встают лицом к стене (на расстоянии нескольких метров), одни за спиной другого. Первый бросает мяч в стену, второй — ловит его после отскока. Упражнение развивает «шестое» чувство и быстроту принятия решений.

2. Перекрестный огонь

Два спортсмена встают друг напротив друга на расстоянии 4–5 метров и начинают одновременно кидать друг другу мячи: один делает нижнюю подачу с отскоком от пола, а второй — верхнюю. Упражнение улучшает реакцию и ловкость рук.

### **Занятие 32. Упражнения на балансировочной платформе**

#### **Статическое равновесие**

Простое и эффективное упражнение, которое поможет укрепить мышцы и улучшить равновесие. Встать на балансировочную платформу и попытаться сохранить равновесие в течение 30-60 секунд. Сначала стоя на обеих ногах, а затем, постепенно усложняя упражнение - на одной ноге.

#### **Занятие 32. Планки.**

**Планка на прямых руках.** Примите положение как при обычных отжиманиях. Встаньте так, чтобы ваше тело образовало ровную линию, при этом ноги не должны сгибаться, а в пояснице не должен образовываться прогиб. Стопы могут быть расположены близко друг к другу или наоборот: чем дальше ноги друг от друга, тем легче стоять в планке, однако эффективность в таком случае снижается.

**Планка на локтях.** Наиболее сложный вариант планки, при которой вес тела держится на локтях и носках ног. Выполняется точно так же, как планка на прямых руках, только в этом случае локти находятся на полу и согнуты под углом 90 градусов.

**Боковая планка.** Помогает прокачать боковые мышцы пресса и хорошо тренирует равновесие. Встаньте на один локоть, стопы сложите друг на друга или поставьте рядом одну за другой, вытянитесь в прямую линию, вторую руку можно держать на поясе. Следите, чтобы бок не провисал. Упражнение выполняется сначала на одну, а затем на другую сторону.

#### **Физические упражнения для развития взрывной силы**

Упражнения для развития взрывной силы построены на обычных выходах и прыжках, которые игрок выполняет на площадке в ходе игры.

#### **Занятие 34. Выходы на площадке.**

С воляном и ракеткой - игрок с воляном и ракеткой в руках находится в игровой стойке. Выполнить удар по воляну снизу вверх так, чтобы он полетел вверх и немного вперед. Когда волян будет опускаться вниз, выйти к нему на удобное расстояние (если это необходимо) и принять положение для удара сверху. Оставаясь в этом положении, наблюдать за воляном, который должен пролететь рядом с верхним краем головки ракетки. Волян должен упасть на пол. Никаких движений совершать не надо. Главная цель данного упражнения — правильный выход к воляну. Перед ударом он должен быть сверху спереди.

**Занятие 35. Прыжки вниз.** Упражнения делаются с определенного возвышения над полом с высоты 25-30 см. Остановка (прыжок) и возвращение в и.п. выполняются с максимальной скоростью. Упражнение выполняется с ракеткой. В каждой серии – по 7-10 повторений, число серий 1-3.

В и.п. спортсмен всегда должен находиться в равновесии на скамейке или другом возвышении, концентрируясь на некоторое время на предстоящем прыжке. Выход-прыжок в этом случае в передний правый угол выполняется с нормальной длиной. Остановки и возвращения следует делать с максимально возможной скоростью.

**Занятие 36. Прыжки с возвышения двумя ногами вниз с последующим выпрыгиванием вверх.**

Это упражнение не заканчивается на скамейке – спортсмен приземляется на полу. В связи с тем, что упражнение выполняется на две ноги, можно увеличить высоту скамейки для спрыгивания. Возможно применять прыжок вверх, перед спрыгиванием вниз. Во время спрыгивания угол сгибания коленного сустава во время контакта с полом должен составлять примерно 135 градусов.

**Занятие 37. Имитация выполнения ударов.**

- удары сверху;

- удары сбоку;
- удары снизу.

### Развитие гибкости

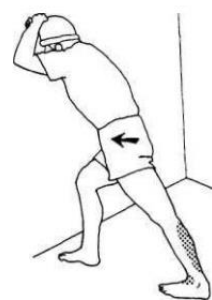
**Занятие 38.** Упражнения, направленные на развитие гибкости, необходимо сочетать с силовыми (где увеличение амплитуды движений связано со значительными усилиями), в том числе и упражнениями с отягощениями. Целесообразны также упражнения, специализирующие проявление гибкости (например, пружинистые приседания, покачивания в выпаде; выпады максимальной длины из низкого седа в одну и другую сторону; напряженные вращения выпрямленными руками, а также со сгибанием и выпрямлением рук вперед, в стороны, вверх; упражнения с максимальной амплитудой. Использование помощи партнера для увеличения амплитуды движения.

**Занятие 39.** Общая разминка, специальная разминка. Упражнения на растягивание целесообразно выполнять ежедневно сериями. В одно занятие включается несколько серий. По ходу занятий амплитуда доводится до предела (без болевых ощущений). Движения прекращаются, как только вследствие утомления уменьшается их амплитуда. Поперечный «шпагат»; продольный «шпагат» на разные ноги; вертикальный «шпагат» у гимнастической стенки; сед на одну ногу другая отставлена в сторону, перекаты с ноги на ногу. Заключительная часть.

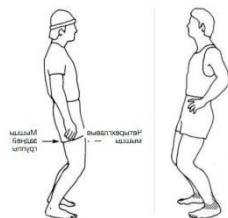
### Упражнения на растяжку мышц

**Занятие 40.** Комплекс №1. Упражнения до основной части тренировки

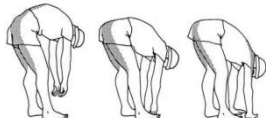
Перед растягиванием — 2-3 минуты ходьбы для разогрева мышц.



Растяжение икроножной мышцы. Найти прочную опору и, отойдя на шаг, опереться в нее предплечьями, положив голову на ладони. Согнуть одну ногу и поставить ступню на пол перед собой, оставшуюся сзади ногу выпрямить. Медленно продвинуть таз вперед, стараясь держать поясницу прямо. Пятка выдвинутой вперед ноги должна быть прижата к полу, а пальцы ноги направлены прямо вперед или слегка повернуты внутрь. Удерживать легкую растяжку 10-15 секунд. Избегать рывков. Повтор того же самого для другой ног



Расслабление мышц задней группы. Принять исходное положение стоя, ноги примерно на ширине плеч, слегка согнуты в коленях, ступни прижаты к полу. Держать позу 30 секунд. В таком положении сокращаются четырехглавые мышцы и расслабляется задняя группа мышц бедер. Основная функция четырехглавых мышц заключается в выпрямлении ног в коленях. Мышцы задней группы, в свою очередь, сгибают ногу в колене. Раз эти мышцы обеспечивают противоположные движения ног, то сокращение четырехглавых мышц всегда сопровождается расслаблением мышц задней группы.

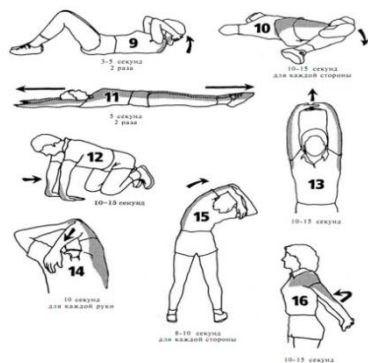


Растяжение задней группы мышц бедер. Исходное положение стоя, ноги примерно на ширине плеч, ступни параллельны друг другу. Медленно наклониться, начиная движение от бедер. Во время



наклона колени должны, быть слегка согнуты (на 2-3 см), чтобы не напрягать поясницу. Шею и руки расслаблены. Дойдя до точки, в которой чувствуется легкое растяжение в задней части бедер, держать растяжку в этой легкой фазе 10-15 секунд, до полного расслабления.

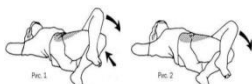
**Занятие 41. Комплекс №2 .Упражнения после основной части тренировки**



#### Снятие напряженности в области шеи



В положении лежа можно растягивать верхнюю часть позвоночника и шею. Сцепить пальцы рук за головой примерно на уровне ушей. Медленно подтягивать голову вверх, пока не почувствуется чувство легкого растяжения в области шеи. Удерживать растяжку 3-5 секунд, затем медленно вернуться в исходное положение.



Сокращение мышц бедра. Прижимая правую ногу левой, постараться подтянуть правую ногу к туловищу. Таким образом сокращаются мышцы бедра. Удерживать напряжение 5 секунд, затем расслабиться и повторить предыдущую растяжку.



Упражнение на вытягивание. Вытянуть руки за голову и выпрямить ноги. Потянуться руками и ногами в обоих направлениях, насколько будет удобно. Удерживать растяжку 5 секунд, затем расслабление.

#### **Обучающиеся должны знать:**

- технику безопасности при выполнении упражнений (СФП);
- технику выполнения упражнений, последовательность, периодичность;
- ходьба по периметру, через центр, по диагонали;
- прыжки вверх с различным положением рук;
- прыжки ноги врозь, согнув ноги, в стойку на коленях, в сед;
- прыжки с поворотом на 90 и 180 градусов.

#### **Обучающиеся должны уметь:**

- выполнять упражнения самостоятельно и при помощи партнёра, с изменением скорости, амплитуды, с отягощениями и без них;
- развивать специальные способности (гибкость, быстроту, ловкость, силу);
- технически правильно выполнять упражнения на равновесие;
- прыжки простые;
- прыжки с контрсмещением.

#### **ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА – 91 часов**

На возрастном уровне групп начальной подготовки не стоит ожидать от обучающихся четкого, технически безупречного выполнения конкретных заданий в упражнениях с воланом и ракеткой. Основными педагогическими принципами работы тренера-преподавателя являются последовательность и преемственность заданий и упражнений, переход от простого к сложному. Для реализации этих принципов наиболее эффективными (в порядке повышения сложности упражнений) являются:

- многократность повторения хватки ракетки и основной стойки игрока;
- упражнения с ракеткой и воланом: набивания волана, набивания волана об стенку;
- различные виды жонглирования воланом.

После освоения элементарных упражнений с воланом и ракеткой рекомендуется переход к изучению техники простейших ударов, разучивание имитации передвижения по площадке (правильное положение туловища, ног, ракетки, кисти, локтя, плеча).

В группах начальной подготовки в конце подготовительного года проводятся соревнования- тестирование по физической подготовке и упражнениям с ракеткой и воланом согласно контрольных нормативов, приведенных в программе.

#### **Занятие 44. Обучение видам стоек в бадминтоне.**

Игровые стойки:

- стойки при выполнении подачи,
- стойки при приеме подачи,
- игровые стойки.

**Занятие 45.** Обучение специальным подготовительным упражнениям, направленным на развитие равновесия при одноопорном положении, на согласованную работу рук и ног при передвижении по площадке.

- Ходьба по линиям обычным шагом, приставным шагом, поднимая бедро, на носках с открытыми и с закрытыми глазами.
- Ходьба по линиям приставными шагами правым (левым) боком вперед. То же с закрытыми глазами.
- Ходьба по линиям площадки спиной вперед. То же с закрытыми глазами.
- Передвижение прыжками (вприпрыжку), одна нога впереди, другая сзади, по линиям. То же спиной вперед.
- Сделать два шага вперед на носках, поворот кругом на носках, сделать два шага назад на носках, поворот кругом на носках (так пройти до конца линий). То же, но при ходьбе руки в стороны, при повороте руки вниз. То же, но при повороте руки вверх.
- Ходьба (бег) по линиям с подбрасыванием и ловлей волана рукой или ракеткой.

#### **Занятие 46. Изучение основных элементов техники бадминтониста.**

На начальном этапе обучения игры в бадминтон необходимо использовать упражнения с воланом, которые позволят обучающемуся приобрести навыки чувства волана при его полете, а также развитию таких качеств, как ловкость и координация.

Броски необходимо выполнять строго удерживая волан за головку, при этом головка развернута в направлении броска, что позволит адаптировать глаза обучающегося к постоянному слежению за воланом во время игры.

При обучении упражнениям с воланом необходимо соблюдать очередность упражнений и следить за правильными движениями руки и запястья, что в свою очередь в дальнейшем приведет к лучшему усвоению технических приемов и различных ударов ракеткой по волану. Индивидуальные упражнения с воланом

1. Подбрасывать волан вверх (поочередно правой и левой рукой) и ловить его двумя руками.
2. Перебрасывать волан над головой из исходного положения руки в сторону.
3. Подбрасывать волан вверх-вперед из-за спины, правой рукой над левым плечом, а левой рукой над правым плечом, и ловить его двумя руками спереди.
4. То же, но правой рукой над правым плечом, а левой рукой над левым плечом,
5. Подбрасывать волан вверх-назад за спину, правой рукой над левым плечом, а левой рукой над правым плечом, и ловить его одной рукой сзади (левой рукой при броске над левым плечом и т. п.).

#### **Занятие 47. Обучение хвату ракетки.**

Универсальная хватка ракетки заключается в следующем

- левой рукой взять ракетку за стержень ручкой к себе так, чтобы плоскость обода головки



ракетки была перпендикулярна полу;

- правой рукой взять ракетку за ручку, как бы здороваясь с ней, и обхватить ее, словно при рукопожатии;

- рукой охватить рукоятку так, чтобы был виден торцовый конец настолько, чтобы не мешать движениям кисти во время удара из различных положений;

- первая фаланга большого пальца должна лежать слева – сбоку на широкой плоскости ручки.

*Основные ошибки:*

- Пальцы слишком крепко сжимают рукоятку ракетки;

- Ракетка держится слишком близко к стержню (ее конец значительно выступает за край ладони);

- Указательный палец располагается на передней части ручки и даже на стержне ракетки.

На начальном этапе обучения бадминтону правильность хвата проверяется постоянно, при выполнении любых упражнений с ракеткой, перед каждым началом выполнения упражнения.

На данном этапе обучения основное внимание уделяется правильному хвату ракетки (открытой/закрытой) и смене хвата с помощью работы пальцев рук.

Упражнения:

- различные жонглирования воланом открытой/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.

**Занятие 48.** Виды приемов и подач.

Подача – технический элемент, который вводит волан в игру. От правильной и эффективной подачи во многом зависит результат розыгрыша волана, а в конечном итоге и результат партии. Каждая партия начинается подачей из правого поля подачи. При подаче ракетка должна двигаться только вперед, а волан должен направляться по диагонали и опускаться в пределах границы соответствующего поля подачи противника. В момент удара волан должен быть целиком ниже пояса подающего, а стержень ракетки должен иметь наклон вниз. Подающий не должен подавать, пока противник не готов. Противник считается готовым к приему, если он, заняв позицию, стоит неподвижно на своем поле. Подающий и принимающий игроки должны находиться в пределах своих, расположенных по диагонали, полей подачи, ограниченных ближней и дальней линиями подачи, центральной и боковой линиями, не наступая на них. После подачи подающий и принимающий игроки и их партнеры могут занимать на своей стороне площадки любые места независимо от разграничительных линий. Место для выполнения подачи выбирается ближе к средней линии площадки на расстоянии примерно 0,5-1,0м. от передней линии подачи.

Виды подач:

короткая - волан летит по низкой траектории на переднюю линию подачи;

плоская - волан летит по плоской траектории в среднюю и заднюю незащищенную зону площадки;

высокая - волан летит снизу по восходящей траектории на заднюю линию площадки;

высокая атакующая - волан летит снизу по высокой атакующей траектории в заднюю зону площадки.

Техника приема и удара по волану.

- Передача сверху и снизу на месте и после перемещений.

- Жонглирование воланом над собой, перед собой на месте и при передвижении.

**Занятие 49.** Основные удары в бадминтоне.

Все удары в бадминтоне производятся открытой или закрытой стороной ракетки и выполняются сверху, сбоку, снизу по восходящей, нисходящей или плоской траектории.

Техника выполнения ударов в бадминтоне зависит от вида производимого удара. Главной задачей любого удара является выигрыш очка или постановка противника в максимально неудобное положение. Для выполнения этих целей наиболее эффективны удары сверху.

По способам выполнения все удары можно разделить на удары справа и удары слева. Все удары справа выполняются лицевой стороной ракетки. При ударе левое плечо выдвинуто вперед, кисть правой руки развернута вперед по направлению удара. При ударе справа кисть с ракеткой описывает как бы петлю, двигаясь назад-вверх, затем вперед – вниз или вперед-вверх, в зависимости от высоты, на которой будет отбит волан.

При ударе слева правое плечо выдвинуто вперед, кисть руки направлена тыльной стороной вперед. Игрок-левша выполняет удары слева лицевой стороной ракетки, все удары справа – обратной стороной ракетки.

В зависимости от места нанесения удары подразделяются на удары сверху, снизу и на уровне пояса. При этом интенсивное сгибание и разгибание руки в локте является дополнительным и необходимым источником силы и в то же время типичным при знаком ударов в бадминтоне.

Момент и скорость соприкосновения волана с ракеткой, а также положение самой ракетки определяют траекторию полета волана. В зависимости от траектории полета волан удары справа и слева разделяются на плоские, высоко-далекие, укороченные и короткие удары у сетки.

Упражнения:

- жонглирование;
- удары короткие и длинные, справа, слева, снизу, сверху;
- удары снизу закрытой стороной;
- удары по высокой и низкой траектории.

**Занятие 50.** Подвижные игры.

Используются различные подвижные игры, в том числе: «Салки с воланами», «Закинь волан», «Закинь волан подачей», «Очисти свой сад от камней», «Гонка волана», «Гонка волана подачей», «Гонка волана ракеткой», «Парная гонка волана», «Бой с тенью», «Убеги от водящего», «Унеси волан», «Четные и нечетные», «Сбей волан», «Падающий волан», «Падающий волан с ракеткой», «Имитационный бадминтон», «Вышибалы подачей», «Вратарь», «Бадминтон левыми руками», «Двурукий бадминтон», «Учебные игры с круговой сменой».

**Занятие 50.** Атакующие удары (ознакомление).

- Укороченный удар сверху - медленный или быстрый, пробивается сверху вниз таким образом, чтобы волан упал недалеко от сетки.
- «Высоко-далекий атакующий удар» - удар сверху, после которого волан летит на высоте четырех-пяти метров от площадки к задней линии.
- «Смеш» - главный атакующий удар в бадминтоне

**Занятие 51.** Блокирующие удары (ознакомление).

- Короткий-быстрый удар. Этот технический прием выполняется над головой задней части площадки.
- Короткий-быстрый над головой, выполняемый в направлении справа налево.
- Замах — в отличие от смеха локтевой сустав в начале поднимается чуть выше, далее движения схожи.

**Занятие 52.** Передвижения по площадке.

Спортсмен должен владеть всеми видами перемещения по площадке и применять их сообразно игровой обстановке. Так работа ног для выхода на удар сбоку несложная. Делается шаг или выпад к боковой линии, вытягивается рука с ракеткой — и волан уже можно отбить. Но вот перемещение от одной боковой линии к другой, не столь просто. При движении поперек площадки работа ног должна быть максимально экономичной. Все делается быстро и в то же время без суеты. Положение тела в любой момент должно быть устойчивым.

Есть еще одна категория движений на площадке. Их можно назвать обманные перемещения или обманный шаг. Задача этих движений — ввести противника в заблуждение и заставить его ошибаться.

1. Стойка, варианты перемещений в стойке.
2. Падения, ускорения, прыжки перекаты при приеме волана.
3. Варианты приема и ударов в ходьбе, беге, в парах и тройках

**Обучающиеся должны знать:**

- Технику безопасности при занятиях на площадке;
- Название выполняемых упражнений и действий;

**Обучающиеся должны уметь:**

- Выполнять основные технические приемы бадминтона;
- Понимать основные тактические приемы в бадминтоне.

## **II. ТЕМА – ТАКТИЧЕСКАЯ, ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ, ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ДЛЯ ГРУПП СОс – 21 час**

**Занятие 53.** Тактическая подготовка.

**Занятие 54.** Физическая культура и спорт в России. Понятие «Физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение физической культуры для укрепления здоровья, физического развития. Роль физической культуры в воспитании молодежи.

**Обучающиеся должны знать:**

- Значение и важность занятий физической культурой
- Понятие «здорового образа жизни»

**Обучающиеся должны уметь:**

- Обосновать важность занятий физической культурой
- Рассказать о физическом развитии в системе занятий бадминтоном.

**Занятие 55.** Зарождение бадминтона. Соревнования по бадминтону. Дисциплины бадминтона. Развитие бадминтона в России. Победы советских и российских бадминтонистов на крупнейших международных соревнованиях.

**Обучающиеся должны знать:**

- Становление и развитие избранного вида спорта

**Обучающиеся должны уметь:**

- Рассказать поэтапно становление бадминтона.

**Занятие 56.** Значение терминологии. Требования, предъявляемые к терминологии. Основные понятия в бадминтоне. Дисциплины в бадминтоне. Специальные термины.

**Обучающиеся должны знать:**

- специальную терминологию.

**Обучающиеся должны уметь:**

- использовать специальную терминологию в учебно-тренировочном процессе.

**Занятие 57.** Требования к обучающимся на корте. Организация обучающихся при входе, выходе из зала и во время занятий. Правила пользования спортивным инвентарем. Меры безопасности учебно-тренировочного процесса.

**Обучающиеся должны знать:**

- правила поведения на корте.
- правила пользования спортивным инвентарем.

**Обучающиеся должны уметь:**

- Пользоваться спортивным инвентарем.

**Занятие 58.** Предупреждение травматизма. Соблюдение правил техники безопасности. Систематическая воспитательная работа. Соблюдение медицинского контроля. Внешние и внутренние факторы спортивного травматизма.

Внешние факторы спортивного травматизма:

- неправильная общая организация тренировочного процесса;
- методические ошибки тренера-преподавателя при проведении занятий;
- нарушение обучающимися дисциплины и установленных правил во время проведения тренировочного процесса;
- неудовлетворительное состояние мест занятий, оборудования и экипировки обучающихся;
- неблагоприятные санитарно-гигиенические условия, неподготовленность мест при проведении тренировочных занятий.

К неправильной организации тренировочных занятий относится:

- проведение тренировочных занятий с числом обучающихся, превышающим установленные нормы;
- проведение занятий без тренера-преподавателя;
- неправильная организация направления движения обучающихся в процессе выполнения тренировочных упражнений;

При планировании и проведении тренировочных занятий тренер-преподаватель обязан учитывать организационные условия проведения занятий и в случае необходимости незамедлительно вносить в них коррекцию.

Внутренние факторы спортивного травматизма:

- наличие врожденных и хронических заболеваний;
- состояние утомления и переутомления, изменение функционального состояния организма спортсмена.

При проведении тренировочных занятий предусматриваются основные организационно-профилактические меры обеспечения безопасности и снижения травматизма, обязательные для выполнения.

Тренировочные занятия разрешается проводить:

- при условии наличия у обучающихся медицинского допуска к тренировочному процессу по бадминтону;
- при соответствии спортивной экипировки предусмотренной правилами соревнований, санитарно-гигиеническим нормам, методике тренировки;
- при соответствии мест проведения тренировочного процесса санитарным нормам;
- при условии готовности инвентаря и оборудования к тренировочному процессу;
- все тренировочные занятия должны проводиться только под руководством тренера-преподавателя и согласно утвержденному расписанию.

Тренировочный процесс может быть начат только после выполнения всех требований настоящих правил и принятия мер, обеспечивающих профилактику спортивного травматизма и безопасности проведения мероприятий.

**Занятие 59.** Требования безопасности перед началом занятий, во время занятий, в аварийных ситуациях и по окончании занятий:

Требования безопасности перед началом занятий:

- надеть экипировку;
- начинать тренировочное занятие только по разрешению тренера-преподавателя и только с тренером-преподавателем.

Строго соблюдать дисциплину.

Требования безопасности во время занятий:

- не выполнять упражнений без заданий тренера-преподавателя;
- во время тренировки по сигналу тренера-преподавателя все должны прекратить упражнения;
- по сигналу тренера-преподавателя прекратить тренировочное занятие.

Нельзя:

- толкать друг друга, ставить подножки, бить по рукам и ногам и т.д.

Требования безопасности в аварийных ситуациях:

- при появлении болей, плохом самочувствии прекратить занятие и сообщить об этом тренеру-преподавателю;
- при получении спортсменом травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить администрации и родителям пострадавшего, при необходимости отправить его в лечебное учреждение;
- в случае непредвиденных форс-мажорных обстоятельств, угрожающих безопасности обучающихся, тренер-преподаватель отменяет занятие, срочно эвакуирует спортсменов из опасной зоны.

Требования безопасности по окончании занятий:

- убрать в отведенное место спортивный инвентарь;
- вывести спортсменов из зала (тренер-преподаватель выходит последним);
- принять душ или тщательно вымыть руки и лицо с мылом;
- обязательно переодеться в чистую, сухую одежду.

**Обучающиеся должны знать:**

- технику безопасности при выполнении упражнений ОФП, СФП.

**Обучающиеся должны уметь:**

- подобрать подходящую одежду и обувь для занятий спортом;
- выполнять физические упражнения согласно правилам предосторожности.

**Занятие 60.** Психологическая подготовка. Психологическая подготовка подразделяется на общую и специальную подготовку. Общая психологическая подготовка включает: воспитание и изучение личности спортсменов, совершенствование у них волевых качеств. Специальная психологическая подготовка направлена на подготовку спортсмена к соревнованиям и включает накопление информации о будущих соревнованиях и спортивных соперниках, моделирование на тренировках условий соревнований, обучение технике настройки на выполнение соревновательных действий, управление поведением спортсмена в процессе выступлений, воспитание умения определить и регулировать эмоциональное состояние.

Используются методы словесного и смешанного воздействия, направленные на развитие разных свойств личности. Сообщается информация, способствующая развитию интеллекта и психических функций, методы развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств.

**Обучающиеся должны знать:**

- как противостоять различным раздражителям и помехам;
- как самостоятельно руководить своими действиями, чувствами и поведением.

**Обучающиеся должны уметь:**

- управлять своим психологическим состоянием и регулировать эмоциональное возбуждение в соревновательных условиях;
- быть уверенным в собственных силах;
- быть готовым выполнять спортивное действие;
- вести борьбу до конца.

### **III. ТЕМА - ИНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ – 10 часов**

Медицинские, медико-биологические мероприятия, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль.

Медико-восстановительные мероприятия проводятся с целью медико-биологического сопровождения, медицинского обеспечения, осуществления восстановительных и реабилитационных мероприятий, организации спортивного питания (возмещение энергозатрат, фармакологическое обеспечение).

### **ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ**

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

**На этапе начальной подготовки:**

- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «бадминтон»;
- формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта «бадминтон»;
- повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- обеспечение участия в неофициальных и официальных спортивных соревнованиях;
- укрепление здоровья.

Обучающиеся должны:

изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;

повысить уровень физической подготовленности;

овладеть основами техники вида спорта «бадминтон»;

получить общие знания об антидопинговых правилах;

соблюдать антидопинговые правила;

принять участие в неофициальных и официальных спортивных соревнованиях;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания)

по видам спортивной подготовки;

получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочной этап (этап спортивной специализации).

В процессе учебно-тренировочной работы систематически ведётся учёт подготовленности путём следующих показателей:

1. Стабильность состава обучающихся.
2. Динамика прироста индивидуальных показателей физической подготовленности обучающихся.
3. Уровень освоения основ технических элементов, навыков гигиены и самоконтроля.
4. Выполнение контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке, для чего организуются специальные соревнования.

**Цель:**

Контроль над качеством специального и физического развития обучающихся группы начальной подготовки первого года обучения.

**Задачи:**

Определение уровня и учёт общей и специальной физической подготовленности обучающихся отделений за учебный год.

**Время и сроки проведения испытаний:**

Контрольные испытания по ОФП, СФП обучающиеся отделения сдают в ноябре-декабре учебного года на учебно-тренировочных занятиях, согласно учебно-тематического плана.

**Программа контрольно-переводных испытаний:**

Контрольно-переводные испытания представлены в виде нормативных требований по общей физической подготовке и специальной физической подготовки обучающихся согласно ФССП (представлены в Программе).

**ПРИНЯТА**  
Решением заседания  
Педагогического совета  
СПб ГБУ ДО СШОР «Комета»

Протокол от 28.12.2024 № 4

**УТВЕРЖДЕНА**

Приказом СПб ГБУ ДО СШОР «Комета»  
от 28.12.2024 № 211-СО

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**по бадминтону**

на 20\_\_ - 20\_\_ учебный год

для обучающихся спортивно-оздоровительного этапа

Базового уровня

**Составитель:**

инструктор-методист Антонова Е.С.

г. Санкт-Петербург

20\_\_ г.

## СОДЕРЖАНИЕ

4	Пояснительная записка.....
5	Годовой учебно-тренировочный план.....
6	Учебно-тематический план.....
4.	Содержание тем программного материала.....
4.1.	Общая физическая подготовка .....
4.2.	Специальная физическая подготовка .....
4.3.	Технико-тактическая подготовка.....
4.4.	Теоретическая, психологическая подготовка .....
4.5.	Иные мероприятия.....
5.	Требования к уровню подготовки.....
6.	Контрольно-переводные испытания.....
7.	Медицинский контроль.....
8.	Литература.....



## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

В рабочей программе представлены основные разделы спортивной подготовки бадминтонистов групп начальной подготовки первого, второго и третьего годов обучения, изложенные на основе новейших данных в области теории физической культуры и спорта.

### **Основополагающие принципы:**

- *Комплексность* - предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса.
- *Преемственность* - определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения.
- *Вариативность* - предусматривает, в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного спортсмена.

### **Цель программы (СОб-1):**

Создание единого педагогического пространства, обеспечивающего полноценные условия для умственного и физического воспитания личности обучающегося, получение начальных и углубленных знаний о физической культуре и спорте в области выбранного вида спорта «бадминтон», способствующее саморазвитию, самосовершенствованию и самореализации личности всех участников учебно-тренировочного процесса (тренеров-преподавателей, обучающихся, родителей (законных представителей)), познанию и творчеству, формированию здорового образа жизни, профессиональному самоопределению, развитию физических, интеллектуальных и нравственных способностей, достижению роста спортивных успехов, выявлению спортивно одарённых детей и оказание помощи в профессиональном самоопределении.

### **Цель программы (СОб-1, СОб-2):**

Основной целью программы является разносторонняя физическая подготовка и овладение основами техники бадминтона, выполнение контрольных нормативов для зачисления на учебно-тренировочный этап подготовки.

### **Задачи программы (СОб-1):**

1. Набор детей для занятий бадминтоном, не имеющих медицинских противопоказаний. Из них выделяются наиболее дисциплинированные, инициативные, работоспособные, целеустремлённые, с хорошими данными физического развития, быстрые, ловкие, с хорошей координацией движений, мотивацией занятий – быть первым.
2. Укрепление, здоровья, и гармоническое развитие функций организма обучающихся.
3. Разносторонняя общая физическая подготовка и начальное развитие всех специальных физических качеств.
4. Специально-двигательная подготовка - развитие умений ощущать и дифференцировать разные параметры движений.
5. Начальная техническая подготовка - освоение подготовительных, подводящих и базовых элементов.
6. Привитие интереса к регулярным занятиям бадминтоном, воспитание дисциплинированности, аккуратности и старательности.

### **Задачи программы (СОб-2, СОб-3):**

#### **образовательные:**

- формировать специальные знания, умения, навыки, необходимые для успешной деятельности в бадминтоне.

#### **развивающие:**

- развивать физические качества (ловкость, силу, быстроту, гибкость, прыгучесть, функции равновесия, выносливость);
- вырабатывать представление о дисциплинах в бадминтоне, соблюдении правил техники безопасности во время занятий.

**воспитательные:**

- прививать обучающимся интерес к занятиям спортом, любовь к бадминтону.
- воспитывать морально-волевые качества бадминтонистов: целеустремленность, трудолюбие, дисциплинированность, терпеливое отношение к неудачам, уважительное отношение к тренеру и товарищам.

В ходе реализации дополнительной образовательной программы по бадминтону у обучающихся формируются компетенции осуществлять спортивные действия:

- личностные (самоопределение, нравственно-этическая ориентация)
- регулятивные (планирование, прогнозирование, контроль, коррекция, оценка, саморегуляция)
- познавательные (логические действия, а также действия постановки и решения проблем)
- коммуникативные (планирование сотрудничества, постановка вопросов – инициативное сотрудничество в поиске и сборе информации, разрешение конфликтов, управление поведением партнера – контроль, коррекция, оценка действий партнера, достаточно полное и точное выражение своих мыслей в соответствии с задачами и условиями коммуникации).

**Частные задачи на учебно-тренировочный год:**

- Развивать гибкость
- Развивать координационные способности
- Развивать скоростно-силовые способности
- Обучение основным техническим элементам бадминтона

По окончании годичного цикла обучающиеся должны выполнить требования контрольно-переводных нормативов.

Рабочая программа **первого года** обучения рассчитана на 234 часов подготовки (*табл.1*). 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 и специальной физической подготовке, овладение теоретическими знаниями, учитывают требования для данного биологического возраста детей и скорректированы с учётом возрастных особенностей обучающихся.

Рабочая программа **первого года** обучения рассчитана на 234 часов подготовки (*табл.1*). Ожидаемые результаты и формы их проверки на этапе начальной подготовки **второго и третьего года** обучения - улучшение показателей физического развития обучающихся в конце года по сравнению с показателями начала учебно-тренировочного года (определяются способом измерения физической подготовленности и контрольным тестированием).

*Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы:*

- анализ результатов сдачи контрольных тестов по общей физической и специальной физической подготовке;
- анализ результатов участия в соревнованиях;
- анализ промежуточной аттестации.

Этап начальной подготовки **второго и третьего годов** обучения является важным звеном

в системе многолетней подготовки юных бадминтонистов и перехода на учебно-тренировочный этап. Подготовка детей в группах начальной подготовки второго и третьего годов обучения является тем фундаментом, на котором в дальнейшем, на учебно-тренировочном этапе, строится подготовка спортсменов высокой квалификации.

Рабочая программа **второго и третьего годов** рассчитана на 312 часов подготовки **(табл.1)**. Систематический сбор информации об успешности учебно-тренировочного 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 и специальной физической подготовке, овладение теоретическими знаниями, учитывают требования для данного биологического возраста детей и скорректированы с учётом возрастных особенностей обучающихся

## Примерный годовой учебно-тренировочный план

### НА СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМ ЭТАПЕ БАЗОВОГО УРОВНЯ ПОДГОТОВКИ 1 ГОДА ОБУЧЕНИЯ (СОБ-1)

Таблица 1

№ п/п	содержание	%	Кол-во часов	январь				февраль				март				апрель				май				июнь						
	№ недели			100		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25
1.	Общая физическая подготовка	29	70,0	1	1	1	1,5	1,5	1	2	1	2	1	1	1	2	2	1	1	1	1	1	2	1,5	1,5	1	1,5	1,5	1	
2.	Специальная физическая подготовка	18	42,0	0,5	1,5	0,5	0,5	0,5	1	1	0,5	0,5	1	1	1	0,5	0,5	1	1	1	0,5	1	0,5	1	1	0,5	1	1	0,5	
3.	Участие в спортивных соревнованиях		0,0																											
4.	Техническая подготовка	37	85,0	2	1	2	1	1,5	1,5	0,5	3	1	1,5	0,5	2,5	1	2	1,5	2,5	2,5	2	1,5	1	2	2	2	2	2	1	
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	9	21,0	1		1		1		1		1		1		1		1			1		1			1			1	
6.	Инструкторская и судейская практика	5	11,0		1				1				1									1								
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	2	5,0				1,5							1															1	
	Итого по плану	100	234,0	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	

№ п/п	содержание		%	Кол-во часов	август				сентябрь				октябрь				ноябрь				декабрь					
					31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52
	№ недели		100																							
1.	Общая физическая подготовка		29	70,0	1	2	1	2	2	2	2	1	1	2	1	2	2	1	1	1	1	1	1	1,5	1	1,5
2.	Специальная физическая подготовка		18	42,0	1,5	0,5	1	1	0,5	1	0,5	1,5	0,5	0,5	1	0,5	0,5	0,5	1	0,5	0,5	0,5	0,5	1	1	0,5
3.	Участие в спортивных соревнованиях			0,0																						
4.	Техническая подготовка		37	85,0	2	1	1,5	1,5	1	1,5	1	2	2	1	1,5	2	2	2	1,5	1,5	2	2	0,5	2	1,5	2,5
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка		9	21,0		1			1				1	1				1			1	1	1			
6.	Инструкторская и судейская практика		5	11,0			1				1				1				1				1		1	
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль		2	5,0																1,5						
	Итого по плану		100	234,0	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	

# ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН НА СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМ ЭТАПЕ БАЗОВОГО УРОВНЯ ПОДГОТОВКИ СВЫШЕ 1 ГОДА ОБУЧЕНИЯ (СО6-2, СО6-3)

Таблица 2

№ п/п	содержание		%	Кол-во часов	январь				февраль				март				апрель				май				июнь					июль				
					1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
	№ недели		100																															
1.	Общая физическая подготовка		33	103	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2			
2.	Специальная физическая подготовка		15	47	1	0,5	1	1	0,5	0,5	0,5	1	1	1,5	1	1	1	1	1,5	0,5	1	1	1	1	0,5	1	1,5	0,5	1,5	0,5	1			
3.	Участие в спортивных соревнованиях		2	6						1						1			1						1									
4.	Техническая подготовка		35	110	1	2,5	2	3	1,5	1,5	1	3	1,5	2,5	2	3	2	1	2,5	1,5	2	1	3	2	1,5	2	2	2,5	2	2,5	1,5	2,5	2,5	3
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка		9	28	1	1	1		1		1,5		0,5		1			1		1	1	1		1			1			1		1		
6.	Инструкторская и судейская практика		4	12	1				1				1					1				1			1					1				
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль		2	6						2														2										
			100	312	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	

№ п/п	содержание		%	Кол-во часов	август				сентябрь				октябрь				ноябрь				декабрь												
					31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52							
	№ недели		100																														
1.	Общая физическая подготовка		33	103	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	
2.	Специальная физическая подготовка		15	47	0,5	1	1	1	0,5	1	1	0,5	1	1	1	1	1	2	0,5	1	1	1	0,5	1	0,5	1	0,5	1	0,5	1	0,5	1	
3.	Участие в спортивных соревнованиях		2	6							1				1																		
4.	Техническая подготовка		35	110	2,5	2	2	2	2,5	2	2	2,5	3	2	2	2	2	2	1,5	3	2	1	1,5	3	2,5	3	2,5	3	2,5	3	2,5	3	
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка		9	28	1		1		1		1		1	1	1				1		1		1		1		1		1		1		
6.	Инструкторская и судейская практика		4	12		1				1							1		1			1		1									
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль		2	6																			2										
			100	312	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6

## УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

## НА СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМ ЭТАПЕ БАЗОВОГО УРОВНЯ ПОДГОТОВКИ 1 ГОДА ОБУЧЕНИЯ (СОБ-1)

Программный материал	Кол-во часов	месяцы						месяцы						Краткое содержание
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
I. ТЕМА - РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У ОБУЧАЮЩИХСЯ ГРУППЫ СОБ-1 (ОФП) - 70 часов														
Физические упражнения на развитие силы мышц рук и кистей: Занятие 1. Упражнения для пальцев и кисти. Занятие 2. Упражнения на увеличение подвижности в суставах. Занятие 3. Силовые упражнения для разгибателей. Занятие 4. Упражнения для увеличения подвижности в плечевых суставах. Занятие 5. Упражнения в расслаблении для рук.	14	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	2	1	Сила хвата — важный показатель физических возможностей, от которого зависит результативность силового тренинга и общий уровень физподготовки. Именно поэтому мышцам кистей нужно уделять не меньше внимания, чем любой другой мышечной группе. Увеличить силу хвата можно, если регулярно выполнять упражнения, направленные на развитие мышц кистей и предплечий, а также на повышение эластичности связок запястья.
Физические упражнения на развитие силы мышц ног и стоп: Занятие 6. Упражнения для стопы и голени. Занятие 7. Упражнения для увеличения подвижности в суставах. Занятие 8. Упражнения для ног. Занятие 9. Ходьба и бег. Занятие 10. Прыжки с места в длину.	14	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	В ногах сосредоточены крупные мышечные группы, которые участвуют в каждом повседневном движении. Физические упражнения на развитие силы мышц ног и стоп необходимы для улучшения силовых показателей и более эффективного выполнения упражнений с отягощениями. Выполнение комплекса упражнений на силу мышц ног увеличивает подвижность суставов, укрепляет мышцы и предотвращает возможные травмы.

<p>Физические упражнения на развитие гибкости:  Занятие 11. Наклоны.  Занятие 12. Повороты  Занятие 13. Упражнения с набивным мячом  Занятие 14. Скручивания.  Занятие 15. Упражнения на растягивание.</p>	14	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	<p>Гибкость – способность выполнять движения с большой амплитудой. Технические элементы в бадминтоне требуют большой подвижности позвоночного столба, плечевых, локтевых, лучезапястных суставов. При этом решающее значение придается активной гибкости, обеспечивающей свободу движений, позволяющей овладеть наиболее рациональной техникой. Упражнениям на гибкость должно предшествовать активное разогревание.</p> <p>Наилучший результат дают упражнения на растягивание, выполняемые сериями по 10-12 повторений в каждой. Амплитуды движения увеличивают от серии к серии. Для развития гибкости бадминтониста можно рекомендовать следующие упражнения:</p>
<p>Физические упражнения на развития координационных способностей  Занятие 16. Упражнения для развития реагирующей способности.  Занятие 17. Упражнения для развития способности к сохранению равновесия.  Занятие 18. Упражнения для развития способности к ориентации в пространстве  Занятие 19. Упражнения по выполнению точных движений, с учетом пространственных, силовых, временных параметров движения.  Занятие 20. Упражнения для развития координации движения рук.</p>	14	1	1	1	2	1	1	1	1	2	1	1	1	1	<p>Развитие координационных способностей осуществляется через постоянное и постепенное повышение координационной сложности двигательных заданий, применяемых в форме физических упражнений.</p>

<p>Физические упражнения на развитие скоростно-силовой выносливости:</p> <p>Занятие 21. Примерные упражнения без отягощения.</p> <p>Занятие 22. Примерные упражнения с отягощением.</p> <p>Занятие 23. Упражнения на растягивание мышц.</p> <p>Занятие 24. Два вида выносливости.</p> <p>Занятие 25. Беговые перемещения.</p>	14	1	1	1	1	2	1	1	2	1	1	1	1	<p>Эти упражнения выполняются на месте (стоя, сидя, лежа) в сочетании с ходьбой. Применяются для совершенствования двигательного аппарата, дыхательной, сердечно-сосудистой и других систем организма, а также для избирательного воздействия в целях развития быстроты, ловкости, силы и других качеств.</p> <p>Упражнения этой направленности выполняют в быстром или максимально быстром темпе до утомления с гантелями, на гимнастической стенке, без предметов и другие.</p> <p>Упражнения для развития преимущественно силы мышц рук, ног, туловища чередуются с упражнениями на расслабление и растягивание.</p>
<b>ИТОГО ЧАСОВ:</b>	<b>70</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	
<b>II. ТЕМА - РАЗВИТИЕ СПЕЦИАЛЬНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ГРУППЫ СОБ-1 (СФП)-42 часа</b>														



<p>Физические упражнения на развитие скоростно-силовых качеств.</p> <p>Занятие 26. Бег на короткие дистанции, челночный бег.</p> <p>Занятие 27. Прыжки через скамейку, прыжки «кенгуру», прыжки по заданию.</p> <p>Занятие 28. Многократные прыжки с ноги на ногу и на двух ногах.</p> <p>Занятие 29. Упражнения на перемещение у стола в стойке</p>	8	1	1		1	1				1	1	1	1	<p>Система упражнений скоростно-силовой подготовки направлена на решение основной задачи - развитие быстроты движений и силы определенной группы мышц.</p> <p>Решение этой задачи осуществляется по трем направлениям: скоростному, скоростно-силовому и силовому.</p>
<p>Физические упражнения на развитие координации движений, реакции.</p> <p>Занятие 30. Упражнения на «координационной лестнице», упражнения в прыжке на «координационной лестнице»</p> <p>Занятие 31. Упражнения с партнером.</p> <p>Занятие 32. Упражнения с теннисным мячом</p> <p>Занятие 33. Упражнения на балансировочной платформе</p> <p>Занятие 34. Планка</p>	9	1	1	1	1	1				1	1	1	1	<p>Упражнения на координацию развивают способность спортсменов совершать точные контролируемые движения за счет оптимального взаимодействия мышц всего тела.</p> <p>Упражнения на увеличение скорости реакции позволяют приблизить скорость реакции к максимально возможному уровню и сократить время реакции.</p>
<p>Физические упражнения для развития взрывной силы:</p> <p>Занятие 34. Выходы на площадке.</p> <p>Занятие 35. Прыжки вниз.</p>	9	1	1	1	1	1				1	1	1	1	

Занятие 36. Прыжки с возвышения двумя ногами вниз с последующим выпрыгиванием вверх. Занятие 37. Имитация выполнения ударов.														
Физические упражнения на развитие гибкости (пассивная и активная): Занятие 33. Упражнения, направленные на развитие гибкости, необходимо сочетать с силовыми. Занятие 34. Упражнения на растягивание.	8	1		1	1	1				1	1	1	1	
Упражнения на растяжку мышц. Занятие 40. Комплекс упражнений №1. Занятие 41. Комплекс упражнений №2.	8		1	1	1	1				1	1	1	1	Упражнения на растяжку (стретчинг) помогают снять мышечные боли и спазмы, расслабить мышцы, увеличивают эластичность мышц, повышают двигательную активность, повышают подвижность суставов.
<b>ИТОГО ЧАСОВ:</b>	<b>42</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>5</b>				<b>5</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	
<b>III. ТЕМА - РАЗВИТИЕ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ У ОБУЧАЮЩИХСЯ В ГРУППЕ СОБ-1 – 110 часов</b>														
Занятие 44. Обучение видам стоек в бадминтоне Занятие 45. Обучение специальным подготовительным упражнениям, направленным на развитие равновесия при одноопорном положении, на согласованную работу рук и ног при передвижении по площадке. Занятие 46. Изучение основных элементов техники бадминтониста.	28	3	4	3	3	3				3	3	3	3	В технической подготовке на первом году обучения огромное значение имеет правильное обучение технике ударных движений и передвижений по площадке. Обучая технике необходимо помнить о быстрой утомляемости обучающихся на данном этапе и упражнения с воланом нужно чередовать с подвижными, спортивными играми по упрощенным правилам и эстафетам.
Занятие 47. Обучение хвату ракетки. Занятие 48. Виды приемов и подач.	29	4	3	3	3	3				4	3	3	3	

Занятие 49. Основные удары в бадминтоне. Занятие 50. Подвижные игры.														
Занятие 50. Атакующие удары. Занятие 51. Блокирующие удары. Занятие 52. Перемещения по площадке.	28	3	3	4	3	3				3	3	3	3	
<b>ИТОГО ЧАСОВ:</b>	<b>85</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>9</b>	<b>9</b>				<b>10</b>	<b>9</b>	<b>9</b>	<b>9</b>	
<b>IV. ТЕМА – ТАКТИЧЕСКАЯ, ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ, ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ДЛЯ ГРУПП СОБ-1 – 28 часов</b>														
Занятие 53. Тактическая подготовка	3		0,5	0,5		0,5					0,5	0,5	0,5	
Занятие 54. Физическая культура и спорт в России.	3	0,5	0,5		0,5	0,5				0,5	0,5			Понятие «Физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение физической культуры для укрепления здоровья, физического развития. Роль физической культуры в воспитании молодежи.
Занятие 55. История бадминтона.	3		0,5	0,5		0,5			0,5			0,5	0,5	Зарождение бадминтона. Соревнования по бадминтону. Дисциплины бадминтона. Развитие бадминтона в России. Победы советских и российских бадминтонистов на крупнейших международных соревнованиях.
Занятие 56. Терминология в бадминтоне.	3			0,5	0,5					0,5	0,5	0,5	0,5	Значение терминологии. Требования, предъявляемые к терминологии. Основные понятия в бадминтоне. Дисциплины в бадминтоне. Специальные термины.
Занятие 57. Правила поведения на кортах и пользования инвентарем.	3	0,5	0,5							0,5	0,5	0,5	0,5	Требования к обучающимся на корте. Организация обучающихся при входе, выходе из зала и во время занятий. Правила пользования спортивным инвентарем. Меры

														безопасности в бадминтоне.
Занятие 58. Предупреждение травматизма. Занятие 59. Требования безопасности перед началом занятий, во время занятий, в аварийных ситуациях и по окончании занятий.	3	0,5	0,5	0,5					0,5		0,5		0,5	Соблюдение правил техники безопасности. Систематическая воспитательная работа. Соблюдение медицинского контроля. Внешние и внутренние факторы спортивного травматизма.
Занятие 60. Психологическая подготовка.	3	0,5	0,5	0,5		0,5				0,5		0,5		Психологическая подготовка подразделяется на общую и специальную подготовку. Общая психологическая подготовка включает: воспитание и изучение личности спортсменов, совершенствование у них волевых качеств. Специальная психологическая подготовка направлена на подготовку спортсмена к соревнованиям и включает накопление информации о будущих соревнованиях и спортивных соперниках, моделирование на тренировках условий соревнований, обучение технике настройки на выполнение соревновательных действий, управление поведением спортсмена в процессе выступлений, воспитание умения определить и регулировать эмоциональное состояние.
<b>ИТОГО ЧАСОВ:</b>	<b>21</b>	<b>2</b>	<b>2,5</b>	<b>2,5</b>	<b>1,5</b>	<b>2</b>			<b>1</b>	<b>2</b>	<b>2,5</b>	<b>2,5</b>	<b>2,5</b>	
<b>V. ТЕМА – ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА – 12 часов</b>														
Инструкторская и судейская практика проводится с целью получения спортсменами знаний и навыков инструктора по спорту и судьи по спорту для последующего привлечения к инструкторской и судейской работе.		1	1	1	1	1	1		1	1	1	1	1	

	11	1	1	1	1	1	1		1	1	1	1	1	
<b>VI. ТЕМА - ИНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ ДЛЯ ГРУПП СОБ-1 – 6 часов</b>														
Медицинские, медико-биологические мероприятия, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль		1	1		1							1	1	
<b>ИТОГО ЧАСОВ:</b>	<b>5</b>	<b>1</b>	<b>1</b>		<b>1</b>							<b>1</b>	<b>1</b>	
<b>ВСЕГО ЧАСОВ:</b>	<b>234</b>	<b>24</b>	<b>24,5</b>	<b>23,5</b>	<b>23,5</b>	<b>23</b>	<b>6</b>	<b>5</b>	<b>8</b>	<b>24</b>	<b>23,5</b>	<b>24,5</b>	<b>24,5</b>	

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитывается на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс в СПб ГБУ ДО СШОР «Комета», ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки, ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

## СОДЕРЖАНИЕ ТЕМ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

### II. ТЕМА - РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У ОБУЧАЮЩИХСЯ ГРУППЫ СОБ-1 (ОФП) – 70 часов

Общая физическая подготовка направлена на подъем функциональных возможностей организма, его всестороннее развитие и приобретение разнообразных двигательных навыков. Для решения этих задач применяется вся совокупность средств физического воспитания.

Основной задачей занятий по общей физической подготовке является укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие обучающихся.

Особенно благоприятен ранний возраст обучающихся для развития качеств и способностей, не связанных с проявлением их абсолютных показателей.

Целесообразно развивать такие качества, как гибкость, ловкость, двигательнo-координационные способности. Для этого применяются широкий комплекс общеразвивающих упражнений, подвижные игры, беговые и прыжковые упражнения.

#### **Физические упражнения на развитие силы мышц рук и кистей.**

Сила хвата — важный показатель физических возможностей, от которого зависит результативность силового тренинга и общий уровень физподготовки. Именно поэтому мышцам кистей нужно уделять не меньше внимания, чем любой другой мышечной группе. Увеличить силу хвата можно, если регулярно выполнять упражнения, направленные на развитие мускулов кистей и предплечий, а также на повышение эластичности связок запястья.

**Занятие 1.** Общая разминка, специальная разминка. Упражнения для пальцев и кисти. Силовые упражнения: сжимание теннисного мяча на каждый счет; упор на кончиках пальцев о стену, стоя наклонно к стене. То же в упоре лежа. Сгибание рук в упоре лежа на пальцах. Вис на высокой перекладине на прямых руках. Заключительная часть («заминка»).

**Занятие 2.** Общая разминка, специальная разминка. Упражнения на увеличение подвижности в суставах: руки вверх, упор ладонью в ладонь пальцами кверху, опускание рук вдоль тела, не меняя положения кистей; «хлопки в ладоши» в положении локти в стороны, пальцы вперед, вверх; руки в стороны вращения в локтевых суставах; руки в стороны вращения кистями; упражнения для сгибателей и разгибателей предплечья. Заключительная часть.

**Занятие 3.** Общая разминка, специальная разминка. Силовые упражнения для разгибателей: сгибание разгибание рук в упоре лежа; сгибание разгибание рук в упоре лежа сзади с опорой руками о скамейку, сиденья стульев; подтягивание на низкой перекладине; подтягивание на высокой перекладине с использованием ногой резинки; подтягивание на низкой перекладине узким хватом; подтягивание на низкой перекладине широким хватом. Заключительная часть.

**Занятие 4.** Общая разминка, специальная разминка. Упражнения для увеличения подвижности в плечевых суставах: одна рука вверх, другая внизу; смена положений рук рывком в конце движения; сведение прямых рук за спиной рывками; вращения прямыми руками в одну сторону; вращения прямыми руками в разные стороны; руки в замке за спиной наклоны вперед; руки к плечам вращения в одну сторону; руки к плечам вращения в разные стороны. Заключительная часть.

**Занятие 5.** Общая разминка, специальная разминка. Упражнения в расслаблении для рук: стоя, руки вверх. «Уронить» кисти, затем предплечья, расслабленно опустить руки вниз и с полунаклоном вперед выполнить пассивное раскачивание ими вправо и влево; стоя на гимнастической стенке хват одной рукой вторая расслабленно опускается вниз, поочередная смена рук; тоже хватом на навесной перекладине ноги на гимнастической

стенке; руки согнуты в локтях прижаты к телу напряжены затем сброс двух рук вниз с расслаблением; тоже со сбросом рук поочередно. Заключительная часть.

#### **Физические упражнения на развитие силы мышц ног и стоп.**

В ногах сосредоточены крупные мышечные группы, которые участвуют в каждом повседневном движении. Мышцы бедер состоят из четырехглавой (передняя часть) и двуглавой (задняя часть), а также приводящих (внутренняя сторона) и икроножных мышц голени. Каждую группу необходимо тренировать целенаправленно, чтобы хорошо прокачать ноги.

Существуют базовые упражнения для развития силы мышц ног, которые помогают улучшить физическую подготовку на начальном этапе.

Физические упражнения на развитие силы мышц ног и стоп необходимы для улучшения силовых показателей и более эффективного выполнения упражнений с отягощениями.

Выполнение комплекса упражнений на силу мышц ног увеличивает подвижность суставов, укрепляет мышцы и предотвращает возможные травмы.

**Занятие 6.** Общая разминка, специальная разминка. Упражнения для стопы и голени. Силовые упражнения: поднимание на носки, то же с гантелями в руках; ходьба на носках; поочередное зашагивание на скамейку с выпрямлением на носке; стойка на гимнастической стенке выпрямление на двух носках; стойка на гимнастической стенке поочередное зашагивание на следующую перекладину с выпрямлением на носке; стойка на одной ноге вторая согнута в колене поочередное вращение голеностопом. Заключительная часть.

**Занятие 7.** Общая разминка, специальная разминка. Упражнения для увеличения подвижности в суставах: в положении выпада вперед пружинящие движения, стремясь коснуться пола пяткой, находящейся сзади ноги; из упора сидя на пятках пружинящие движения, отрывая колени от пола; на гимнастической стенке держась руками за перекладины одна нога на полу другая поднимается как можно выше вверх и по возможности максимально выпрямляется; тоже другой ногой; продольный «шпагат» поочередно на каждую ногу; поперечный «шпагат». Заключительная часть.

**Занятие 8.** Общая разминка, специальная разминка. Упражнения для ног: сидя с упором руками сзади. Поочередно слегка сгибать и разгибать ноги; при разгибании расслабленно «шлепнуть» задней поверхностью ноги о пол; сед на одну ногу другая выпрямлена в сторону перекаты с одной ноги на другую на месте; сед на одну ногу другая выпрямлена в сторону движение перекатами в сторону; тоже в другую сторону; лежа на спине поднять ноги круговые движения ногами «велосипед». Заключительная часть.

**Занятие 9.** Общая разминка, специальная разминка. Ходьба и бег. Пригнувшись, в приседе, широким шагом, выпадами, с высоким подниманием коленей, на носках, пятках, на наружном и внутреннем крае стопы; ходьба с паузами; ходьба с акцентом — «притоptyвание» ногой или хлопок ладонями на определенный счет; ходьба с акцентами на обусловленные сигналы, например на «гоп» — подскок, на «ап» — хлопок и т. п.; бег спиной вперед; бег боком скрестным шагом в одну и в другую сторону. Заключительная часть.

**Занятие 10.** Общая разминка, специальная разминка. Прыжки с места в длину — вперед, назад, влево, вправо; тройной прыжок; прыжки в высоту и длину с разбега, прыжки с доставанием подвесных предметов; запрыгивание на тумбу толчком двумя ногами; запрыгивание на тумбу толчком одной ногой поочередно. Заключительная часть.

#### **Физические упражнения на развитие гибкости**

Гибкость – способность выполнять движения с большой амплитудой. Технические элементы в бадминтоне требуют большой подвижности позвоночного столба, плечевых, локтевых, лучезапястных суставов. При этом решающее значение придается активной гибкости, обеспечивающей свободу движений, позволяющей овладеть наиболее

рациональной техникой. Упражнениям на гибкость должно предшествовать активное разогревание.

Наилучший результат дают упражнения на растягивание, выполняемые сериями по 10-12 повторений в каждой. Амплитуды движения увеличивают от серии к серии. Для развития гибкости бадминтониста можно рекомендовать следующие упражнения:

**Занятие 11. Наклоны.**

- Наклоны в сторону, руки вверх.
- Наклоны к отставленной в сторону ноге.
- Наклоны к отставленной в сторону ноге из положения стоя на одном колене.
- Наклоны к отставленной в сторону ноге с доставанием пальцами рук носка ноги.
- Пружинящие наклоны вперед с доставанием ладонями пола.
- Пружинящие наклоны к ноге с доставанием пальцами рук пола за пяткой.
- Наклоны к ноге, опирающиеся на перекладину гимнастической стенки.
- Прогибаясь в пояснице, наклон назад, руки вверх до отказа.
- Наклоны назад с доставанием пальцами рук пяток.
- Наклоны назад с доставанием пальцами одной руки пятки разноименной ноги.
- Наклон назад из положения стоя на коленях стараясь коснуться руками пола за головой.
- Из положения лежа на спине наклон туловища вперед.
- Из положения лежа на спине наклон вперед с одновременным подниманием прямых ног вверх до касания пальцами рук носков ног.

**Занятие 12. Повороты**

- Из положения лежа на спине, руки в упоре за головой, ноги согнуты, принять положение «мост».
- Повороты в стороны, руки перед грудью.
- В шаге повороты туловища вправо и влево.
- В положении сидя, ноги и руки в стороны, повороты туловища вправо и влево до отказа.
- Круговые движения таза с максимальным движением в тазобедренных суставах.
- Из положения ноги в стороны, руки вверх «в замок», круговые движения туловища с сильными наклонами вперед, в сторону, назад.

**Занятие 13. Выпады.** Руки фиксируются на бёдрах. Мышцы живота напрягаются. Делается большой шаг вперёд правой ногой, и она сгибается под прямым углом. Бедро находится параллельно полу. Упражнение можно делать с использованием гантель для более сильного укрепления спины, чередуя прямые и диагональные выпады. Ходьба широкими выпадами; ходьба широкими выпадами с поворотом туловища в разные стороны на каждый шаг; ходьба в приседе максимально длинными шагами, из приседа одна нога выставляется максимально вперед и совершается перекат туловища к ней, затем вперед идет другая нога

**Занятие 14. Упражнения с набивным мячом.**

- Из положения сидя на полу наклон туловища назад с прогибом в пояснице до упора спиной о набивной мяч, другой мяч держится над головой

**Занятие 15. Упражнения на растягивание.**

**Физические упражнения на развитие силы мышц брюшного пресса.**

Брюшной пресс - важная мышечная группа. Мышцы брюшного пресса поддерживают позвоночный столб, формируют правильную осанку и помогают внутренним органам. Мышцы брюшного пресса можно тренировать как при помощи динамических, так и при помощи статических упражнений. И те, и другие упражнения позволяют глубоко проработать все мышцы брюшного пресса: прямые, косые, поперечные и мышцы нижней части живота.

**Занятие 11. Общая разминка, специальная разминка.** Упражнения для мышц передней поверхности туловища. Силовые упражнения: из положения лежа на спине



поднимание туловища в сед; лежа на спине поднимания прямых ног в положение лежа на лопатках согнувшись; из положения лежа на спине одновременный подъем прямых ног и туловища; лежа на спине подъем прямых ног и описание ими в воздухе различных заданных фигур или букв. Упражнения для туловища: лежа на спине с опорой затылком и руками, слегка прогнуться и расслабленно лечь. Заключительная часть.

**Занятие 12.** Общая разминка, специальная разминка. Различные виды планок. Боковая планка. Лежа на боку, затем приподняться на руке и опереться на локоть. Тело при этом вытянуто, образуя прямую линию от макушки до пяток. Следить за тазом — он не должен опускаться слишком низко. Для начала стоять в боковой планке можно по 20-30 секунд, затем постепенно увеличивая время. Выполните по 2-3 подхода на каждую сторону; лежа на животе руки за головой одновременный подъем прямых ног и головы; лежа на животе руки за головой подъем головы и повороты туловищем в разные стороны; вис на перекладине на прямых руках повороты туловища в разные стороны. Заключительная часть.

**Занятие 13.** Общая разминка, специальная разминка. Поднимание ног. Лежа на спине, делать различные движения прямыми и согнутыми ногами, поднимать ноги до касания носками пола за головой, поднимать ноги с набивным мячом. Выполнять ритмично и плавно, быстро, вначале плавно, затем быстро; вис на перекладине подъем согнутых ног к перекладине; вис на перекладине подъем прямых ног к перекладине; лежа на спине руки за головой одновременный подъем прямых ног и туловища. Заключительная часть.

**Занятие 14.** Общая разминка, специальная разминка. Боковые скручивания. Лежа на спине, одну ногу оставить прямой на полу, вторую согнуть в колене. Тянуться противоположным согнутой ноге локтем к колену, поднимая корпус. Второе плечо должно оставаться прижатым к полу. Выполните по 10-15 повторений на каждую сторону, всего по 2-3 подхода; лежа на животе руки за головой подъем туловища и повороты в разные стороны; вис на перекладине узким хватом повороты туловища в разные стороны; вис на перекладине руки на ширине плеч перехватиться и развернуться лицом в противоположную сторону; тоже с разворотом в противоположном направлении. Заключительная часть.

**Занятие 15.** Общая разминка, специальная разминка. Упражнение для комплексной проработки пресса. Лечь на спину. Поднять и согнуть ноги. Поочередно сближать разноименные руки и ноги: левый локоть и правое колено, правый локоть и левое колено. Ногу, которая в данный момент не притягивается к локтю, вытягивать над полом; вис на перекладине подъем прямых ног к перекладине; вис на перекладине подъем согнутых ног к перекладине; лежа на спине одновременный подъем прямых ног и туловища; лежа на спине руки за головой одновременный подъем согнутых ног и туловища. Заключительная часть.

### **Развитие координационных способностей**

**Занятие 16.** Упражнения на быстрое однозначное реагирование по сигналу (смена движения по сигналу, ускорение или замедление темпа, смена направления движения и др.); выбор способа реагирования в зависимости от характера сигнала (по одному сигналу выполнялась остановка, по другому — смена на направления и т.п.)

**Занятие 17.** Упражнения: во взаимодействии с партнером — прыжки из различных исходных положений (в приседе, хват под локти, лицом друг к другу, спиной друг к другу, стоя на гимнастической скамейке) в разных направлениях; ходьба по гимнастической скамейке, приставными шагами, боком, на носках, спиной вперед; удержание позы в неустойчивых исходных положениях (на одной ноге) и др.

**Занятие 18.** Изменение положения рук, ног и тела в пространстве (в стороны, вверх, под углом 45 град., 60 град. и т.п.); смена плоскости и направления движений по сигналу (зрительному, слуховому) ; выполнение упражнений с мячом на точность: без

зрительного контроля; после поворота; прыжка с поворотом; кувырка; различных исходных положений; во взаимодействии с партнером.

**Занятие 19.** Упражнения с метанием мяча в цель и на заданное расстояние; прыжки на заданное расстояние, повороты на заданное количество градусов, подводящие и специальные упражнения с воланом. Предпочтительно строго регламентировать изменения в отдельных параметрах выполняемых движений и действий

**Занятие 20.** Упражнения, выполняемые руками в различных плоскостях — в одной, двух, трех и со сменой плоскостей, а также их сочетания с движениями ногами. К ним относятся:

- одновременно-однаправленные упражнения, когда движения руками выполняются одновременно в одних и тех же направлениях. Это движения с симметричной координацией из симметричных исходных положений;

- упражнения циклического характера с перекрестной координацией, представляющие собой движения с одновременной работой мышц-антагонистов двух рук при циклическом повторении двигательных сочетаний;

- упражнения, выполняемые с поочередной работой одноименных мышц двух рук. Эти упражнения представляют собой движения с асимметричной координацией из симметричных исходных положений.

Обязательным условием эффективности воздействия физических упражнений на развитие координационных способностей является их относительная новизна по отношению к двигательному опыту обучающихся, поэтому после их усвоения предлагались более сложные варианты этих упражнений:

- выполнение упражнений с изменением усилий, темпа, объема движений и исходных положений;

- выполнение разученных действий в непривычных сочетаниях;

- изменение внешних условий (изменение пространственных границ) , вынуждающее варьировать привычные формы координации движений;

- изменение внутренних условий выполнения упражнений за счет усложнения привычного действия добавочными движениями, ограничения зрительного контроля.

Подвижные игры и эстафеты применяются в рамках игрового и соревновательного методов, что способствует повышению эмоциональной привлекательности учебно-тренировочных занятий и увеличению интенсивности проявления координационных способностей. Количество повторений подвижной игры на одном занятии в зависимости от ее содержания варьируется в пределах 2 — 4 раз, продолжительность от 3 до 5 минут.

Физические упражнения на развитие скоростно-силовой выносливости:

#### **Физические упражнения на развитие скоростно-силовой выносливости**

Эти упражнения выполняются на месте (стоя, сидя, лежа) в сочетании с ходьбой. Применяются для совершенствования двигательного аппарата, дыхательной, сердечно-сосудистой и других систем организма, а также для избирательного воздействия в целях развития быстроты, ловкости, силы и других качеств.

Упражнения этой направленности выполняют в быстром или максимально быстром темпе до утомления с гантелями, на гимнастической стенке, без предметов и другие. Количество повторений – от 5 до 20 в одном подходе. Всего подходов 2-4. Если задание удастся осуществить без заметной усталости, следует усложнить его или выполнять упражнение в более быстром темпе.

Упражнения для развития преимущественно силы мышц рук, ног, туловища чередуются с упражнениями на расслабление и растягивание.

**Занятие 21.** Общая разминка, специальная разминка. Примерные упражнения без отягощения. Сгибание и разгибание рук в упоре о подоконник, на стол, на гимнастическую скамейку, в упоре лежа на полу; сгибание и разгибание рук в упоре лежа на пальцы; сгибание и разгибание рук в упоре сзади. Упражнение выполняется ритмично в среднем темпе, с ускорением, с акцентом на разгибание.

Разнообразные приседания на одной и на обеих ногах. Выполнять приседания из различных исходных положений: на носках, на полной стопе – носки вместе и врозь, ноги на ширине плеч, плавно, с изменением темпа, с пружинящими движениями, с акцентом на вставание, с движениями руками и без них.

Лежа на спине, делать различные движения прямыми и согнутыми ногами, поднимать ноги до касания носками пола за головой, поднимать ноги с набивным мячом. Выполнять ритмично и плавно, быстро, вначале плавно, затем быстро.

Разнообразные интенсивные маховые и круговые движения руками и ногами. Выполнять вначале медленно, затем постепенно ускорять и замедлять с изменением амплитуды движения. Заключительная часть.

**Занятие 22.** Общая разминка, специальная разминка. Примерные упражнения с отягощением. Различные приседания с набивным мячом, штангой, с пружинящими движениями и с акцентом на вставание. Накручивание веревки с грузом на палку, упражнение для укрепления мышц пальцев кисти и предплечья; подтягивание на высокой перекладине; подтягивание на низкой перекладине.

Различные выпады с отягощением — вперед, назад, в стороны, с покачиванием на выпаде и быстрым уходом с выпада. Заключительная часть.

**Занятие 23.** Общая разминка, специальная разминка. Упражнения на растягивание мышц необходимы для развития гибкости, подвижности суставов и укрепления связочного аппарата.

Волнообразные движения руками вперед, поднимая и опуская кисти; отведение рук назад с прогибанием грудного отдела.

Отталкивание пальцами рук из упора о стену; пружинящие движения соединенными пальцами.

Плавные пружинящие движения руками вниз и в стороны с попеременным растягиванием мышц наружной и внутренней поверхностей кистей, предплечья и плеча.

Соединить руки над головой в замок, сделать небольшой шаг в сторону и той же ногой выпад. Потянуть одной рукой другую и сделать несколько пружинящих покачиваний на выпаде с наклоном туловища.

Покачивания и пружинящие движения на выпаде; то же движение, но впереди стоящую ногу поставить на пятку и выполнять в обе стороны.

Круговые движения туловищем с незначительным приседанием. Заключительная часть.

**Занятие 24.** Общая разминка, специальная разминка. Два вида выносливости: общую (сердечно-сосудистую) и силовую (мышечную). Для улучшения выносливости применяют различные виды нагрузок:

- аэробные, укрепляющие сердце и сосуды;
- скоростные с повышением интенсивности;
- круговые, то есть многократные повторения одного и того же комплекса в течение одной тренировки;
- силовые в статике для укрепления мышц.

Лазание по гимнастической стенке с возвращением к началу бегом; лазание зигзагом по гимнастической стенке с возвращением к началу бегом; длительное лазание вверх-вниз по гимнастической стенке; длительный бег трусцой. Заключительная часть.

**Занятие 25.** Общая разминка, специальная разминка. Беговые перемещения. Бег обычный, на носках, высоко поднимая бедро, боком приставным шагом, спиной вперед, с ускорениями, со сменой направлений по сигналу, по разметкам. Махи и наклоны должны чередоваться со статическими положениями: удерживание наклона, моста или шпагата в течение нескольких секунд. После двух-трех месяцев подготовки статические упражнения можно выполнять, используя силу рук, собственный вес. Вис на перекладине на согнутых руках на время. Заключительная часть.

**Обучающиеся должны знать:**

- технику безопасности при выполнении упражнений (ОФП);
- технику выполнения упражнений, последовательность, периодичность;
- выполнение физических упражнений в различных режимах физических нагрузок (различные сочетания объема и интенсивности, интервальный и повторный методы, работа в аэробном и анаэробном режимах);
- освоение объемов учебно-тренировочных нагрузок;
- на какие группы мышц направлены те или иные упражнения.

***Обучающиеся должны уметь:***

- выполнять комплекс разминки самостоятельно;
- переносить приобретенные навыки из других видов спорта на свою специализацию;
- использовать физические упражнения из других видов спорта для улучшения двигательных качеств необходимых для совершенствования техники в бадминтоне;
- осваивать объем учебно-тренировочных нагрузок.

### **III. ТЕМА - РАЗВИТИЕ СПЕЦИАЛЬНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ГРУППЫ СОБ-1 (СФП) – 42 часа**

Специальная физическая подготовка направлена на развитие и специализирование проявлений физических качеств для совершенствования приемов в бадминтоне.

В каждом виде спорта, и в частности в бадминтоне, "набор" требуемых физических качеств должен выражать специфику двигательных свойств, характерных для вида спортивной деятельности. Совершенствование физической подготовленности бадминтонистов должно иметь главной целью сочетание и углубленное развитие специфических качеств. Максимальное раскрытие индивидуальных способностей спортсмена, развитие его лучших качеств приводит к достижению спортивного мастерства.

#### ***Развитие скоростно-силовых качеств***

Средства скоростно- силовой подготовки могут быть избирательного или общего воздействия. Общее воздействие с вовлечением в деятельность основных мышечных групп проводится обычно с использованием веса собственного тела. Силовые упражнения имеют статический или динамический характер.

**Занятие 26.** Для развития взрывных скоростных качеств. Общая разминка, специальная разминка. Бег на короткие дистанции. Челночный бег. Заключительная часть.

**Занятие 27.** Общая разминка, специальная разминка. Прыжки в высоту на/через препятствие (на/через скамейку).

- Стоя боком к скамейке, запрыгнуть и спрыгнуть на другую сторону скамейки с небольшим продвижением вперед.
- Стоя лицом к скамейке, запрыгнуть на скамейку и спрыгнуть на эту же сторону скамейки. Упражнение выполняется сначала одним боком, затем другим с небольшим продвижением вперед.
- Стоя лицом к скамейке, запрыгнуть на скамейку и спрыгнуть на другую сторону скамейки, затем выполнить прыжок на 180 градусов и повторить, продвигаясь с небольшим продвижением вперед.
- Стойка ноги врозь. Скамейка располагается между ног. Запрыгнуть на скамейку – ноги вместе, спрыгнуть со скамейки ноги - врозь. Упражнение выполняется с небольшим продвижением вперед.
- Стойка лицом к скамейке. Одна нога на скамейке. Толкаясь одной ногой от скамейки выпрыгнуть вверх и поменять ноги. Упражнение выполняется сначала одним боком, затем другим с небольшим продвижением вперед.
- Стоя боком к скамейке, перепрыгнуть на другую сторону скамейки.

- Прыжки «кенгуру» - исходное положение: руки свободны, ноги на ширине плеч. В прыжке поднять колени к животу.

В первых четырех упражнениях важное значение имеет навык грамотного маха руками. Стоя лицом или боком к скамейке нужно сделать замах с одновременным неглубоким приседанием. В момент прыжка «подхватить» себя руками, удерживая правильную осанку.

Данные упражнения развивают не только скоростно-силовые качества, но и улучшают координацию и формируют смелость.

**Занятие 28.** Многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах - туловище немного наклонить вперед; нога при отталкивании ставится прямая на всю стопу загребаящим движением вниз-назад, другая делает широкий мах вперед-вверх; окончание маха должно совпадать с отталкиванием; руки из-за спины поочередно делают мах вперед-вверх.

Прыжки с ноги на ногу - упражнение выполняют, не сгибая ног в коленях, отталкиваясь только стопой

Эти упражнения улучшают координацию движений, отлично развивают силу и выносливость мышц ног.

**Занятие 29.** Упражнения на перемещения у стола в стойке.

Перемещение, передвижение из основной игровой стойки может быть в любом направлении, но всё же на корте есть наиболее уязвимые точки, куда чаще всего приходится перемещаться:

- вперед в левый и правый угол передней зоны;
- в сторону к боковым линиям влево и вправо;
- назад и в правый дальний угол;
- в левый дальний по центру к задней линии площадки.

Эти шесть точек принято считать основными.

Для всех перемещений характерны следующие закономерности: если удар выполняется в передней части площадки, перед собой у сетки, сбоку, но впереди себя, то в момент удара правая нога должна находиться впереди, всегда ближе к волану, а левая ближе к игровому центру, научить основным пяти элементам шаг, приставной шаг, скрестный шаг, прыжок вперед и вверх, шаг - возвращение. Эти шаги использовать в определённых сочетаниях.

Перемещение вперед Это быстрые широкие первые движения ногами и более спокойные последующие, короткие, которые позволяют занять более высокую стойку, принять волан в спокойной обстановке достаточно высоко, и что не менее важно быстро вернуться в игровой центр.

При перемещении вперед могут использоваться следующие варианты:

- в левый угол у сетки: шаг левой, шаг - правой, передвижение приставными шагами - шаг правой, приставной - шаг левой к правой, шаг - прыжок правой.
- в правый угол у сетки: шаг правой, приставной шаг левой к правой, шаг прыжок правой, шаг правой, скрестный шаг за правую, шаг-прыжок правой.

Передвижение в сторону Основная работа ног приставными шагами с последующим выпадом правой ногой в сторону волана перед ударом.

**Физические упражнения на развитие координации движений, реакции.**

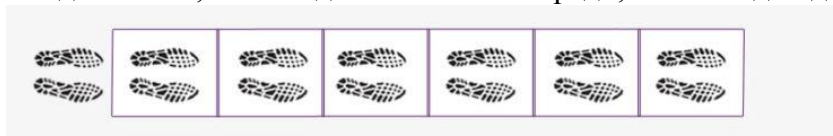
Координация, как и ловкость, при игре в бадминтон является именно тем качеством, которое можно развить только тренировками. Отрабатывая движения и выполняя новые упражнения, требующие координации, вы развиваете в себе ощущение техники владения ракеткой, ощущение пространства площадки, которое затем переносится на выполнение приемов. Нужно помнить, что в случае если упражнения по развитию координации сложного движения слишком тяжелы для выполнения целиком, отрабатывайте какой-нибудь базовый технический приём, например, удар на месте, затем подключайте шаги в медленном темпе, а позднее и прыжки. Постоянно упражняясь в выполнении ограниченного набора приёмов, вы тем самым неизбежно повышаете свой уровень мастерства в этой области. Отрабатывайте медленное выполнение простой комбинации, добавьте в неё скорость и мощь.

**Методические приёмы, способствующие повышению  
координированности движений  
(за основу принята таблица В. Пехтель, 1971)**

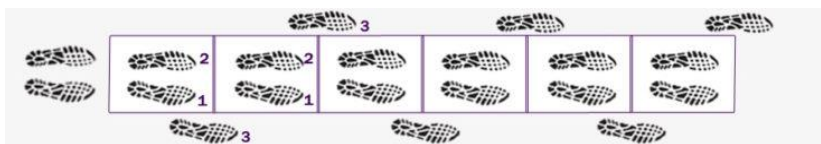
Методический приём	Пример
Необычные исходные положения для выполнения упражнений	Прыжки в длину или глубину из положения стоя спиной к направлению прыжка
«Зеркальное» выполнение упражнения	Игра в обычной и непривычной защитной стойке
Изменение скорости или темпа движения	Выполнение комбинаций при игре в ускоренном темпе
Изменение пространственных границ, в пределах которых выполняются упражнения	Уменьшение игровой площадки – 1/2, передняя, задняя зона площадки
Изменение способа выполнения упражнений	Выполнение прыжка в длину вперёд, назад, в сторону, на одной ноге, на двух ногах и т.д.
Усложнение упражнений посредством добавочных движений	Игра на площадке с перехватом ракетки из левой руки в правую и наоборот
Комбинирование упражнений, в том числе и без предварительной подготовки	Применение новой техники в соединении с ранее изученными приёмами
Изменение противодействия упражняющихся (в игровых видах спорта и единоборствах)	Проведение игры с различными соперниками (в атакующем, защитном стилях)
Создание непривычных условий выполнения упражнений, используя естественные особенности места занятий, а также применяя специальные снаряды и устройства	Проведение беговых упражнений по сильно пересечённой местности. Применение ракеток различной массы и использование различных покрытий (деревянные, ковровые и т.д.)

**Занятие 30.** Упражнения на «координационной лестнице», упражнения в прыжке на «координационной лестнице».

7. Исходное положение — стоя лицом к лестнице. Бег по одной линии, один шаг в каждый отсек, колени должны быть впереди, пятки под подколенным сухожилием.



8. Бег приставными шагами. Двигаться вперед чередуя: 2 ступни внутри(поочередно), 1 снаружи. Почувствовать ритм: «внутри-внутри-снаружи», «внутри-внутри-снаружи», и так пересечь лестницу зигзагом. Шаги правой ногой из лестницы делаются только в правую сторону, левой — только в левую.



9. Семенящий бег. Бежать вперед надо быстро насколько возможно, наступая каждый раз одной ногой в одну ячейку.



10. Исходное положение — стоя правым (левым) боком к лестнице. Бег вбок, наступая дважды в каждый отсек, колени должны быть впереди, пятки под подколенным сухожилием.



11. Упражнения в прыжке. Исходное положение — стоя лицом к лестнице. Ноги держать прямо, оттолкнуться передней частью ступни, используя лишь напряжение лодыжек. Пятки не должны касаться земли.



12. Прыжки с высоким поднятием колен. Подпрыгивая, одна нога ставится в один отсек, колено дотягивается до груди во время прыжка.



### Занятие 31. Упражнения с партером.

«Сбей волан» . Спортсмены разбиваются по парам . У каждого в руках по одному волану. Один бросает волан вверх, а второй старается своим воланом сбить опускающийся волан первого.

«Кто выше и быстрее» Проводится в парах. Один из спортсменов подбрасывает волан как можно выше вверх и пока волан находится в воздухе выполняет упражнение на быстроту. При падении волана на пол упражнение заканчивается. Учитывается количество выполненных упражнений. Варианты упражнений: 1. Последовательно касается правой рукой пола и левого плеча. Учитывается количество касаний плеча. 2. Последовательно касается ладонями коленей (одноименно) и хлопает в ладоши. Учитывается количество хлопков.

### Занятие 32. Упражнения с теннисным мячом.

1. Ведение на баскетбольный манер - обращение с теннисным мячом как с баскетбольным, но только на каждый отскок от пола - смена принимающей руки.
  2. Подбор мяча после отскока от стены – бросок мяча в стенку под разными углами – поймать нужно той же рукой, которой произведен бросок (смена рук).
- Работа в паре.

#### 1. Броски из-за спины

Два спортсмена встают лицом к стене (на расстоянии нескольких метров), одни за спиной другого. Первый бросает мяч в стену, второй — ловит его после отскока. Упражнение развивает «шестое» чувство и быстроту принятия решений.

#### 2. Перекрестный огонь



Два спортсмена встают друг напротив друга на расстоянии 4–5 метров и начинают одновременно кидать друг другу мячи: один делает нижнюю подачу с отскоком от пола, а второй — верхнюю. Упражнение улучшает реакцию и ловкость рук.

### **Занятие 32. Упражнения на балансировочной платформе**

#### **Статическое равновесие**

Простое и эффективное упражнение, которое поможет укрепить мышцы и улучшить равновесие. Встать на балансировочную платформу и попытаться сохранить равновесие в течение 30-60 секунд. Сначала стоя на обеих ногах, а затем, постепенно усложняя упражнение - на одной ноге.

#### **Занятие 32. Планки.**

**Планка на прямых руках.** Примите положение как при обычных отжиманиях. Встаньте так, чтобы ваше тело образовало ровную линию, при этом ноги не должны сгибаться, а в пояснице не должен образовываться прогиб. Стопы могут быть расположены близко друг к другу или наоборот: чем дальше ноги друг от друга, тем легче стоять в планке, однако эффективность в таком случае снижается.

**Планка на локтях.** Наиболее сложный вариант планки, при которой вес тела держится на локтях и носках ног. Выполняется точно так же, как планка на прямых руках, только в этом случае локти находятся на полу и согнуты под углом 90 градусов.

**Боковая планка.** Помогает прокачать боковые мышцы пресса и хорошо тренирует равновесие. Встаньте на один локоть, стопы сложите друг на друга или поставьте рядом одну за другой, вытянитесь в прямую линию, вторую руку можно держать на поясе. Следите, чтобы бок не провисал. Упражнение выполняется сначала на одну, а затем на другую сторону.

### **Физические упражнения для развития взрывной силы**

Упражнения для развития взрывной силы построены на обычных выходах и прыжках, которые игрок выполняет на площадке в ходе игры.

#### **Занятие 34. Выходы на площадке.**

С воляном и ракеткой - игрок с воляном и ракеткой в руках находится в игровой стойке. Выполнить удар по воляну снизу вверх так, чтобы он полетел вверх и немного вперед. Когда волян будет опускаться вниз, выйти к нему на удобное расстояние (если это необходимо) и принять положение для удара сверху. Оставаясь в этом положении, наблюдать за воляном, который должен пролететь рядом с верхним краем головки ракетки. Волян должен упасть на пол. Никаких движений совершать не надо. Главная цель данного упражнения — правильный выход к воляну. Перед ударом он должен быть сверху спереди.

**Занятие 35. Прыжки вниз.** Упражнения делаются с определенного возвышения над полом с высоты 25-30 см. Остановка (прыжок) и возвращение в и.п. выполняются с максимальной скоростью. Упражнение выполняется с ракеткой. В каждой серии – по 7-10 повторений, число серий 1-3.

В и.п. спортсмен всегда должен находиться в равновесии на скамейке или другом возвышении, концентрируясь на некоторое время на предстоящем прыжке. Выход-прыжок в этом случае в передний правый угол выполняется с нормальной длиной. Остановки и возвращения следует делать с максимально возможной скоростью.

**Занятие 36. Прыжки с возвышения двумя ногами вниз с последующим выпрыгиванием вверх.**

Это упражнение не заканчивается на скамейке – спортсмен приземляется на полу. В связи с тем, что упражнение выполняется на две ноги, можно увеличить высоту скамейки для прыгивания. Возможно применять прыжок вверх, перед прыгиванием вниз. Во время прыгивания угол сгибания коленного сустава во время контакта с полом должен составлять примерно 135 градусов.

#### **Занятие 37. Имитация выполнения ударов.**

- удары сверху;



- удары сбоку;
- удары снизу.

### Развитие гибкости

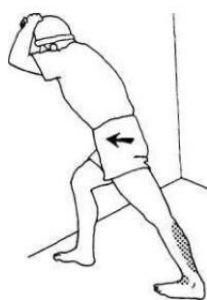
**Занятие 38.** Упражнения, направленные на развитие гибкости, необходимо сочетать с силовыми (где увеличение амплитуды движений связано со значительными усилиями), в том числе и упражнениями с отягощениями. Целесообразны также упражнения, специализирующие проявление гибкости (например, пружинистые приседания, покачивания в выпаде; выпады максимальной длины из низкого седа в одну и другую сторону; напряженные вращения выпрямленными руками, а также со сгибанием и выпрямлением рук вперед, в стороны, вверх; упражнения с максимальной амплитудой. Использование помощи партнера для увеличения амплитуды движения.

**Занятие 39.** Общая разминка, специальная разминка. Упражнения на растягивание целесообразно выполнять ежедневно сериями. В одно занятие включается несколько серий. По ходу занятий амплитуда доводится до предела (без болевых ощущений). Движения прекращаются, как только вследствие утомления уменьшается их амплитуда. Поперечный «шпагат»; продольный «шпагат» на разные ноги; вертикальный «шпагат» у гимнастической стенки; сед на одну ногу другая отставлена в сторону, перекаты с ноги на ногу. Заключительная часть.

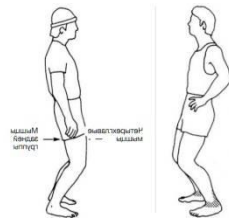
### Упражнения на растяжку мышц

**Занятие 40.** Комплекс №1 .Упражнения до основной части тренировки

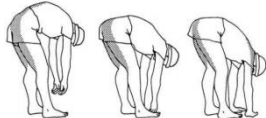
Перед растягиванием — 2-3 минуты ходьбы для разогрева мышц.



Растяжение икроножной мышцы. Найти прочную опору и, отойдя на шаг, опереться в нее предплечьями, положив голову на ладони. Согнуть одну ногу и поставить ступню на пол перед собой, оставшуюся сзади ногу выпрямить. Медленно продвинуть таз вперед, стараясь держать поясницу прямо. Пятка выдвинутой вперед ноги должна быть прижата к полу, а пальцы ноги направлены прямо вперед или слегка повернуты внутрь. Удерживать легкую растяжку 10-15 секунд. Избегать рывков. Повтор того же самого для другой ног



Расслабление мышц задней группы. Принять исходное положение стоя, ноги примерно на ширине плеч, слегка согнуты в коленях, ступни прижаты к полу. Держать позу 30 секунд. В таком положении сокращаются четырехглавые мышцы и расслабляется задняя группа мышц бедер. Основная функция четырехглавых мышц заключается в выпрямлении ног в коленях. Мышцы задней группы, в свою очередь, сгибают ногу в колене. Раз эти мышцы обеспечивают противоположные движения ног, то сокращение четырехглавых мышц всегда сопровождается расслаблением мышц задней группы.



Растяжение задней группы мышц бедер. Исходное положение стоя, ноги примерно на ширине плеч, ступни параллельны друг другу. Медленно наклониться, начиная движение от бедер. Во время

наклона колени должны, быть слегка согнуты (на 2-3 см), чтобы не напрягать поясницу. Шею и руки расслаблены. Дойдя до точки, в которой чувствуется легкое растяжение в задней части бедер, держать растяжку в этой легкой фазе 10-15 секунд, до полного расслабления.

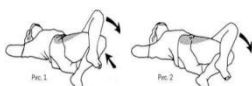
#### **Занятие 41. Комплекс №2 .Упражнения после основной части тренировки**



#### **Снятие напряженности в области шеи**



В положении лежа можно растягивать верхнюю часть позвоночника и шею. Сцепить пальцы рук за головой примерно на уровне ушей. Медленно подтягивать голову вверх, пока не почувствуется чувство легкого растяжения в области шеи. Удерживать растяжку 3-5 секунд, затем медленно вернуться в исходное положение.



Сокращение мышц бедра. Прижимая правую ногу левой, постараться подтянуть правую ногу к туловищу. Таким образом сокращаются мышцы бедра. Удерживать напряжение 5 секунд, затем расслабиться и повторить предыдущую растяжку.



Упражнение на вытягивание. Вытянуть руки за голову и выпрямить ноги. Потянуться руками и ногами в обоих направлениях, насколько будет удобно. Удерживать растяжку 5 секунд, затем расслабление.

#### **Обучающиеся должны знать:**

- технику безопасности при выполнении упражнений (СФП);
- технику выполнения упражнений, последовательность, периодичность;
- ходьба по периметру, через центр, по диагонали;
- прыжки вверх с различным положением рук;
- прыжки ноги врозь, согнув ноги, в стойку на коленях, в сед;
- прыжки с поворотом на 90 и 180 градусов.

#### **Обучающиеся должны уметь:**

- выполнять упражнения самостоятельно и при помощи партнёра, с изменением скорости, амплитуды, с отягощениями и без них;
- развивать специальные способности (гибкость, быстроту, ловкость, силу);
- технически правильно выполнять упражнения на равновесие;
- прыжки простые;
- прыжки с контрсмещением.

#### **ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА – 85 часов**

На возрастном уровне групп начальной подготовки не стоит ожидать от обучающихся четкого, технически безупречного выполнения конкретных заданий в упражнениях с воланом и ракеткой. Основными педагогическими принципами работы тренера-преподавателя являются последовательность и преемственность заданий и упражнений, переход от простого к сложному. Для реализации этих принципов наиболее эффективными (в порядке повышения сложности упражнений) являются:

- многократность повторения хватки ракетки и основной стойки игрока;
- упражнения с ракеткой и воланом: набивания волана, набивания волана об стенку;
- различные виды жонглирования воланом.

После освоения элементарных упражнений с воланом и ракеткой рекомендуется переход к изучению техники простейших ударов, разучивание имитации передвижения по площадке (правильное положение туловища, ног, ракетки, кисти, локтя, плеча).

В группах начальной подготовки в конце подготовительного года проводятся соревнования- тестирование по физической подготовке и упражнениям с ракеткой и воланом согласно контрольных нормативов, приведенных в программе.

#### **Занятие 44. Обучение видам стоек в бадминтоне.**

Игровые стойки:

- стойки при выполнении подачи,
- стойки при приеме подачи,
- игровые стойки.

**Занятие 45.** Обучение специальным подготовительным упражнениям, направленным на развитие равновесия при одноопорном положении, на согласованную работу рук и ног при передвижении по площадке.

- Ходьба по линиям обычным шагом, приставным шагом, поднимая бедро, на носках с открытыми и с закрытыми глазами.
- Ходьба по линиям приставными шагами правым (левым) боком вперед. То же с закрытыми глазами.
- Ходьба по линиям площадки спиной вперед. То же с закрытыми глазами.
- Передвижение прыжками (вприпрыжку), одна нога впереди, другая сзади, по линиям. То же спиной вперед.
- Сделать два шага вперед на носках, поворот кругом на носках, сделать два шага назад на носках, поворот кругом на носках (так пройти до конца линий). То же, но при ходьбе руки в стороны, при повороте руки вниз. То же, но при повороте руки вверх.
- Ходьба (бег) по линиям с подбрасыванием и ловлей волана рукой или ракеткой.

#### **Занятие 46. Изучение основных элементов техники бадминтониста.**

На начальном этапе обучения игры в бадминтон необходимо использовать упражнения с воланом, которые позволят обучающемуся приобрести навыки чувства волана при его полете, а также развитию таких качеств, как ловкость и координация.

Броски необходимо выполнять строго удерживая волан за головку, при этом головка развернута в направлении броска, что позволит адаптировать глаза обучающегося к постоянному слежению за воланом во время игры.

При обучении упражнениям с воланом необходимо соблюдать очередность упражнений и следить за правильными движениями руки и запястья, что в свою очередь в дальнейшем приведет к лучшему усвоению технических приемов и различных ударов ракеткой по волану. Индивидуальные упражнения с воланом

1. Подбрасывать волан вверх (поочередно правой и левой рукой) и ловить его двумя руками.
2. Перебрасывать волан над головой из исходного положения руки в сторону.
3. Подбрасывать волан вверх-вперед из-за спины, правой рукой над левым плечом, а левой рукой над правым плечом, и ловить его двумя руками спереди.
4. То же, но правой рукой над правым плечом, а левой рукой над левым плечом,
5. Подбрасывать волан вверх-назад за спину, правой рукой над левым плечом, а левой рукой над правым плечом, и ловить его одной рукой сзади (левой рукой при броске над левым плечом и т. п.).

#### **Занятие 47. Обучение хвату ракетки.**

Универсальная хватка ракетки заключается в следующем

- левой рукой взять ракетку за стержень ручкой к себе так, чтобы плоскость обода

головки ракетки была перпендикулярна полу;

- правой рукой взять ракетку за ручку, как бы здороваясь с ней, и обхватить ее, словно при рукопожатии;

- рукой охватить рукоятку так, чтобы был виден торцовый конец настолько, чтобы не мешать движениям кисти во время удара из различных положений;

- первая фаланга большого пальца должна лежать слева – сбоку на широкой плоскости ручки.

*Основные ошибки:*

- Пальцы слишком крепко сжимают рукоятку ракетки;

- Ракетка держится слишком близко к стержню (ее конец значительно выступает за край ладони);

- Указательный палец располагается на передней части ручки и даже на стержне ракетки.

На начальном этапе обучения бадминтону правильность хвата проверяется постоянно, при выполнении любых упражнений с ракеткой, перед каждым началом выполнения упражнения.

На данном этапе обучения основное внимание уделяется правильному хвату ракетки (открытой/закрытой) и смене хвата с помощью работы пальцев рук.

Упражнения:

- различные жонглирования воланом открытой/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.

**Занятие 48.** Виды приемов и подач.

Подача – технический элемент, который вводит волан в игру. От правильной и эффективной подачи во многом зависит результат розыгрыша волана, а в конечном итоге и результат партии. Каждая партия начинается подачей из правого поля подачи. При подаче ракетка должна двигаться только вперед, а волан должен направляться по диагонали и опускаться в пределах границы соответствующего поля подачи противника. В момент удара волан должен быть целиком ниже пояса подающего, а стержень ракетки должен иметь наклон вниз. Подающий не должен подавать, пока противник не готов. Противник считается готовым к приему, если он, заняв позицию, стоит неподвижно на своем поле. Подающий и принимающий игроки должны находиться в пределах своих, расположенных по диагонали, полей подачи, ограниченных ближней и дальней линиями подачи, центральной и боковой линиями, не наступая на них. После подачи подающий и принимающий игроки и их партнеры могут занимать на своей стороне площадки любые места независимо от разграничительных линий. Место для выполнения подачи выбирается ближе к средней линии площадки на расстоянии примерно 0,5-1,0м. от передней линии подачи.

Виды подач:

короткая - волан летит по низкой траектории на переднюю линию подачи;

плоская - волан летит по плоской траектории в среднюю и заднюю незащищенную зону площадки;

высокая - волан летит снизу по восходящей траектории на заднюю линию площадки; высокая атакующая - волан летит снизу по высокой атакующей траектории в заднюю зону площадки.

Техника приема и удара по волану.

- Передача сверху и снизу на месте и после перемещений.

- Жонглирование воланом над собой, перед собой на месте и при передвижении.

**Занятие 49.** Основные удары в бадминтоне.

Все удары в бадминтоне производятся открытой или закрытой стороной ракетки и

выполняются сверху, сбоку, снизу по восходящей, нисходящей или плоской траектории.

Техника выполнения ударов в бадминтоне зависит от вида производимого удара. Главной задачей любого удара является выигрыш очка или постановка противника в максимально неудобное положение. Для выполнения этих целей наиболее эффективны удары сверху.

По способам выполнения все удары можно разделить на удары справа и удары слева. Все удары справа выполняются лицевой стороной ракетки. При ударе левое плечо выдвинуто вперед, кисть правой руки развернута вперед по направлению удара. При ударе справа кисть с ракеткой описывает как бы петлю, двигаясь назад-вверх, затем вперед – вниз или вперед-вверх, в зависимости от высоты, на которой будет отбит волан.

При ударе слева правое плечо выдвинуто вперед, кисть руки направлена тыльной стороной вперед. Игрок-левша выполняет удары слева лицевой стороной ракетки, все удары справа – обратной стороной ракетки.

В зависимости от места нанесения удары подразделяются на удары сверху, снизу и на уровне пояса. При этом интенсивное сгибание и разгибание руки в локте является дополнительным и необходимым источником силы и в то же время типичным при знаком ударов в бадминтоне.

Момент и скорость соприкосновения волана с ракеткой, а также положение самой ракетки определяют траекторию полета волана. В зависимости от траектории полета волан удары справа и слева разделяются на плоские, высоко-далекие, укороченные и короткие удары у сетки.

Упражнения:

- жонглирование;
- удары короткие и длинные, справа, слева, снизу, сверху;
- удары снизу закрытой стороной;
- удары по высокой и низкой траектории.

**Занятие 50.** Подвижные игры.

Используются различные подвижные игры, в том числе: «Салки с воланами», «Закинь волан», «Закинь волан подачей», «Очисти свой сад от камней», «Гонка волана», «Гонка волана подачей», «Гонка волана ракеткой», «Парная гонка волана», «Бой с тенью», «Убеги от водящего», «Унеси волан», «Четные и нечетные», «Сбей волан», «Падающий волан», «Падающий волан с ракеткой», «Имитационный бадминтон», «Вышибалы подачей», «Вратарь», «Бадминтон левыми руками», «Двурукий бадминтон», «Учебные игры с круговой сменой».

**Занятие 50.** Атакующие удары (ознакомление).

- Укороченный удар сверху - медленный или быстрый, пробивается сверху вниз таким образом, чтобы волан упал недалеко от сетки.
- «Высоко-далекий атакующий удар» - удар сверху, после которого волан летит на высоте четырех-пяти метров от площадки к задней линии.
- «Смеш» - главный атакующий удар в бадминтоне

**Занятие 51.** Блокирующие удары (ознакомление).

- Короткий-быстрый удар. Этот технический прием выполняется над головой задней части площадки.
- Короткий-быстрый над головой, выполняемый в направлении справа налево.
- Замах — в отличие от смеха локтевой сустав в начале поднимается чуть выше, далее движения схожи.

**Занятие 52.** Передвижения по площадке.

Спортсмен должен владеть всеми видами перемещения по площадке и применять их сообразно игровой обстановке. Так работа ног для выхода на удар сбоку несложная. Делается шаг или выпад к боковой линии, вытягивается рука с ракеткой — и волан уже можно отбить. Но вот перемещение от одной боковой линии к другой, не столь просто. При движении поперек площадки работа ног должна быть максимально экономичной. Все

делается быстро и в то же время без суеты. Положение тела в любой момент должно быть устойчивым.

Есть еще одна категория движений на площадке. Их можно назвать обманные перемещения или обманный шаг. Задача этих движений — ввести противника в заблуждение и заставить его ошибаться.

1. Стойка, варианты перемещений в стойке.
2. Падения, ускорения, прыжки перекаты при приеме волана.
3. Варианты приема и ударов в ходьбе, беге, в парах и тройках

**Обучающиеся должны знать:**

- Технику безопасности при занятиях на площадке;
- Название выполняемых упражнений и действий;

**Обучающиеся должны уметь:**

- Выполнять основные технические приемы бадминтона;
- Понимать основные тактические приемы в бадминтоне.

#### **IV. ТЕМА – ТАКТИЧЕСКАЯ, ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ, ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ДЛЯ ГРУПП СОБ-1 – 21 час**

**Занятие 53.** Тактическая подготовка.

**Занятие 54.** Физическая культура и спорт в России. Понятие «Физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение физической культуры для укрепления здоровья, физического развития. Роль физической культуры в воспитании молодежи.

**Обучающиеся должны знать:**

- Значение и важность занятий физической культурой
- Понятие «здорового образа жизни»

**Обучающиеся должны уметь:**

- Обосновать важность занятий физической культурой
- Рассказать о физическом развитии в системе занятий бадминтоном.

**Занятие 55.** Зарождение бадминтона. Соревнования по бадминтону. Дисциплины бадминтона. Развитие бадминтона в России. Победы советских и российских бадминтонистов на крупнейших международных соревнованиях.

**Обучающиеся должны знать:**

- Становление и развитие избранного вида спорта

**Обучающиеся должны уметь:**

- Рассказать поэтапно становление бадминтона.

**Занятие 56.** Значение терминологии. Требования, предъявляемые к терминологии. Основные понятия в бадминтоне. Дисциплины в бадминтоне. Специальные термины.

**Обучающиеся должны знать:**

- специальную терминологию.

**Обучающиеся должны уметь:**

- использовать специальную терминологию в учебно-тренировочном процессе.

**Занятие 57.** Требования к обучающимся на корте. Организация обучающихся при входе, выходе из зала и во время занятий. Правила пользования спортивным инвентарем. Меры безопасности учебно-тренировочного процесса.

**Обучающиеся должны знать:**

- правила поведения на корте.
- правила пользования спортивным инвентарем.

**Обучающиеся должны уметь:**

- Пользоваться спортивным инвентарем.

**Занятие 58.** Предупреждение травматизма. Соблюдение правил техники безопасности. Систематическая воспитательная работа. Соблюдение медицинского контроля. Внешние и внутренние факторы спортивного травматизма.

Внешние факторы спортивного травматизма:

- неправильная общая организация тренировочного процесса;
- методические ошибки тренера-преподавателя при проведении занятий;
- нарушение обучающимися дисциплины и установленных правил во время проведения тренировочного процесса;
- неудовлетворительное состояние мест занятий, оборудования и экипировки обучающихся;
- неблагоприятные санитарно-гигиенические условия, неподготовленность мест при проведении тренировочных занятий.

К неправильной организации тренировочных занятий относится:

- проведение тренировочных занятий с числом обучающихся, превышающим установленные нормы;
- проведение занятий без тренера-преподавателя;
- неправильная организация направления движения обучающихся в процессе выполнения тренировочных упражнений;

При планировании и проведении тренировочных занятий тренер-преподаватель обязан учитывать организационные условия проведения занятий и в случае необходимости незамедлительно вносить в них коррекцию.

Внутренние факторы спортивного травматизма:

- наличие врожденных и хронических заболеваний;
- состояние утомления и переутомления, изменение функционального состояния организма спортсмена.

При проведении тренировочных занятий предусматриваются основные организационно-профилактические меры обеспечения безопасности и снижения травматизма, обязательные для выполнения.

Тренировочные занятия разрешается проводить:

- при условии наличия у обучающихся медицинского допуска к тренировочному процессу по бадминтону;
- при соответствии спортивной экипировки предусмотренной правилами соревнований, санитарно-гигиеническим нормам, методике тренировки;
- при соответствии мест проведения тренировочного процесса санитарным нормам;
- при условии готовности инвентаря и оборудования к тренировочному процессу;
- все тренировочные занятия должны проводиться только под руководством тренера-преподавателя и согласно утвержденному расписанию.

Тренировочный процесс может быть начат только после выполнения всех требований настоящих правил и принятия мер, обеспечивающих профилактику спортивного травматизма и безопасности проведения мероприятий.

**Занятие 59.** Требования безопасности перед началом занятий, во время занятий, в аварийных ситуациях и по окончании занятий:

Требования безопасности перед началом занятий:

- надеть экипировку;
- начинать тренировочное занятие только по разрешению тренера-преподавателя и только с тренером-преподавателем.

Строго соблюдать дисциплину.

Требования безопасности во время занятий:

- не выполнять упражнений без заданий тренера-преподавателя;
- во время тренировки по сигналу тренера-преподавателя все должны прекратить упражнения;
- по сигналу тренера-преподавателя прекратить тренировочное занятие.

Нельзя:

- толкать друг друга, ставить подножки, бить по рукам и ногам и т.д.

Требования безопасности в аварийных ситуациях:

- при появлении болей, плохом самочувствии прекратить занятие и сообщить об этом тренеру-преподавателю;
- при получении спортсменом травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить администрации и родителям пострадавшего, при необходимости отправить его в лечебное учреждение;
- в случае непредвиденных форс-мажорных обстоятельств, угрожающих безопасности обучающихся, тренер-преподаватель отменяет занятие, срочно эвакуирует спортсменов из опасной зоны.

Требования безопасности по окончании занятий:

- убрать в отведенное место спортивный инвентарь;
- вывести спортсменов из зала (тренер-преподаватель выходит последним);
- принять душ или тщательно вымыть руки и лицо с мылом;
- обязательно переодеться в чистую, сухую одежду.

**Обучающиеся должны знать:**

- технику безопасности при выполнении упражнений ОФП, СФП.

**Обучающиеся должны уметь:**

- подобрать подходящую одежду и обувь для занятий спортом;
- выполнять физические упражнения согласно правилам предосторожности.

**Занятие 60.** Психологическая подготовка. Психологическая подготовка подразделяется на общую и специальную подготовку. Общая психологическая подготовка включает: воспитание и изучение личности спортсменов, совершенствование у них волевых качеств. Специальная психологическая подготовка направлена на подготовку спортсмена к соревнованиям и включает накопление информации о будущих соревнованиях и спортивных соперниках, моделирование на тренировках условий соревнований, обучение технике настройки на выполнение соревновательных действий, управление поведением спортсмена в процессе выступлений, воспитание умения определить и регулировать эмоциональное состояние.

Используются методы словесного и смешанного воздействия, направленные на развитие разных свойств личности. Сообщается информация, способствующая развитию интеллекта и психических функций, методы развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств.

**Обучающиеся должны знать:**

- как противостоять различным раздражителям и помехам;
- как самостоятельно руководить своими действиями, чувствами и поведением.

**Обучающиеся должны уметь:**

- управлять своим психологическим состоянием и регулировать эмоциональное возбуждение в соревновательных условиях;
- быть уверенным в собственных силах;
- быть готовым выполнять спортивное действие;
- вести борьбу до конца.

## **V. ТЕМА - ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА ДЛЯ ГРУПП СОБ-1 – 11 часов**

**Содержание:** Инструкторская и судейская практика проводится с целью получения спортсменами знаний и навыков инструктора по спорту и судьи по спорту для последующего привлечения к инструкторской и судейской работе. Приобретение навыков инструкторской и судейской практики предусматривается дополнительной образовательной программой спортивной подготовки.



***Обучающиеся должны знать:***

- терминологию в бадминтоне;
- порядок проведения строевых упражнений;

***Обучающиеся должны уметь:***

- подготовить место занятий, получить необходимый инвентарь и оборудование и сдать его после окончания занятия.

## **VI. ТЕМА - ИНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ – 5 часов**

Медицинские, медико-биологические мероприятия, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль.

Медико-восстановительные мероприятия проводятся с целью медико-биологического сопровождения, медицинского обеспечения, осуществления восстановительных и реабилитационных мероприятий, организации спортивного питания (возмещение энергозатрат, фармакологическое обеспечение).

## УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

### НА СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМ ЭТАПЕ БАЗОВОГО УРОВНЯ ПОДГОТОВКИ СВЫШЕ 1 ГОДА ОБУЧЕНИЯ (СО6-2, СО6-3)

Таблица 4

Программный материал	Кол-во часов	месяцы						месяцы						Краткое содержание
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
I. ТЕМА - РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ОБУЧАЮЩИХСЯ ГРУПП СО6-2, СО6-3 (ОФП) – 103 часа														
Физические упражнения на развитие силы мышц рук и кистей: Занятие 1. Упражнения для пальцев и кисти. Занятие 2. Упражнения на увеличение подвижности в суставах. Занятие 3. Силовые упражнения для разгибателей. Занятие 4. Упражнения для увеличения подвижности в плечевых суставах. Занятие 5. Упражнения в расслаблении для рук.	20	2	2	2	2	2			2	2	2	2	2	Сила хвата — важный показатель физических возможностей, от которого зависит результативность силового тренинга и общий уровень физподготовки. Именно поэтому мышцам кистей нужно уделять не меньше внимания, чем любой другой мышечной группе. Увеличить силу хвата можно, если регулярно выполнять упражнения, направленные на развитие мышц кистей и предплечий, а также на повышение эластичности связок запястья.
Физические упражнения на развитие силы мышц ног и стоп: Занятие 6. Упражнения для стопы и голени. Занятие 7. Упражнения для увеличения подвижности в суставах. Занятие 8. Упражнения для ног. Занятие 9. Ходьба и бег.	21	2	2	2	2	2	1		2	2	2	2	2	В ногах сосредоточены крупные мышечные группы, которые участвуют в каждом повседневном движении. Физические упражнения на развитие силы мышц ног и стоп необходимы для улучшения силовых показателей и более эффективного выполнения упражнений с отягощениями. Выполнение комплекса

Занятие 10. Прыжки с места в длину.														упражнений на силу мышц ног увеличивает подвижность суставов, укрепляет мышцы и предотвращает возможные травмы.
Физические упражнения на развитие гибкости: Занятие 11. Наклоны. Занятие 12. Повороты Занятие 13. Упражнения с набивным мячом Занятие 14. Скручивания. Занятие 15. Упражнения на растягивание.	20	2	2	2	2	2			2	2	2	2	2	Гибкость – способность выполнять движения с большой амплитудой. Технические элементы в бадминтоне требуют большой подвижности позвоночного столба, плечевых, локтевых, лучезапястных суставов. При этом решающее значение придается активной гибкости, обеспечивающей свободу движений, позволяющей овладеть наиболее рациональной техникой. Упражнениям на гибкость должно предшествовать активное разогревание. Наилучший результат дают упражнения на растягивание, выполняемые сериями по 10-12 повторений в каждой. Амплитуды движения увеличивают от серии к серии. Для развития гибкости бадминтониста можно рекомендовать следующие упражнения:
Физические упражнения на развития координационных способностей Занятие 16. Упражнения для развития реагирующей способности. Занятие 17. Упражнения для развития способности к сохранению равновесия. Занятие 18. Упражнения для	21	2	2	2	2	2	1		2	2	2	2	2	Развитие координационных способностей осуществляется через постоянное и постепенное повышение координационной сложности двигательных заданий, применяемых в форме физических упражнений.

<p>развития способности к ориентации в пространстве</p> <p>Занятие 19. Упражнения по выполнению точных движений, с учетом пространственных, силовых, временных параметров движения.</p> <p>Занятие 20. Упражнения для развития координации движения рук.</p>														
<p>Физические упражнения на развитие скоростно-силовой выносливости:</p> <p>Занятие 21. Примерные упражнения без отягощения.</p> <p>Занятие 22. Примерные упражнения с отягощением.</p> <p>Занятие 23. Упражнения на растягивание мышц.</p> <p>Занятие 24. Два вида выносливости.</p> <p>Занятие 25. Беговые перемещения.</p>	21	2	2	2	2	2	1		2	2	2	2	2	<p>Эти упражнения выполняются на месте (стоя, сидя, лежа) в сочетании с ходьбой. Применяются для совершенствования двигательного аппарата, дыхательной, сердечно-сосудистой и других систем организма, а также для избирательного воздействия в целях развития быстроты, ловкости, силы и других качеств.</p> <p>Упражнения этой направленности выполняют в быстром или максимально быстром темпе до утомления с гантелями, на гимнастической стенке, без предметов и другие.</p> <p>Упражнения для развития преимущественно силы мышц рук, ног, туловища чередуются с упражнениями на расслабление и</p>

														растягивание.
<b>ИТОГО ЧАСОВ:</b>	<b>103</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>3</b>	<b>-</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	
<b>II. ТЕМА - РАЗВИТИЕ СПЕЦИАЛЬНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ГРУППЫ СОБ-2, СОБ-3 (СФП) -47 часов</b>														
Физические упражнения на развитие скоростно-силовых качеств. Занятие 26. Бег на короткие дистанции, челночный бег. Занятие 27. Прыжки через скамейку, прыжки «кенгуру», прыжки по заданию. Занятие 28. Многократные прыжки с ноги на ногу и на двух ногах. Занятие 29. Упражнения на перемещение у стола в стойке	<b>10</b>	1	1	1	1	1			1	1	1	1	1	
Физические упражнения на развитие координации движений, реакции. Занятие 30. Прыжки на	<b>10</b>	1	1	1	1	1			1	1	1	1	1	Упражнения на координацию развивают способность спортсменов совершать точные

«координационной лестнице» Занятие 31. Упражнения с партнером. Занятие 32. Упражнения с теннисным мячом Занятие 33. Упражнения на балансировочной платформе Занятие 34. Планка														контролируемые движения за счет оптимального взаимодействия мышц всего тела.  Упражнения на увеличение скорости реакции позволяют приблизить скорость реакции к максимально возможному уровню и сократить время реакции.
Физические упражнения для развития взрывной силы: Занятие 34. Выходы на площадке. Занятие 35. Прыжки вниз. Занятие 36. Прыжки с возвышения двумя ногами вниз с последующим выпрыгиванием вверх. Занятие 37. Имитация выполнения ударов.	<b>10</b>	1	1	1	1	1			1	1	1	1	1	
Физические упражнения на развитие гибкости (пассивная и активная): Занятие 33. Упражнения, направленные на развитие гибкости, необходимо сочетать с силовыми. Занятие 34. Упражнения на растягивание.	<b>10</b>	1	1	1	1	1			1	1	1	1	1	

Упражнения на растяжку мышц. Занятие 40. Комплекс упражнений №1. Занятие 41. Комплекс упражнений №2.	7		1	1	1	1				1	1	1		Упражнения на растяжку помогают снять мышечные боли и спазмы, расслабить мышцы, увеличивают эластичность мышц, повышают двигательную активность, повышают подвижность суставов.
ИТОГО ЧАСОВ:	47	4	5	5	5	5			4	5	5	5	4	
III. ТЕМА - РАЗВИТИЕ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ГРУПП СОБ-2, СОБ-3 – 110 часов														
Занятие 44. Обучение специальным подготовительным упражнениям, направленным на овладение рациональной техникой бадминтониста. Занятие 45. Обучение специальным подготовительным упражнениям, направленным на развитие равновесия при одноопорном положении, на согласованную работу рук и ног при передвижении по площадке. Занятие 46. Изучение основных элементов техники бадминтониста.	37	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	В технической подготовке на первом году обучения огромное значение имеет правильное обучение технике ударных движений и передвижений по площадке. Обучая технике необходимо помнить о быстрой утомляемости обучающихся на данном этапе и упражнения с воланом нужно чередовать с подвижными, спортивными играми по упрощенным правилам и эстафетами.
Занятие 47. Обучение хвату ракетки. Занятие 48. Виды приемов и подач. Занятие 49. Основные удары в бадминтоне. Занятие 50. Подвижные игры.	36	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	

Занятие 50. Атакующие удары. Занятие 51. Блокирующие удары. Занятие 52. Перемещения по площадке.	37	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	
<b>ИТОГО ЧАСОВ:</b>	<b>110</b>	<b>9</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>9</b>	<b>9</b>	<b>9</b>	<b>9</b>	<b>9</b>	<b>9</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>9</b>	
<b>IV. ТЕМА – ТАКТИЧЕСКАЯ, ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ, ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ДЛЯ ГРУПП СО6-2, СО6-3 –28 часов</b>														
Занятие 53. Тактическая подготовка	4	0,5	0,5	0,5		0,5				0,5	0,5	0,5	0,5	
Занятие 54. Физическая культура и спорт в России.	4	0,5	0,5		0,5	0,5				0,5	0,5	0,5	0,5	Понятие «Физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение физической культуры для укрепления здоровья, физического развития. Роль физической культуры в воспитании молодежи.
Занятие 55. История бадминтона.	4	0,5	0,5	0,5		0,5			0,5	0,5		0,5	0,5	Зарождение бадминтона. Соревнования по бадминтону. Дисциплины бадминтона. Развитие бадминтона в России. Победы советских и российских бадминтонистов на крупнейших международных соревнованиях.
Занятие 56. Терминология в бадминтоне.	4	0,5		0,5	0,5			0,5		0,5	0,5	0,5	0,5	Значение терминологии. Требования, предъявляемые к терминологии. Основные понятия в бадминтоне. Дисциплины в бадминтоне. Специальные термины.
Занятие 57. Правила поведения на площадке и пользования инвентарем.	4	0,5	0,5	0,5		0,5				0,5	0,5	0,5	0,5	Требования к обучающимся на корте. Организация обучающихся при входе, выходе из зала и во время занятий. Правила пользования спортивным инвентарем. Меры безопасности в бадминтоне.



Занятие 58. Предупреждение травматизма. Занятие 59. Требования безопасности перед началом занятий, во время занятий, в аварийных ситуациях и по окончании занятий.	4	0,5	0,5	0,5		0,5			0,5	0,5	0,5		0,5	Соблюдение правил техники безопасности. Систематическая воспитательная работа. Соблюдение медицинского контроля. Внешние и внутренние факторы спортивного травматизма.
Занятие 60. Психологическая подготовка.	4	0,5	0,5		0,5	0,5				0,5	0,5	0,5	0,5	Психологическая подготовка подразделяется на общую и специальную подготовку. Общая психологическая подготовка включает: воспитание и изучение личности спортсменов, совершенствование у них волевых качеств. Специальная психологическая подготовка направлена на подготовку спортсмена к соревнованиям и включает накопление информации о будущих соревнованиях и спортивных соперниках, моделирование на тренировках условий соревнований, обучение технике настройки на выполнение соревновательных действий, управление поведением спортсмена в процессе выступлений, воспитание умения определить и регулировать эмоциональное состояние.
<b>ИТОГО ЧАСОВ:</b>	<b>28</b>	<b>3,5</b>	<b>3</b>	<b>2,5</b>	<b>1,5</b>	<b>3</b>		<b>0,5</b>	<b>1</b>	<b>3,5</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3,5</b>	
<b>V. ТЕМА – УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ ДЛЯ ГРУПП СОБ-2, СОБ-3 – 6 часов</b>														
Система соревнований представляет собой ряд официальных и неофициальных соревнований, включенных в		2				2						2		
	<b>6</b>	<b>2</b>				<b>2</b>						<b>2</b>		

единую систему подготовки бадминтонистов														
<b>VI. ТЕМА - ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА ДЛЯ ГРУПП СОБ-2, СОБ-3 – 12 часов</b>														
Инструкторская и судейская практика проводится с целью получения спортсменами знаний и навыков инструктора по спорту и судьи по спорту для последующего привлечения к инструкторской и судейской работе.		1	1	1	2	1			1	1	1	2	1	
<b>ИТОГО ЧАСОВ:</b>	<b>12</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>1</b>			<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	
<b>VII. ТЕМА - ИНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ ДЛЯ ГРУПП СОБ-2, СОБ-3 – 6 часов</b>														
Медицинские, медико-биологические мероприятия, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль		1		1		1					1	1	1	
<b>ИТОГО ЧАСОВ:</b>	<b>6</b>	<b>1</b>		<b>1</b>		<b>1</b>					<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	
<b>ВСЕГО ЧАСОВ:</b>	<b>312</b>	<b>30,5</b>	<b>28</b>	<b>29,5</b>	<b>27,5</b>	<b>31</b>	<b>12</b>	<b>9,5</b>	<b>25</b>	<b>28,5</b>	<b>29</b>	<b>33</b>	<b>28,5</b>	

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитывается на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс в СПб ГБУ ДО СШОР «Комета», ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки, ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

## **I. ТЕМА - РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У ОБУЧАЮЩИХСЯ ГРУППЫ СОБ-2, СОБ-3 (ОФП) – 70 часов**

Общая физическая подготовка направлена на подъем функциональных возможностей организма, его всестороннее развитие и приобретение разнообразных двигательных навыков. Для решения этих задач применяется вся совокупность средств физического воспитания.

Основной задачей занятий по общей физической подготовке является укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие обучающихся.

Особенно благоприятен ранний возраст обучающихся для развития качеств и способностей, не связанных с проявлением их абсолютных показателей.

Целесообразно развивать такие качества, как гибкость, ловкость, двигательнo-координационные способности. Для этого применяются широкий комплекс общеразвивающих упражнений, подвижные игры, беговые и прыжковые упражнения.

### **Физические упражнения на развитие силы мышц рук и кистей.**

Сила хвата — важный показатель физических возможностей, от которого зависит результативность силового тренинга и общий уровень физподготовки. Именно поэтому мышцам кистей нужно уделять не меньше внимания, чем любой другой мышечной группе. Увеличить силу хвата можно, если регулярно выполнять упражнения, направленные на развитие мускулов кистей и предплечий, а также на повышение эластичности связок запястья.

**Занятие 1.** Общая разминка, специальная разминка. Упражнения для пальцев и кисти. Силовые упражнения: сжимание теннисного мяча на каждый счет; упор на кончиках пальцев о стену, стоя наклонно к стене. То же в упоре лежа. Сгибание рук в упоре лежа на пальцах. Вис на высокой перекладине на прямых руках. Заключительная часть («заминка»).

**Занятие 2.** Общая разминка, специальная разминка. Упражнения на увеличение подвижности в суставах: руки вверх, упор ладонью в ладонь пальцами кверху, опускание рук вдоль тела, не меняя положения кистей; «хлопки в ладоши» в положении локти в стороны, пальцы вперед, вверх; руки в стороны вращения в локтевых суставах; руки в стороны вращения кистями; упражнения для сгибателей и разгибателей предплечья. Заключительная часть.

**Занятие 3.** Общая разминка, специальная разминка. Силовые упражнения для разгибателей: сгибание разгибание рук в упоре лежа; сгибание разгибание рук в упоре лежа сзади с опорой руками о скамейку, сиденья стульев; подтягивание на низкой перекладине; подтягивание на высокой перекладине с использованием ногой резинки; подтягивание на низкой перекладине узким хватом; подтягивание на низкой перекладине широким хватом. Заключительная часть.

**Занятие 4.** Общая разминка, специальная разминка. Упражнения для увеличения подвижности в плечевых суставах: одна рука вверх, другая внизу; смена положений рук рывком в конце движения; сведение прямых рук за спиной рывками; вращения прямыми руками в одну сторону; вращения прямыми руками в разные стороны; руки в замке за спиной наклоны вперед; руки к плечам вращения в одну сторону; руки к плечам вращения в разные стороны. Заключительная часть.

**Занятие 5.** Общая разминка, специальная разминка. Упражнения в расслаблении для рук: стоя, руки вверх. «Уронить» кисти, затем предплечья, расслабленно опустить руки вниз и с полунаклоном вперед выполнить пассивное раскачивание ими вправо и влево; стоя на гимнастической стенке хват одной рукой вторая расслабленно опускается вниз, поочередная смена рук; тоже хватом на навесной перекладине ноги на гимнастической стенке; руки согнуты в локтях прижаты к телу напряжены затем сброс двух рук вниз с расслаблением; тоже со сбросом рук поочередно. Заключительная часть.

### **Физические упражнения на развитие силы мышц ног и стоп.**

В ногах сосредоточены крупные мышечные группы, которые участвуют в каждом повседневном движении. Мышцы бедер состоят из четырехглавой (передняя часть) и двуглавой (задняя часть), а также приводящих (внутренняя сторона) и икроножных мышц голени. Каждую группу необходимо тренировать целенаправленно, чтобы хорошо прокачать ноги.

Существуют базовые упражнения для развития силы мышц ног, которые помогают улучшить физическую подготовку на начальном этапе.

Физические упражнения на развитие силы мышц ног и стоп необходимы для улучшения силовых показателей и более эффективного выполнения упражнений с отягощениями.

Выполнение комплекса упражнений на силу мышц ног увеличивает подвижность суставов, укрепляет мышцы и предотвращает возможные травмы.

**Занятие 6.** Общая разминка, специальная разминка. Упражнения для стопы и голени. Силовые упражнения: поднимание на носки, то же с гантелями в руках; ходьба на носках; поочередное зашагивание на скамейку с выпрямлением на носке; стойка на гимнастической стенке выпрямление на двух носках; стойка на гимнастической стенке поочередное зашагивание на следующую перекладину с выпрямлением на носке; стойка на одной ноге вторая согнута в колене поочередное вращение голеностопом. Заключительная часть.

**Занятие 7.** Общая разминка, специальная разминка. Упражнения для увеличения подвижности в суставах: в положении выпада вперед пружинящие движения, стремясь коснуться пола пяткой, находящейся сзади ноги; из упора сидя на пятках пружинящие движения, отрывая колени от пола; на гимнастической стенке держась руками за перекладины одна нога на полу другая поднимается как можно выше вверх и по возможности максимально выпрямляется; тоже другой ногой; продольный «шпагат» поочередно на каждую ногу; поперечный «шпагат». Заключительная часть.

**Занятие 8.** Общая разминка, специальная разминка. Упражнения для ног: сидя с упором руками сзади. Поочередно слегка сгибать и разгибать ноги; при разгибании расслабленно «шлепнуть» задней поверхностью ноги о пол; сед на одну ногу другая выпрямлена в сторону перекаты с одной ноги на другую на месте; сед на одну ногу другая выпрямлена в сторону движение перекатами в сторону; тоже в другую сторону; лежа на спине поднять ноги круговые движения ногами «велосипед». Заключительная часть.

**Занятие 9.** Общая разминка, специальная разминка. Ходьба и бег. Пригнувшись, в приседе, широким шагом, выпадами, с высоким подниманием коленей, на носках, пятках, на наружном и внутреннем крае стопы; ходьба с паузами; ходьба с акцентом — «притоptyвание» ногой или хлопок ладонями на определенный счет; ходьба с акцентами на обусловленные сигналы, например на «гоп» — подскок, на «ап» — хлопок и т. п.; бег спиной вперед; бег боком скрестным шагом в одну и в другую сторону. Заключительная часть.

**Занятие 10.** Общая разминка, специальная разминка. Прыжки с места в длину — вперед, назад, влево, вправо; тройной прыжок; прыжки в высоту и длину с разбега, прыжки с доставанием подвесных предметов; запрыгивание на тумбу толчком двумя ногами; запрыгивание на тумбу толчком одной ногой поочередно. Заключительная часть.

### **Физические упражнения на развитие гибкости**

Гибкость — способность выполнять движения с большой амплитудой. Технические элементы в бадминтоне требуют большой подвижности позвоночного столба, плечевых, локтевых, лучезапястных суставов. При этом решающее значение придается активной гибкости, обеспечивающей свободу движений, позволяющей овладеть наиболее рациональной техникой. Упражнениям на гибкость должно предшествовать активное разогревание.

Наилучший результат дают упражнения на растягивание, выполняемые сериями по 10-12 повторений в каждой. Амплитуды движения увеличивают от серии к серии. Для развития гибкости бадминтониста можно рекомендовать следующие упражнения:

**Занятие 11. Наклоны.**

- Наклоны в сторону, руки вверх.
- Наклоны к отставленной в сторону ноге.
- Наклоны к отставленной в сторону ноге из положения стоя на одном колене.
- Наклоны к отставленной в сторону ноге с доставанием пальцами рук носка ноги.
- Пружинящие наклоны вперед с доставанием ладонями пола.
- Пружинящие наклоны к ноге с доставанием пальцами рук пола за пяткой.
- Наклоны к ноге, опирающиеся на перекладину гимнастической стенки.
- Прогибаясь в пояснице, наклон назад, руки вверх до отказа.
- Наклоны назад с доставанием пальцами рук пяток.
- Наклоны назад с доставанием пальцами одной руки пятки разноименной ноги.
- Наклон назад из положения стоя на коленях стараясь коснуться руками пола за головой.
- Из положения лежа на спине наклон туловища вперед.
- Из положения лежа на спине наклон вперед с одновременным подниманием прямых ног вверх до касания пальцами рук носков ног.

**Занятие 12. Повороты**

- Из положения лежа на спине, руки в упоре за головой, ноги согнуты, принять положение «мост».
- Повороты в стороны, руки перед грудью.
- В шаге повороты туловища вправо и влево.
- В положении сидя, ноги и руки в стороны, повороты туловища вправо и влево до отказа.
- Круговые движения таза с максимальным движением в тазобедренных суставах.
- Из положения ноги в стороны, руки вверх «в замок», круговые движения туловища с сильными наклонами вперед, в сторону, назад.

**Занятие 13. Выпады.** Руки фиксируются на бедрах. Мышцы живота напрягаются. Делается большой шаг вперед правой ногой, и она сгибается под прямым углом. Бедро находится параллельно полу. Упражнение можно делать с использованием гантель для более сильного укрепления спины, чередуя прямые и диагональные выпады. Ходьба широкими выпадами; ходьба широкими выпадами с поворотом туловища в разные стороны на каждый шаг; ходьба в приседе максимально длинными шагами, из приседа одна нога выставляется максимально вперед и совершается перекал туловища к ней, затем вперед идет другая нога

**Занятие 14. Упражнения с набивным мячом.**

- Из положения сидя на полу наклон туловища назад с прогибом в пояснице до упора спиной о набивной мяч, другой мяч держится над головой

**Занятие 15. Упражнения на растягивание.**

**Физические упражнения на развитие силы мышц брюшного пресса.**

Брюшной пресс - важная мышечная группа. Мышцы брюшного пресса поддерживают позвоночный столб, формируют правильную осанку и помогают внутренним органам. Мышцы брюшного пресса можно тренировать как при помощи динамических, так и при помощи статических упражнений. И те, и другие упражнения позволяют глубоко проработать все мышцы брюшного пресса: прямые, косые, поперечные и мышцы нижней части живота.

**Занятие 11. Общая разминка, специальная разминка.** Упражнения для мышц передней поверхности туловища. Силовые упражнения: из положения лежа на спине поднимание туловища в сед; лежа на спине поднимания прямых ног в положение лежа на лопатках согнувшись; из положения лежа на спине одновременный подъем прямых ног

и туловища; лежа на спине подъем прямых ног и описание ими в воздухе различных заданных фигур или букв. Упражнения для туловища: лежа на спине с опорой затылком и руками, слегка прогнуться и расслабленно лечь. Заключительная часть.

**Занятие 12.** Общая разминка, специальная разминка. Различные виды планок. Боковая планка. Лежа на боку, затем приподняться на руке и опереться на локоть. Тело при этом вытянуто, образуя прямую линию от макушки до пяток. Следить за тазом — он не должен опускаться слишком низко. Для начала стоять в боковой планке можно по 20-30 секунд, затем постепенно увеличивая время. Выполните по 2-3 подхода на каждую сторону; лежа на животе руки за головой одновременный подъем прямых ног и головы; лежа на животе руки за головой подъем головы и повороты туловищем в разные стороны; вис на перекладине на прямых руках повороты туловища в разные стороны. Заключительная часть.

**Занятие 13.** Общая разминка, специальная разминка. Поднимание ног. Лежа на спине, делать различные движения прямыми и согнутыми ногами, поднимать ноги до касания носками пола за головой, поднимать ноги с набивным мячом. Выполнять ритмично и плавно, быстро, вначале плавно, затем быстро; вис на перекладине подъем согнутых ног к перекладине; вис на перекладине подъем прямых ног к перекладине; лежа на спине руки за головой одновременный подъем прямых ног и туловища. Заключительная часть.

**Занятие 14.** Общая разминка, специальная разминка. Боковые скручивания. Лежа на спине, одну ногу оставить прямой на полу, вторую согнуть в колене. Тянуться противоположным согнутой ноге локтем к колену, поднимая корпус. Второе плечо должно оставаться прижатым к полу. Выполните по 10-15 повторений на каждую сторону, всего по 2-3 подхода; лежа на животе руки за головой подъем туловища и повороты в разные стороны; вис на перекладине узким хватом повороты туловища в разные стороны; вис на перекладине руки на ширине плеч перехватиться и развернуться лицом в противоположную сторону; тоже с разворотом в противоположном направлении. Заключительная часть.

**Занятие 15.** Общая разминка, специальная разминка. Упражнение для комплексной проработки пресса. Лечь на спину. Поднять и согнуть ноги. Поочередно сближать разноименные руки и ноги: левый локоть и правое колено, правый локоть и левое колено. Ногу, которая в данный момент не притягивается к локтю, вытягивать над полом; вис на перекладине подъем прямых ног к перекладине; вис на перекладине подъем согнутых ног к перекладине; лежа на спине одновременный подъем прямых ног и туловища; лежа на спине руки за головой одновременный подъем согнутых ног и туловища. Заключительная часть.

#### **Развитие координационных способностей**

**Занятие 16.** Упражнения на быстрое однозначное реагирование по сигналу (смена движения по сигналу, ускорение или замедление темпа, смена направления движения и др.); выбор способа реагирования в зависимости от характера сигнала (по одному сигналу выполнялась остановка, по другому — смена на направления и т.п. )

**Занятие 17.** Упражнения: во взаимодействии с партнером — прыжки из различных исходных положений (в приседе, хват под локти, лицом друг к другу, спиной друг к другу, стоя на гимнастической скамейке) в разных направлениях; ходьба по гимнастической скамейке, приставными шагами, боком, на носках, спиной вперед; удержание позы в неустойчивых исходных положениях (на одной ноге) и др.

**Занятие 18.** Изменение положения рук, ног и тела в пространстве (в стороны, вверх, под углом 45 град., 60 град. и т.п.); смена плоскости и направления движений по сигналу (зрительному, слуховому) ; выполнение упражнений с мячом на точность: без зрительного контроля; после поворота; прыжка с поворотом; кувырка; различных исходных положений; во взаимодействии с партнером.

**Занятие 19.** Упражнения с метанием мяча в цель и на заданное расстояние; прыжки на заданное расстояние, повороты на заданное количество градусов, подводящие и специальные упражнения с воланом. Предпочтительно строго регламентировать изменения в отдельных параметрах выполняемых движений и действий

**Занятие 20.** Упражнения, выполняемые руками в различных плоскостях — в одной, двух, трех и со сменой плоскостей, а также их сочетания с движениями ногами. К ним относятся:

- одновременно-однаправленные упражнения, когда движения руками выполняются одновременно в одних и тех же направлениях. Это движения с симметричной координацией из симметричных исходных положений;

- упражнения циклического характера с перекрестной координацией, представляющие собой движения с одновременной работой мышц-антагонистов двух рук при циклическом повторении двигательных сочетаний;

- упражнения, выполняемые с поочередной работой одноименных мышц двух рук. Эти упражнения представляют собой движения с асимметричной координацией из симметричных исходных положений.

Обязательным условием эффективности воздействия физических упражнений на развитие координационных способностей является их относительная новизна по отношению к двигательному опыту обучающихся, поэтому после их усвоения предлагались более сложные варианты этих упражнений:

- выполнение упражнений с изменением усилий, темпа, объема движений и исходных положений;

- выполнение разученных действий в непривычных сочетаниях;

- изменение внешних условий (изменение пространственных границ) , вынуждающее варьировать привычные формы координации движений;

- изменение внутренних условий выполнения упражнений за счет усложнения привычного действия добавочными движениями, ограничения зрительного контроля.

Подвижные игры и эстафеты применяются в рамках игрового и соревновательного методов, что способствует повышению эмоциональной привлекательности учебно-тренировочных занятий и увеличению интенсивности проявления координационных способностей. Количество повторений подвижной игры на одном занятии в зависимости от ее содержания варьируется в пределах 2 — 4 раз, продолжительность от 3 до 5 минут.

Физические упражнения на развитие скоростно-силовой выносливости:

#### **Физические упражнения на развитие скоростно-силовой выносливости**

Эти упражнения выполняются на месте (стоя, сидя, лежа) в сочетании с ходьбой. Применяются для совершенствования двигательного аппарата, дыхательной, сердечно-сосудистой и других систем организма, а также для избирательного воздействия в целях развития быстроты, ловкости, силы и других качеств.

Упражнения этой направленности выполняют в быстром или максимально быстром темпе до утомления с гантелями, на гимнастической стенке, без предметов и другие. Количество повторений – от 5 до 20 в одном подходе. Всего подходов 2-4. Если задание удастся осуществить без заметной усталости, следует усложнить его или выполнять упражнение в более быстром темпе.

Упражнения для развития преимущественно силы мышц рук, ног, туловища чередуются с упражнениями на расслабление и растягивание.

**Занятие 21.** Общая разминка, специальная разминка. Примерные упражнения без отягощения. Сгибание и разгибание рук в упоре о подоконник, на стол, на гимнастическую скамейку, в упоре лежа на полу; сгибание и разгибание рук в упоре лежа на пальцы; сгибание и разгибание рук в упоре сзади. Упражнение выполняется ритмично в среднем темпе, с ускорением, с акцентом на разгибание.

Разнообразные приседания на одной и на обеих ногах. Выполнять приседания из различных исходных положений: на носках, на полной стопе – носки вместе и врозь, ноги

на ширине плеч, плавно, с изменением темпа, с пружинящими движениями, с акцентом на вставание, с движениями руками и без них.

Лежа на спине, делать различные движения прямыми и согнутыми ногами, поднимать ноги до касания носками пола за головой, поднимать ноги с набивным мячом. Выполнять ритмично и плавно, быстро, вначале плавно, затем быстро.

Разнообразные интенсивные маховые и круговые движения руками и ногами. Выполнять вначале медленно, затем постепенно ускорять и замедлять с изменением амплитуды движения. Заключительная часть.

**Занятие 22.** Общая разминка, специальная разминка. Примерные упражнения с отягощением. Различные приседания с набивным мячом, штангой, с пружинящими движениями и с акцентом на вставание. Накручивание веревки с грузом на палку, упражнение для укрепления мышц пальцев кисти и предплечья; подтягивание на высокой перекладине; подтягивание на низкой перекладине.

Различные выпады с отягощением — вперед, назад, в стороны, с покачиванием на выпаде и быстрым уходом с выпада. Заключительная часть.

**Занятие 23.** Общая разминка, специальная разминка. Упражнения на растягивание мышц необходимы для развития гибкости, подвижности суставов и укрепления связочного аппарата.

Волнообразные движения руками вперед, поднимая и опуская кисти; отведение рук назад с прогибанием грудного отдела.

Отталкивание пальцами рук из упора о стену; пружинящие движения соединенными пальцами.

Плавные пружинящие движения руками вниз и в стороны с попеременным растягиванием мышц наружной и внутренней поверхностей кистей, предплечья и плеча.

Соединить руки над головой в замок, сделать небольшой шаг в сторону и той же ногой выпад. Потянуть одной рукой другую и сделать несколько пружинящих покачиваний на выпаде с наклоном туловища.

Покачивания и пружинящие движения на выпаде; то же движение, но впереди стоящую ногу поставить на пятку и выполнять в обе стороны.

Круговые движения туловищем с незначительным приседанием. Заключительная часть.

**Занятие 24.** Общая разминка, специальная разминка. Два вида выносливости: общую (сердечно-сосудистую) и силовую (мышечную). Для улучшения выносливости применяют различные виды нагрузок:

- аэробные, укрепляющие сердце и сосуды;
- скоростные с повышением интенсивности;
- круговые, то есть многократные повторения одного и того же комплекса в течение одной тренировки;
- силовые в статике для укрепления мышц.

Лазание по гимнастической стенке с возвращением к началу бегом; лазание зигзагом по гимнастической стенке с возвращением к началу бегом; длительное лазание вверх-вниз по гимнастической стенке; длительный бег трусцой. Заключительная часть.

**Занятие 25.** Общая разминка, специальная разминка. Беговые перемещения. Бег обычный, на носках, высоко поднимая бедро, боком приставным шагом, спиной вперед, с ускорениями, со сменой направлений по сигналу, по разметкам. Махи и наклоны должны чередоваться со статическими положениями: удерживание наклона, моста или шпагата в течение нескольких секунд. После двух-трех месяцев подготовки статические упражнения можно выполнять, используя силу рук, собственный вес. Вис на перекладине на согнутых руках на время. Заключительная часть.

**Обучающиеся должны знать:**

- технику безопасности при выполнении упражнений (ОФП);
- технику выполнения упражнений, последовательность, периодичность;



- выполнение физических упражнений в различных режимах физических нагрузок (различные сочетания объема и интенсивности, интервальный и повторный методы, работа в аэробном и анаэробном режимах);
- освоение объемов учебно-тренировочных нагрузок;
- на какие группы мышц направлены те или иные упражнения.

***Обучающиеся должны уметь:***

- выполнять комплекс разминки самостоятельно;
- переносить приобретенные навыки из других видов спорта на свою специализацию;
- умение использовать физические упражнения из других видов спорта для улучшения двигательных качеств необходимых в бадминтоне и совершенствования техники;
- освоение объемов учебно-тренировочных нагрузок.

## **II. ТЕМА - РАЗВИТИЕ СПЕЦИАЛЬНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ГРУППЫ СО6-2, СО6-3 (СФП) – 42 часа**

Специальная физическая подготовка направлена на развитие и специализирование проявлений физических качеств для совершенствования приемов в бадминтоне.

В каждом виде спорта, и в частности в бадминтоне, "набор" требуемых физических качеств должен выражать специфику двигательных свойств, характерных для вида спортивной деятельности. Совершенствование физической подготовленности бадминтонистов должно иметь главной целью сочетание и углубленное развитие специфических качеств. Максимальное раскрытие индивидуальных способностей спортсмена, развитие его лучших качеств приводит к достижению спортивного мастерства.

### ***Развитие скоростно-силовых качеств***

Средства скоростно- силовой подготовки могут быть избирательного или общего воздействия. Общее воздействие с вовлечением в деятельность основных мышечных групп проводится обычно с использованием веса собственного тела. Силовые упражнения имеют статический или динамический характер.

**Занятие 26.** Для развития взрывных скоростных качеств. Общая разминка, специальная разминка. Бег на короткие дистанции. Челночный бег. Заключительная часть.

**Занятие 27.** Общая разминка, специальная разминка. Прыжки в высоту на/через препятствие (на/через скамейку).

- Стоя боком к скамейке, запрыгнуть и спрыгнуть на другую сторону скамейки с небольшим продвижением вперед.
- Стоя лицом к скамейке, запрыгнуть на скамейку и спрыгнуть на эту же сторону скамейки. Упражнение выполняется сначала одним боком, затем другим с небольшим продвижением вперед.
- Стоя лицом к скамейке, запрыгнуть на скамейку и спрыгнуть на другую сторону скамейки, затем выполнить прыжок на 180 градусов и повторить, продвигаясь с небольшим продвижением вперед.
- Стойка ноги врозь. Скамейка располагается между ног. Запрыгнуть на скамейку – ноги вместе, спрыгнуть со скамейки ноги - врозь. Упражнение выполняется с небольшим продвижением вперед.
- Стойка лицом к скамейке. Одна нога на скамейке. Толкаясь одной ногой от скамейки выпрыгнуть вверх и поменять ноги. Упражнение выполняется сначала одним боком, затем другим с небольшим продвижением вперед.

- Стоя боком к скамейке, перепрыгнуть на другую сторону скамейки.
- Прыжки «кенгуру» - исходное положение: руки свободны, ноги на ширине плеч. В прыжке поднять колени к животу.

В первых четырех упражнениях важное значение имеет навык грамотного маха руками. Стоя лицом или боком к скамейке нужно сделать замах с одновременным неглубоким приседанием. В момент прыжка «подхватить» себя руками, удерживая правильную осанку.

Данные упражнения развивают не только скоростно-силовые качества, но и улучшают координацию и формируют смелость.

**Занятие 28.** Многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах - туловище немного наклонить вперед; нога при отталкивании ставится прямая на всю стопу загребаящим движением вниз-назад, другая делает широкий мах вперед-вверх; окончание маха должно совпадать с отталкиванием; руки из-за спины поочередно делают мах вперед-вверх.

Прыжки с ноги на ногу - упражнение выполняют, не сгибая ног в коленях, отталкиваясь только стопой

Эти упражнения улучшают координацию движений, отлично развивают силу и выносливость мышц ног.

**Занятие 29.** Упражнения на перемещения у стола в стойке.

Перемещение, передвижение из основной игровой стойки может быть в любом направлении, но всё же на корте есть наиболее уязвимые точки, куда чаще всего приходится перемещаться:

- вперед в левый и правый угол передней зоны;
- в сторону к боковым линиям влево и вправо;
- назад и в правый дальний угол;
- в левый дальний по центру к задней линии площадки.

Эти шесть точек принято считать основными.

Для всех перемещений характерны следующие закономерности: если удар выполняется в передней части площадки, перед собой у сетки, сбоку, но впереди себя, то в момент удара правая нога должна находиться впереди, всегда ближе к волану, а левая ближе к игровому центру, научить основным пяти элементам шаг, приставной шаг, скрестный шаг, прыжок вперед и вверх, шаг - возвращение. Эти шаги использовать в определенных сочетаниях.

Перемещение вперед Это быстрые широкие первые движения ногами и более спокойные последующие, короткие, которые позволяют занять более высокую стойку, принять волан в спокойной обстановке достаточно высоко, и что не менее важно быстро вернуться в игровой центр.

При перемещении вперед могут использоваться следующие варианты:

- в левый угол у сетки: шаг левой, шаг - правой, передвижение приставными шагами - шаг правой, приставной - шаг левой к правой, шаг - прыжок правой.
- в правый угол у сетки: шаг правой, приставной шаг левой к правой, шаг прыжок правой, шаг правой, скрестный шаг за правую, шаг-прыжок правой.

Передвижение в сторону Основная работа ног приставными шагами с последующим выпадом правой ногой в сторону волана перед ударом.

**Физические упражнения на развитие координации движений, реакции.**

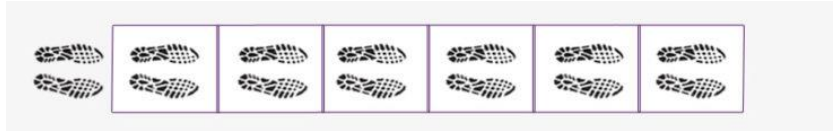
Координация, как и ловкость, при игре в бадминтон является именно тем качеством, которое можно развить только тренировками. Отрабатывая движения и выполняя новые упражнения, требующие координации, вы развиваете в себе ощущение техники владения ракеткой, ощущение пространства площадки, которое затем переносится на выполнение приемов. Нужно помнить, что в случае если упражнения по развитию координации сложного движения слишком тяжелы для выполнения целиком, отрабатывайте какой-нибудь базовый технический приём, например, удар на месте, затем подключайте шаги в медленном темпе, а позднее и прыжки. Постоянно упражняясь в выполнении ограниченного набора приёмов, вы тем самым неизбежно повышаете свой уровень мастерства в этой области. Отрабатывайте медленное выполнение простой комбинации, добавьте в неё скорость и мощь.

**Методические приёмы, способствующие повышению  
координированности движений  
(за основу принята таблица В. Пехтель, 1971)**

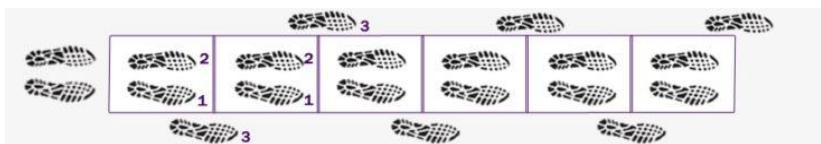
Методический приём	Пример
Необычные исходные положения для выполнения упражнений	Прыжки в длину или глубину из положения стоя спиной к направлению прыжка
«Зеркальное» выполнение упражнения	Игра в обычной и непривычной защитной стойке
Изменение скорости или темпа движения	Выполнение комбинаций при игре в ускоренном темпе
Изменение пространственных границ, в пределах которых выполняются упражнения	Уменьшение игровой площадки – 1/2, передняя, задняя зона площадки
Изменение способа выполнения упражнений	Выполнение прыжка в длину вперёд, назад, в сторону, на одной ноге, на двух ногах и т.д.
Усложнение упражнений посредством добавочных движений	Игра на площадке с перехватом ракетки из левой руки в правую и наоборот
Комбинирование упражнений, в том числе и без предварительной подготовки	Применение новой техники в соединении с ранее изученными приёмами
Изменение противодействия упражняющихся (в игровых видах спорта и единоборствах)	Проведение игры с различными соперниками (в атакующем, защитном стилях)
Создание непривычных условий выполнения упражнений, используя естественные особенности места занятий, а также применяя специальные снаряды и устройства	Проведение беговых упражнений по сильно пересечённой местности. Применение ракеток различной массы и использование различных покрытий (деревянные, ковровые и т.д.)

**Занятие 30.** Упражнения на «координационной лестнице», упражнения в прыжке на «координационной лестнице».

13. Исходное положение — стоя лицом к лестнице. Бег по одной линии, один шаг в каждый отсек, колени должны быть впереди, пятки под подколенным сухожилием.



14. Бег приставными шагами. Двигаться вперед чередуя: 2 ступни внутри(поочередно), 1 снаружи. Почувствовать ритм: «внутри-внутри-снаружи», «внутри-внутри-снаружи», и так пересечь лестницу зигзагом. Шаги правой ногой из лестницы делаются только в правую сторону, левой — только в левую.



15. Семенящий бег. Бежать вперед надо быстро насколько возможно, наступая каждый раз одной ногой в одну ячейку.



16. Исходное положение — стоя правым (левым) боком к лестнице. Бег вбок, наступая дважды в каждый отсек, колени должны быть впереди, пятки под подколенным сухожилием.



17. Упражнения в прыжке. Исходное положение — стоя лицом к лестнице. Ноги держать прямо, оттолкнуться передней частью ступни, используя лишь напряжение лодыжек. Пятки не должны касаться земли.



18. Прыжки с высоким поднятием колен. Подпрыгивая, одна нога ставится в один отсек, колено дотягивается до груди во время прыжка.



### Занятие 31. Упражнения с партером.

«Сбей волан» . Спортсмены разбиваются по парам . У каждого в руках по одному волану. Один бросает волан вверх, а второй старается своим воланом сбить опускающийся волан первого.

«Кто выше и быстрее» Проводится в парах. Один из спортсменов подбрасывает волан как можно выше вверх и пока волан находится в воздухе выполняет упражнение на быстроту. При падении волана на пол упражнение заканчивается. Учитывается количество выполненных упражнений. Варианты упражнений: 1. Последовательно касается правой рукой пола и левого плеча. Учитывается количество касаний плеча. 2. Последовательно касается ладонями коленей (одноименно) и хлопает в ладоши. Учитывается количество хлопков.

### Занятие 32. Упражнения с теннисным мячом.

1. Ведение на баскетбольный манер - обращение с теннисным мячом как с баскетбольным, но только на каждый отскок от пола - смена принимающей руки.
  2. Подбор мяча после отскока от стены – бросок мяча в стенку под разными углами – поймать нужно той же рукой, которой произведен бросок (смена рук).
- Работа в паре.

#### 1. Броски из-за спины

Два спортсмена встают лицом к стене (на расстоянии нескольких метров), одни за спиной другого. Первый бросает мяч в стену, второй — ловит его после отскока. Упражнение развивает «шестое» чувство и быстроту принятия решений.

#### 2. Перекрестный огонь

Два спортсмена встают друг напротив друга на расстоянии 4–5 метров и начинают одновременно кидать друг другу мячи: один делает нижнюю подачу с отскоком от пола, а второй — верхнюю. Упражнение улучшает реакцию и ловкость рук.

### **Занятие 32. Упражнения на балансировочной платформе**

#### **Статическое равновесие**

Простое и эффективное упражнение, которое поможет укрепить мышцы и улучшить равновесие. Встать на балансировочную платформу и попытаться сохранить равновесие в течение 30-60 секунд. Сначала стоя на обеих ногах, а затем, постепенно усложняя упражнение - на одной ноге.

#### **Занятие 32. Планки.**

**Планка на прямых руках.** Примите положение как при обычных отжиманиях. Встаньте так, чтобы ваше тело образовало ровную линию, при этом ноги не должны сгибаться, а в пояснице не должен образовываться прогиб. Стопы могут быть расположены близко друг к другу или наоборот: чем дальше ноги друг от друга, тем легче стоять в планке, однако эффективность в таком случае снижается.

**Планка на локтях.** Наиболее сложный вариант планки, при которой вес тела держится на локтях и носках ног. Выполняется точно так же, как планка на прямых руках, только в этом случае локти находятся на полу и согнуты под углом 90 градусов.

**Боковая планка.** Помогает прокачать боковые мышцы пресса и хорошо тренирует равновесие. Встаньте на один локоть, стопы сложите друг на друга или поставьте рядом одну за другой, вытянитесь в прямую линию, вторую руку можно держать на поясе. Следите, чтобы бок не провисал. Упражнение выполняется сначала на одну, а затем на другую сторону.

### **Физические упражнения для развития взрывной силы**

Упражнения для развития взрывной силы построены на обычных выходах и прыжках, которые игрок выполняет на площадке в ходе игры.

#### **Занятие 34. Выходы на площадке.**

С воляном и ракеткой - игрок с воляном и ракеткой в руках находится в игровой стойке. Выполнить удар по воляну снизу вверх так, чтобы он полетел вверх и немного вперед. Когда волян будет опускаться вниз, выйти к нему на удобное расстояние (если это необходимо) и принять положение для удара сверху. Оставаясь в этом положении, наблюдать за воляном, который должен пролететь рядом с верхним краем головки ракетки. Волян должен упасть на пол. Никаких движений совершать не надо. Главная цель данного упражнения — правильный выход к воляну. Перед ударом он должен быть сверху спереди.

**Занятие 35. Прыжки вниз.** Упражнения делаются с определенного возвышения над полом с высоты 25-30 см. Остановка (прыжок) и возвращение в и.п. выполняются с максимальной скоростью. Упражнение выполняется с ракеткой. В каждой серии – по 7-10 повторений, число серий 1-3.

В и.п. спортсмен всегда должен находиться в равновесии на скамейке или другом возвышении, концентрируясь на некоторое время на предстоящем прыжке. Выход-прыжок в этом случае в передний правый угол выполняется с нормальной длиной. Остановки и возвращения следует делать с максимально возможной скоростью.

**Занятие 36. Прыжки с возвышения двумя ногами вниз с последующим выпрыгиванием вверх.**

Это упражнение не заканчивается на скамейке – спортсмен приземляется на полу. В связи с тем, что упражнение выполняется на две ноги, можно увеличить высоту скамейки для прыгивания. Возможно применять прыжок вверх, перед прыгиванием вниз. Во время прыгивания угол сгибания коленного сустава во время контакта с полом должен составлять примерно 135 градусов.

#### **Занятие 37. Имитация выполнения ударов.**

- удары сверху;



- удары сбоку;
- удары снизу.

### Развитие гибкости

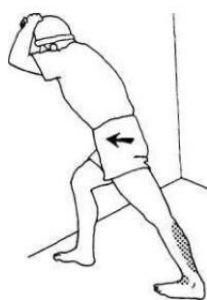
**Занятие 38.** Упражнения, направленные на развитие гибкости, необходимо сочетать с силовыми (где увеличение амплитуды движений связано со значительными усилиями), в том числе и упражнениями с отягощениями. Целесообразны также упражнения, специализирующие проявление гибкости (например, пружинистые приседания, покачивания в выпаде; выпады максимальной длины из низкого седа в одну и другую сторону; напряженные вращения выпрямленными руками, а также со сгибанием и выпрямлением рук вперед, в стороны, вверх; упражнения с максимальной амплитудой. Использование помощи партнера для увеличения амплитуды движения.

**Занятие 39.** Общая разминка, специальная разминка. Упражнения на растягивание целесообразно выполнять ежедневно сериями. В одно занятие включается несколько серий. По ходу занятий амплитуда доводится до предела (без болевых ощущений). Движения прекращаются, как только вследствие утомления уменьшается их амплитуда. Поперечный «шпагат»; продольный «шпагат» на разные ноги; вертикальный «шпагат» у гимнастической стенки; сед на одну ногу другая отставлена в сторону, перекаты с ноги на ногу. Заключительная часть.

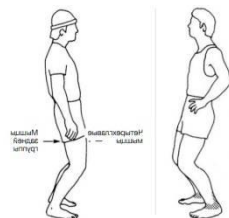
### Упражнения на растяжку мышц

**Занятие 40.** Комплекс №1. Упражнения до основной части тренировки

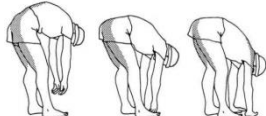
Перед растягиванием — 2-3 минуты ходьбы для разогрева мышц.



Растяжение икроножной мышцы. Найти прочную опору и, отойдя на шаг, опереться в нее предплечьями, положив голову на ладони. Согнуть одну ногу и поставить ступню на пол перед собой, оставшуюся сзади ногу выпрямить. Медленно продвинуть таз вперед, стараясь держать поясницу прямо. Пятка выдвинутой вперед ноги должна быть прижата к полу, а пальцы ноги направлены прямо вперед или слегка повернуты внутрь. Удерживать легкую растяжку 10-15 секунд. Избегать рывков. Повтор того же самого для другой ног



Расслабление мышц задней группы. Принять исходное положение стоя, ноги примерно на ширине плеч, слегка согнуты в коленях, ступни прижаты к полу. Держать позу 30 секунд. В таком положении сокращаются четырехглавые мышцы и расслабляется задняя группа мышц бедер. Основная функция четырехглавых мышц заключается в выпрямлении ног в коленях. Мышцы задней группы, в свою очередь, сгибают ногу в колене. Раз эти мышцы обеспечивают противоположные движения ног, то сокращение четырехглавых мышц всегда сопровождается расслаблением мышц задней группы.



Растяжение задней группы мышц бедер. Исходное положение стоя, ноги примерно на ширине плеч, ступни параллельны друг другу. Медленно наклониться, начиная движение от бедер. Во время

наклона колени должны, быть слегка согнуты (на 2-3 см), чтобы не напрягать поясницу. Шею и руки расслаблены. Дойдя до точки, в которой чувствуется легкое растяжение в задней части бедер, держать растяжку в этой легкой фазе 10-15 секунд, до полного расслабления.

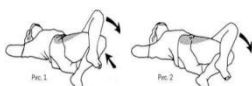
#### **Занятие 41. Комплекс №2 .Упражнения после основной части тренировки**



#### **Снятие напряженности в области шеи**



В положении лежа можно растягивать верхнюю часть позвоночника и шею. Сцепить пальцы рук за головой примерно на уровне ушей. Медленно подтягивать голову вверх, пока не почувствуется чувство легкого растяжения в области шеи. Удерживать растяжку 3-5 секунд, затем медленно вернуться в исходное положение.



Сокращение мышц бедра. Прижимая правую ногу левой, постараться подтянуть правую ногу к туловищу. Таким образом сокращаются мышцы бедра. Удерживать напряжение 5 секунд, затем расслабиться и повторить предыдущую растяжку.



Упражнение на вытягивание. Вытянуть руки за голову и выпрямить ноги. Потянуться руками и ногами в обоих направлениях, насколько будет удобно. Удерживать растяжку 5 секунд, затем расслабление.

#### **Обучающиеся должны знать:**

- технику безопасности при выполнении упражнений (СФП);
- технику выполнения упражнений, последовательность, периодичность;
- ходьба по периметру, через центр, по диагонали;
- прыжки вверх с различным положением рук;
- прыжки ноги врозь, согнув ноги, в стойку на коленях, в сед;
- прыжки с поворотом на 90 и 180 градусов.

#### **Обучающиеся должны уметь:**

- выполнять упражнения самостоятельно и при помощи партнёра, с изменением скорости, амплитуды, с отягощениями и без них;
- развивать специальные способности (гибкость, быстроту, ловкость, силу);
- технически правильно выполнять упражнения на равновесие;
- прыжки простые;
- прыжки с контрсмещением.

#### **Обучающиеся должны знать:**

- технику безопасности при выполнении упражнений (СФП);
- технику выполнения упражнений, последовательность, периодичность;
- ходьба по периметру, через центр, по диагонали;
- прыжки вверх с различным положением рук;
- прыжки ноги врозь, согнув ноги, в стойку на коленях, в сед;
- прыжки с поворотом на 90 градусов и 180 градусов.

**Обучающиеся должны уметь:**

- выполнять упражнения самостоятельно и при помощи партнёра, с изменением скорости, амплитуды, с отягощениями и без них;
- развивать специальные способности (гибкость, быстроту, ловкость, силу);
- технически правильно выполнять упражнения на равновесие;
- прыжки простые;
- прыжки с контрсмещением.

**III. ТЕМА - ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА – 85 часов**

На возрастном уровне групп начальной подготовки не стоит ожидать от обучающихся четкого, технически безупречного выполнения конкретных заданий в упражнениях с воланом и ракеткой. Основными педагогическими принципами работы тренера-преподавателя являются последовательность и преемственность заданий и упражнений, переход от простого к сложному. Для реализации этих принципов наиболее эффективными (в порядке повышения сложности упражнений) являются:

- многократность повторения хватки ракетки и основной стойки игрока;
- упражнения с ракеткой и воланом: набивания волана, набивания волана об стенку;
- различные виды жонглирования воланом.

После освоения элементарных упражнений с воланом и ракеткой рекомендуется переход к изучению техники простейших ударов, разучивание имитации передвижения по площадке (правильное положение туловища, ног, ракетки, кисти, локтя, плеча).

В группах начальной подготовки в конце подготовительного года проводятся соревнования- тестирование по физической подготовке и упражнениям с ракеткой и воланом согласно контрольных нормативов, приведенных в программе.

**Занятие 44.** Обучение видам стоек в бадминтоне.

Игровые стойки:

- стойки при выполнении подачи,
- стойки при приеме подачи,
- игровые стойки.

**Занятие 45.** Обучение специальным подготовительным упражнениям, направленным на развитие равновесия при одноопорном положении, на согласованную работу рук и ног при передвижении по площадке.

- Ходьба по линиям обычным шагом, приставным шагом, поднимая бедро, на носках с открытыми и с закрытыми глазами.

- Ходьба по линиям приставными шагами правым (левым) боком вперед. То же с закрытыми глазами.

- Ходьба по линиям площадки спиной вперед. То же с закрытыми глазами.

- Передвижение прыжками (вприпрыжку), одна нога впереди, другая сзади, по линиям. То же спиной вперед.

- Сделать два шага вперед на носках, поворот кругом на носках, сделать два шага назад на носках, поворот кругом на носках (так пройти до конца линий). То же, но при ходьбе руки в стороны, при повороте руки вниз. То же, но при повороте руки вверх.

- Ходьба (бег) по линиям с подбрасыванием и ловлей волана рукой или ракеткой.

**Занятие 46.** Изучение основных элементов техники бадминтониста.

На начальном этапе обучения игры в бадминтон необходимо использовать упражнения с воланом, которые позволят обучающемуся приобрести навыки чувства волана при его полете, а также развитию таких качеств, как ловкость и координация.

Броски необходимо выполнять строго удерживая волан за головку, при этом головка развернута в направлении броска, что позволит адаптировать глаза обучающегося к постоянному слежению за воланом во время игры.



При обучении упражнениям с воланом необходимо соблюдать очередность упражнений и следить за правильными движениями руки и запястья, что в свою очередь в дальнейшем приведет к лучшему усвоению технических приемов и различных ударов ракеткой по волану. Индивидуальные упражнения с воланом

1. Подбрасывать волан вверх (поочередно правой и левой рукой) и ловить его двумя руками.

2. Перебрасывать волан над головой из исходного положения руки в сторону.

3. Подбрасывать волан вверх-вперед из-за спины, правой рукой над левым плечом, а левой рукой над правым плечом, и ловить его двумя руками спереди.

4. То же, но правой рукой над правым плечом, а левой рукой над левым плечом,

5. Подбрасывать волан вверх-назад за спину, правой рукой над левым плечом, а левой рукой над правым плечом, и ловить его одной рукой сзади (левой рукой при броске над левым плечом и т. п.).

**Занятие 47.** Обучение хвату ракетки.

Универсальная хватка ракетки заключается в следующем

- левой рукой взять ракетку за стержень ручкой к себе так, чтобы плоскость обода головки ракетки была перпендикулярна полу;

- правой рукой взять ракетку за ручку, как бы здороваясь с ней, и обхватить ее, словно при рукопожатии;

- рукой охватить рукоятку так, чтобы был виден торцовый конец настолько, чтобы не мешать движениям кисти во время удара из различных положений;

- первая фаланга большого пальца должна лежать слева – сбоку на широкой плоскости ручки.

*Основные ошибки:*

- Пальцы слишком крепко сжимают рукоятку ракетки;

- Ракетка держится слишком близко к стержню (ее конец значительно выступает за край ладони);

- Указательный палец располагается на передней части ручки и даже на стержне ракетки.

На начальном этапе обучения бадминтону правильность хвата проверяется постоянно, при выполнении любых упражнений с ракеткой, перед каждым началом выполнения упражнения.

На данном этапе обучения основное внимание уделяется правильному хвату ракетки (открытой/закрытой) и смене хвата с помощью работы пальцев рук.

Упражнения:

- различные жонглирования воланом открытой/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.

**Занятие 48.** Виды приемов и подач.

Подача – технический элемент, который вводит волан в игру. От правильной и эффективной подачи во многом зависит результат розыгрыша волана, а в конечном итоге и результат партии. Каждая партия начинается подачей из правого поля подачи. При подаче ракетка должна двигаться только вперед, а волан должен направляться по диагонали и опускаться в пределах границы соответствующего поля подачи противника. В момент удара волан должен быть целиком ниже пояса подающего, а стержень ракетки должен иметь наклон вниз. Подающий не должен подавать, пока противник не готов. Противник считается готовым к приему, если он, заняв позицию, стоит неподвижно на своем поле. Подающий и принимающий игроки должны находиться в пределах своих, расположенных по диагонали, полей подачи, ограниченных ближней и дальней линиями подачи, центральной и боковой линиями, не наступая на них. После подачи подающий и

принимающий игроки и их партнеры могут занимать на своей стороне площадки любые места независимо от разграничительных линий. Место для выполнения подачи выбирается ближе к средней линии площадки на расстоянии примерно 0,5-1,0м. от передней линии подачи.

Виды подач:

короткая - волан летит по низкой траектории на переднюю линию подачи;

плоская - волан летит по плоской траектории в среднюю и заднюю незащищенную зону площадки;

высокая - волан летит снизу по восходящей траектории на заднюю линию площадки; высокая атакующая - волан летит снизу по высокой атакующей траектории в заднюю зону площадки.

Техника приема и удара по волану.

- Передача сверху и снизу на месте и после перемещений.

- Жонглирование воланом над собой, перед собой на месте и при передвижении.

**Занятие 49. Основные удары в бадминтоне.**

Все удары в бадминтоне производятся открытой или закрытой стороной ракетки и выполняются сверху, сбоку, снизу по восходящей, нисходящей или плоской траектории.

Техника выполнения ударов в бадминтоне зависит от вида производимого удара. Главной задачей любого удара является выигрыш очка или постановка противника в максимально неудобное положение. Для выполнения этих целей наиболее эффективны удары сверху.

По способам выполнения все удары можно разделить на удары справа и удары слева. Все удары справа выполняются лицевой стороной ракетки. При ударе левое плечо выдвинуто вперед, кисть правой руки развернута вперед по направлению удара. При ударе справа кисть с ракеткой описывает как бы петлю, двигаясь назад-вверх, затем вперед – вниз или вперед-вверх, в зависимости от высоты, на которой будет отбит волан.

При ударе слева правое плечо выдвинуто вперед, кисть руки направлена тыльной стороной вперед. Игрок-левша выполняет удары слева лицевой стороной ракетки, все удары справа – обратной стороной ракетки.

В зависимости от места нанесения удары подразделяются на удары сверху, снизу и на уровне пояса. При этом интенсивное сгибание и разгибание руки в локте является дополнительным и необходимым источником силы и в то же время типичным при знаком ударов в бадминтоне.

Момент и скорость соприкосновения волана с ракеткой, а также положение самой ракетки определяют траекторию полета волана. В зависимости от траектории полета волан удары справа и слева разделяются на плоские, высоко-далекие, укороченные и короткие удары у сетки.

Упражнения:

- жонглирование;

- удары короткие и длинные, справа, слева, снизу, сверху;

- удары снизу закрытой стороной;

- удары по высокой и низкой траектории.

**Занятие 50. Подвижные игры.**

Используются различные подвижные игры, в том числе: «Салки с воланами», «Закинь волан», «Закинь волан подачей», «Очисти свой сад от камней», «Гонка волана», «Гонка волана подачей», «Гонка волана ракеткой», «Парная гонка волана», «Бой с тенью», «Убеги от водящего», «Унеси волан», «Четные и нечетные», «Сбей волан», «Падающий волан», «Падающий волан с ракеткой», «Имитационный бадминтон», «Вышибалы подачей», «Вратарь», «Бадминтон левыми руками», «Двурукий бадминтон», «Учебные игры с круговой сменой».

**Занятие 50. Атакующие удары (ознакомление).**

- Укороченный удар сверху - медленный или быстрый, пробивается сверху вниз таким

образом, чтобы волан упал недалеко от сетки.

- «Высоко-далекий атакующий удар» - удар сверху, после которого волан летит на высоте четырех-пяти метров от площадки к задней линии.
- «Смеш» - главный атакующий удар в бадминтоне

**Занятие 51.** Блокирующие удары (ознакомление).

- Короткий-быстрый удар. Этот технический прием выполняется над головой задней части площадки.
- Короткий-быстрый над головой, выполняемый в направлении справа налево.
- Замах — в отличие от смеха локтевой сустав в начале поднимается чуть выше, далее движения схожи.

**Занятие 52.** Передвижения по площадке.

Спортсмен должен владеть всеми видами перемещения по площадке и применять их сообразно игровой обстановке. Так работа ног для выхода на удар сбоку несложная. Делается шаг или выпад к боковой линии, вытягивается рука с ракеткой — и волан уже можно отбить. Но вот перемещение от одной боковой линии к другой, не столь просто. При движении поперек площадки работа ног должна быть максимально экономичной. Все делается быстро и в то же время без суеты. Положение тела в любой момент должно быть устойчивым.

Есть еще одна категория движений на площадке. Их можно назвать обманные перемещения или обманный шаг. Задача этих движений — ввести противника в заблуждение и заставить его ошибаться.

1. Стойка, варианты перемещений в стойке.
2. Падения, ускорения, прыжки, перекаты при приеме волана.
3. Варианты приема и ударов в ходьбе, беге, в парах и тройках

**Обучающиеся должны знать:**

- Технику безопасности при занятиях на площадке;
- Название выполняемых упражнений и действий;

**Обучающиеся должны уметь:**

- Выполнять основные технические приемы бадминтона;
- Понимать основные тактические приемы в бадминтоне.

## **V. ТЕМА – ТАКТИЧЕСКАЯ, ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ, ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ДЛЯ ГРУПП СОБ-2, СОБ-3 – 21 час**

**Занятие 53.** Тактическая подготовка.

**Занятие 54.** Физическая культура и спорт в России. Понятие «Физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение физической культуры для укрепления здоровья, физического развития. Роль физической культуры в воспитании молодежи.

**Обучающиеся должны знать:**

- Значение и важность занятий физической культурой
- Понятие «здорового образа жизни»

**Обучающиеся должны уметь:**

- Обосновать важность занятий физической культурой
- Рассказать о физическом развитии в системе занятий бадминтоном.

**Занятие 55.** Зарождение бадминтона. Соревнования по бадминтону. Дисциплины бадминтона. Развитие бадминтона в России. Победы советских и российских бадминтонистов на крупнейших международных соревнованиях.

**Обучающиеся должны знать:**

- Становление и развитие избранного вида спорта

**Обучающиеся должны уметь:**

- Рассказать поэтапно становление бадминтона.

**Занятие 56.** Значение терминологии. Требования, предъявляемые к терминологии. Основные понятия в бадминтоне. Дисциплины в бадминтоне. Специальные термины.

**Обучающиеся должны знать:**

- специальную терминологию.

**Обучающиеся должны уметь:**

- использовать специальную терминологию в учебно-тренировочном процессе.

**Занятие 57.** Требования к обучающимся на корте. Организация обучающихся при входе, выходе из зала и во время занятий. Правила пользования спортивным инвентарем. Меры безопасности учебно-тренировочного процесса.

**Обучающиеся должны знать:**

- правила поведения на корте.
- правила пользования спортивным инвентарем.

**Обучающиеся должны уметь:**

- Пользоваться спортивным инвентарем.

**Занятие 58.** Предупреждение травматизма. Соблюдение правил техники безопасности. Систематическая воспитательная работа. Соблюдение медицинского контроля. Внешние и внутренние факторы спортивного травматизма.

Внешние факторы спортивного травматизма:

- неправильная общая организация тренировочного процесса;
- методические ошибки тренера-преподавателя при проведении занятий;
- нарушение обучающимися дисциплины и установленных правил во время проведения тренировочного процесса;
- неудовлетворительное состояние мест занятий, оборудования и экипировки обучающихся;
- неблагоприятные санитарно-гигиенические условия, неподготовленность мест при проведении тренировочных занятий.

К неправильной организации тренировочных занятий относится:

- проведение тренировочных занятий с числом обучающихся, превышающим установленные нормы;
- проведение занятий без тренера-преподавателя;
- неправильная организация направления движения обучающихся в процессе выполнения тренировочных упражнений;

При планировании и проведении тренировочных занятий тренер-преподаватель обязан учитывать организационные условия проведения занятий и в случае необходимости незамедлительно вносить в них коррекцию.

Внутренние факторы спортивного травматизма:

- наличие врожденных и хронических заболеваний;
- состояние утомления и переутомления, изменение функционального состояния организма спортсмена.

При проведении тренировочных занятий предусматриваются основные организационно-профилактические меры обеспечения безопасности и снижения травматизма, обязательные для выполнения.

Тренировочные занятия разрешается проводить:

- при условии наличия у обучающихся медицинского допуска к тренировочному процессу по бадминтону;
- при соответствии спортивной экипировки предусмотренной правилами соревнований, санитарно-гигиеническим нормам, методике тренировки;
- при соответствии мест проведения тренировочного процесса санитарным нормам;
- при условии готовности инвентаря и оборудования к тренировочному процессу;

- все тренировочные занятия должны проводиться только под руководством тренера-преподавателя и согласно утвержденному расписанию.

Тренировочный процесс может быть начат только после выполнения всех требований настоящих правил и принятия мер, обеспечивающих профилактику спортивного травматизма и безопасности проведения мероприятий.

**Занятие 59.** Требования безопасности перед началом занятий, во время занятий, в аварийных ситуациях и по окончании занятий:

Требования безопасности перед началом занятий:

- надеть экипировку;
- начинать тренировочное занятие только по разрешению тренера-преподавателя и только с тренером-преподавателем.

Строго соблюдать дисциплину.

Требования безопасности во время занятий:

- не выполнять упражнений без заданий тренера-преподавателя;
- во время тренировки по сигналу тренера-преподавателя все должны прекратить упражнения;
- по сигналу тренера-преподавателя прекратить тренировочное занятие.

Нельзя:

- толкать друг друга, ставить подножки, бить по рукам и ногам и т.д.

Требования безопасности в аварийных ситуациях:

- при появлении болей, плохом самочувствии прекратить занятие и сообщить об этом тренеру-преподавателю;
- при получении спортсменом травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить администрации и родителям пострадавшего, при необходимости отправить его в лечебное учреждение;
- в случае непредвиденных форс-мажорных обстоятельств, угрожающих безопасности обучающихся, тренер-преподаватель отменяет занятие, срочно эвакуирует спортсменов из опасной зоны.

Требования безопасности по окончании занятий:

- убрать в отведенное место спортивный инвентарь;
- вывести спортсменов из зала (тренер-преподаватель выходит последним);
- принять душ или тщательно вымыть руки и лицо с мылом;
- обязательно переодеться в чистую, сухую одежду.

**Обучающиеся должны знать:**

- технику безопасности при выполнении упражнений ОФП, СФП.

**Обучающиеся должны уметь:**

- подобрать подходящую одежду и обувь для занятий спортом;
- выполнять физические упражнения согласно правилам предосторожности.

**Занятие 60.** Психологическая подготовка. Психологическая подготовка подразделяется на общую и специальную подготовку. Общая психологическая подготовка включает: воспитание и изучение личности спортсменов, совершенствование у них волевых качеств. Специальная психологическая подготовка направлена на подготовку спортсмена к соревнованиям и включает накопление информации о будущих соревнованиях и спортивных соперниках, моделирование на тренировках условий соревнований, обучение технике настройки на выполнение соревновательных действий, управление поведением спортсмена в процессе выступлений, воспитание умения определить и регулировать эмоциональное состояние.

Используются методы словесного и смешанного воздействия, направленные на развитие разных свойств личности. Сообщается информация, способствующая развитию интеллекта и психических функций, методы развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств.

**Обучающиеся должны знать:**

- терминологию в бадминтоне;
- порядок проведения строевых упражнений;

**Обучающиеся должны уметь:**

- подготовить место занятий, получить необходимый инвентарь и оборудование и сдать его после окончания занятия.

## **VI. ТЕМА – УЧАСТИЕ В СПОРТИВНЫХ СОРЕВНОВАНИЯХ ДЛЯ ГРУПП СОБ-2, СОБ-3 – 6 часов**

**Содержание:** Система соревнований представляет собой ряд официальных и неофициальных соревнований, включенных в единую систему подготовки бадминтонистов. Достижение высокого результата в соревнованиях, имеющих наибольшее значение на определенном этапе подготовки спортсмена, выступает как цель, которая придает единую направленность всей системе, всем компонентам подготовки. Наряду с этим другие (менее значительные) соревнования выполняют важную подготовительную функцию, поскольку участие в соревнованиях является мощным фактором совершенствования специфических физических качеств, технической, тактической и психической подготовленности.

**Обучающиеся должны знать:**

- систему присвоения спортивных разрядов;
- различие видов соревнований;

**Обучающиеся должны уметь:**

- ориентироваться в спортивном соревновании (организация и проведение, квалификация, дисциплины, протоколы и пр.)

## **VII. ТЕМА - ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА ДЛЯ ГРУПП СОБ-2, СОБ-3 – 12 часов**

**Содержание:** Инструкторская и судейская практика проводится с целью получения спортсменами знаний и навыков инструктора по спорту и судьи по спорту для последующего привлечения к инструкторской и судейской работе. Приобретение навыков инструкторской и судейской практики предусматривается дополнительной образовательной программой спортивной подготовки.

**Обучающиеся должны знать:**

- терминологию в бадминтоне;
- порядок проведения строевых упражнений;

**Обучающиеся должны уметь:**

- подготовить место занятий, получить необходимый инвентарь и оборудование и сдать его после окончания занятия.

## **VIII. ТЕМА - ИНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ ДЛЯ ГРУПП СОБ-2, СОБ-3 – 6 часов**

Медицинские, медико-биологические мероприятия, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль. Медико-восстановительные мероприятия проводятся с целью медико-биологического сопровождения, медицинского обеспечения, осуществления восстановительных и реабилитационных мероприятий, организации спортивного питания (возмещение энергозатрат, фармакологическое обеспечение).

## **МЕДИЦИНСКИЙ КОНТРОЛЬ**

**Для группы начальной подготовки 1 года:**

Контроль над состоянием здоровья спортсменов осуществляет медицинский персонал СПб ГБУ ДО СШОР «Комета». Медицинское обследование спортсмены групп начальной подготовки проходят один раз в год при приеме в СШОР.

Медицинское обследование включает:

- справка от педиатра с указанием группы здоровья;
- эхокардиография сердца.

В случае необходимости, по медицинским показаниям, организуется дополнительная консультация у других специалистов.

**Для группы начальной подготовки 2 и 3 года:**

Контроль над состоянием здоровья спортсменов осуществляет медицинский персонал СПб ГБУ ДО СШОР «Комета». Углубленное медицинское обследование спортсмены проходят 1 раз в год, как правило, в конце подготовительного и соревновательного периодов, в остальных случаях по направлению тренера. Текущий осмотр проходят 1 раз в год.

Углубленное медицинское обследование включает: анамнез; врачебное освидетельствование для определения уровня физического развития и биологического созревания; электрокардиографическое исследование; клинический анализ крови и мочи; обследование у врачей-специалистов: хирурга, невропатолога, окулиста, отоларинголога, дерматолога, стоматолога, кардиолога.

В случае необходимости, по медицинским показаниям, организуется дополнительная консультация у других специалистов.

К занятиям допускаются дети и подростки, отнесенные к основной медицинской группе.

**Санкт-Петербургское государственное бюджетное учреждение дополнительного  
образования спортивная школа олимпийского резерва «Комета»**

**ПРИНЯТА**

**Решением заседания**

**Педагогического совета**

**СПб ГБУ ДО СШОР «Комета»**

**Протокол от 28.12.2024 № 4**

**УТВЕРЖДЕНА**

**Приказом СПб ГБУ ДО СШОР «Комета»**

**от 28.12.2024 № 211-СО**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**по бадминтону**

**на 20\_\_ - 20\_\_ учебный год**

**для обучающихся спортивно-оздоровительного этапа**

**«продвинутый уровень»**

**до и свыше трех лет**

**(СОп-1, СОп-2, СОп-3, СОп-4, СОп-5)**

**Составитель:**

**инструктор-методист Антонова Е.С.**

г. Санкт-Петербург

20\_\_ г.



## СОДЕРЖАНИЕ

1.	Пояснительная записка.....
2.	Годовой учебно-тренировочный план.....
3.	Учебно-тематический план.....
4.	Содержание тем программного материала.....
4.1.	Общая физическая подготовка .....
4.2.	Специальная физическая подготовка .....
4.3.	Участие в спортивных мероприятиях.....
4.4.	Техническая подготовка.....
4.5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка .....
4.6.	Инструкторская и судейская практика .....
4.7.	Иные мероприятия .....
5.	Требования к уровню подготовки.....
6.	Контрольно-переводные испытания.....
7.	Медицинский контроль.....
8.	Литература.....

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

В рабочей программе представлены основные разделы спортивной подготовки бадминтонистов учебно-тренировочной группы первого, второго, третьего, четвертого и пятого годов обучения, изложенные на основе новейших данных в области теории физической культуры и спорта.

Рабочая программа составлена на основе программы дополнительного образования спортивной подготовки по виду спорта «бадминтон» и федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «бадминтон», утвержденного приказом Минспорта России от 31 октября 2022 г. № 880.

### **Основополагающие принципы:**

- *Комплексность* - предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса.
- *Преемственность* - определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения.
- *Вариативность* - предусматривает, в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного спортсмена.

### **Цель программы (СОн-1, СОн-2, СОн-3):**

Предусмотреть последовательность и непрерывность процесса становления мастерства бадминтонистов, преемственность в решении задач укрепления здоровья юных спортсменов, воспитания стойкого интереса к занятиям спортом, создания предпосылок для достижения высоких спортивных результатов. Базовая техническая подготовка – освоение базовых элементов бадминтона, выполнение контрольных нормативов для зачисления в последующую группу, выполнения разрядных норм и требований, участие в соревнованиях.

### **Цель программы (СОн-4, СОн-5):**

Базовая техническая подготовка – освоение базовых элементов бадминтона, выполнение контрольных нормативов для зачисления в группу совершенствования спортивного мастерства, выполнения разрядных норм и требований, участие в соревнованиях.

### **Задачи программы (СОн-1, СОн-2, СОн-3):**

1. Гармоничное развитие специальных физических способностей: координации и ловкости, гибкости и равновесия, быстроты и прыгучести в рамках возрастных возможностей.
2. Прочное закрепление базовых навыков.
3. Базовая техническая подготовка – освоение базовых элементов средней трудности.
4. Базовая психологическая подготовка: развитие психических функций и качеств, психологическое обучение.
5. Регулярное участие в соревнованиях.
6. Воспитание у обучающихся нравственных качеств: целеустремлённость и воля, дисциплинированность и умение мобилизовать в нужный момент свои физические и духовные силы.
7. Воспитание у учащихся волевых качеств: смелость, решительность, настойчивость.
8. Воспитание патриотизма в единстве духовности, гражданственности и социальной активности личности, осознающей свою неразделимость, неразрывность с Отечеством.

Учебно-тренировочный этап до трех лет обучения является продолжением в системе многолетней подготовки юных бадминтонистов и перехода на учебно-тренировочный этап четвертого и последующих годов обучения.

Эффективность спортивной тренировки на этапе начальной спортивной специализации обусловлена рациональным сочетанием процессов овладения техникой и физической подготовки обучающихся. В этот период наряду с упражнениями из различных видов спорта, спортивными и подвижными играми широко используются комплексы специальных подготовительных упражнений и методы тренировки, направленные на развитие специальной выносливости. Однако стремление чрезмерно увеличить объем специальных средств подготовки приводит к относительно быстрому росту спортивных результатов, что в дальнейшем отрицательно отражается на становлении спортивного мастерства.

Преобладающей тенденцией динамики нагрузок на этапе начальной спортивной специализации должно быть увеличение объема без форсирования общей интенсивности тренировки - подготовка обучающихся в учебно-тренировочных группах до трех лет обучения является тем фундаментом, на котором в дальнейшем, строится подготовка бадминтонистов высокой квалификации.

Рабочая программа учебно-тренировочных групп первого, второго, третьего годов обучения рассчитана на 520 часа подготовки (*табл.1*). Систематический сбор информации об успешности образовательного процесса, контроль над состоянием физического развития, физической подготовленности обучающихся определяется контрольными испытаниями.

#### **Задачи программы (COn-4, COn-5):**

1. Совершенствование специальной физической подготовленности, особенно активной гибкости и скоростно-силовых качеств;
2. Достижение высокого уровня функциональной подготовки – планомерное освоение возрастающих тренировочных нагрузок, превосходящих соревновательные нагрузки;
3. Совершенствование базовой технической подготовленности – повышение надежности (стабильности) выполнения базовых элементов;
4. Совершенствование базовой психологической подготовки, приобретение опыта формирования состояния готовности к соревнованиям, самонастройки, саморегуляции, сосредоточения и мобилизации;
5. Углубленная теоретическая и тактическая подготовка.
6. Активная соревновательная практика с включением модельных тренировок и контрольно-подготовительных соревнований.

Учебно-тренировочный этап свыше трех лет обучения является ключевым для динамики роста уровня технической подготовленности обучающихся, также для уровня освоения объемов учебно-тренировочных нагрузок, предусмотренных дополнительной образовательной программой спортивной подготовки по бадминтону.

Рабочая программа четвертого и пятого годов обучения рассчитана на 728 часов подготовки (*табл.1*). 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 и специальной физической подготовке, овладение теоретическими знаниями, учитывают требования для данного биологического возраста детей и скорректированы с учётом возрастных особенностей обучающихся.

# ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН

Таблица 1

## НА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП 1,2,3 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

№ п/п	содержание		%	Кол-во часов	январь				февраль				март				апрель				май				июнь						июль				
	№ недели		100		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	
1.	Общая физическая подготовка		18	94	2	2	2	1	1	1	2	2	2	2	1	2	2	2	1	1	2	2	1	2	2	1	2	2	2	2	2	1	2	2	
2.	Специальная физическая подготовка		20	104	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	
3.	Участие в спортивных соревнованиях		3	16				2		2					2					2			2												
4.	Техническая подготовка		36	187	4	4	4	3	3	3	4	4	4	4	3	4	4	4	3	3	4	4	3	4	4	2	4	4	4	4	4	4	2	4	4
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка		10	52	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
6.	Инструкторская и судейская практика		10	52	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль			15					2										2							3						3			
			100	520	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	

№ п/п	содержание		%	Кол-во часов	август				сентябрь					октябрь				ноябрь				декабрь				
	№ недели		100		31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52
1.	Общая физическая подготовка		18	94	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
2.	Специальная физическая подготовка		20	104	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
3.	Участие в спортивных соревнованиях		3	16					2							2								2		
4.	Техническая подготовка		36	187	4	4	4	4	3	2	4	4	4	4	4	2	4	4	1	4	4	4	4	4	2	4
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка		10	52	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
6.	Инструкторская и судейская практика		10	52	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль		3	15						2									3							
			100	520	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10

# УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Таблица 2

## ПЕРВЫЙ, ВТОРОЙ, ТРЕТИЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ (ПРОДВИНУТЫЙ УРОВЕНЬ)

Программный материал	Кол-во часов	месяцы						месяцы						Краткое содержание
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
I. РАЗВИТИЕ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ГРУПП СОп-1, СОп-2, СОп-3 (в часах)														
Физические упражнения на развитие скоростно-силовых качеств. Занятие 1. Упражнения с преодолением собственного веса тела Занятие 2. Старты из различных положений, ускорения. Занятие 3. Упражнения, выполняемые с максимальной скоростью Занятие 4. Упражнения, выполняемые с дополнительным отягощением. (пояс, жилет, манжетка, утяжеленный снаряд). Занятие 5. Упражнения, связанные с преодолением сопротивления внешней среды (вода, снег, ветер, мягкий грунт, бег в гору и т. д.).	20	2	2	2	2	2	1	1	1	2	2	2	1	Одним из важнейших качеств в бадминтоне является быстрота – способность выполнять движения в минимальный для данного условия отрезок времени. По мнению специалистов, скоростные способности в большей степени являются врожденными и меньше всего подвергаются изменениям в процессе тренировки. Установлено, что добиться повышения скорости можно не только благодаря использованию специальных методов и средств, которые направлены на развитие собственно-скоростных способностей, но и косвенным путем, развивая силовые качества, скоростно-силовые способности, улучшая технику движений. Система упражнений скоростно-силовой подготовки направлена на решение основной задачи – развитие быстроты движений и силы определенной группы мышц.
Физические упражнения на развитие силы мышц ног и стоп: Занятие 6. Упражнения для стопы и голени. Занятие 7. Упражнения для	20	2	2	2	2	2	1	1	1	2	2	2	1	В ногах сосредоточены крупные мышечные группы, которые участвуют в каждом повседневном движении. Физические упражнения на развитие силы мышц ног и стоп

увеличения подвижности в суставах. Занятие 8. Упражнения для ног. Занятие 9. Ходьба и бег. Занятие 10. Прыжки с места в длину.														необходимы для улучшения силовых показателей и более эффективного выполнения упражнений с отягощениями. Выполнение комплекса упражнений на силу мышц ног увеличивает подвижность суставов, укрепляет мышцы и предотвращает возможные травмы.
Физические упражнения на развитие силы мышц брюшного пресса: Занятие 11. Упражнения для мышц передней поверхности туловища. Занятие 12. Различные виды планок. Занятие 13. Поднимание ног. Занятие 14. Боковые скручивания. Занятие 15. Упражнение для комплексной проработки пресса.	14	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	2	1	Пресс - важная мышечная группа. Мышцы пресса поддерживают позвоночный столб, формируют правильную осанку и помогают внутренним органам. Мышцы пресса можно тренировать как при помощи динамических, так и при помощи статических упражнений. И те, и другие упражнения позволяют глубоко проработать все мышцы пресса: прямые, косые, поперечные и мышцы нижней части живота.
Физические упражнения на развитие гибкости и подвижности суставов: Занятие 16. Упражнения на растяжение, выполняемые с предельной амплитудой. Занятие 17. Упражнения для плеч, рук и спины. Занятие 18. Скручивания Занятие 19. Упражнения для ног. Занятие 20. Упражнения для тазобедренных суставов.	20	2	2	2	2	2	1	1	1	2	2	2	1	Гибкость – способность выполнять движения с большой амплитудой. Недостаточная подвижность в суставах ограничивает движения, сковывает их. Без этого качества невозможно освоить правильную технику. Технические элементы в бадминтоне требуют большой подвижности позвоночного столба, плечевых, локтевых, лучезапястных суставов. Гибкость – достаточно легко формируемое качество.
Физические упражнения на развитие ловкости: Занятие 21. Броски с указанием времени и дальности полета. Занятие 22. Упражнения с закрытыми глазами, зеркальное	20	2	2	2	2	2	1	1	1	2	2	2	1	Ловкость можно определить, во-первых, как способность быстро овладевать новыми движениями и, во-вторых, как способность быстро перестраивать двигательную деятельность в соответствии с

<p>выполнение упражнений.</p> <p>Занятие 23. Упражнения в непривычных условиях для их выполнения.</p> <p>Занятие 24. Упражнения с утяжелением ракетки и изменением скорости выполнения.</p> <p>Занятие 25. Упражнения на расслабление.</p>														<p>требованиями внезапно меняющейся обстановки. В основе ловкости лежит подвижность двигательного навыка, а также высокоразвитое мышечное чувство и пластичность нервных процессов. Чем выше у бадминтониста восприятие собственных движений и точность ощущения, тем быстрее он овладевает новыми упражнениями. Техническая подготовка неразрывно связана с воспитанием ловкости.</p> <p>Лучшими средствами воспитания ловкости являются подвижные игры, прыжки на батуте, акробатические упражнения, движения, содержащие элементы новизны и импровизации.</p>
<b>ИТОГО ЧАСОВ:</b>	<b>94</b>	<b>9</b>	<b>9</b>	<b>9</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>9</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>5</b>	
<b>II. РАЗВИТИЕ СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ГРУПП СОп-1, СОп-2, СОп-3</b>														
<p>Упражнения для развития быстроты и быстроты реакции:</p> <p>Занятие 26. Бег с высоким подниманием бедра.</p> <p>Занятие 27. Бег с усложнением.</p> <p>Занятие 28. Старты из различных положений.</p> <p>Занятие 29. Ускорения.</p> <p>Занятие 30. Челночный бег.</p> <p>Занятие 31. Ловля теннисного мяча (волана).</p>	<b>15</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<p>Одновременно с ростом технического мастерства спортсменов-бадминтонистов средства специальной физической подготовки приобретают первостепенное значение, а общая физическая подготовка из средств развития преобразуется в средства восстановления работоспособности спортсмена. Чем больше их сходство с основными техническими приемами в бадминтоне, тем продуктивнее перенос и лучше использование новых качеств спортсмена, повышающих его спортивный результат.</p>



<p>Физические упражнения на развитие выносливости:  Занятие 32. Бег, приседания.  Занятие 33. Имитационные и игровые упражнения.  Занятие 34. Упражнения с воланом, выполняемые в интервальном режиме.</p>	14	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	2	1	<p>Под выносливостью понимают способность совершать определенную работу в течение длительного промежутка времени. Выдержать тяжелый режим игровой деятельности, связанный с большими энергетическими затратами, интенсивной около предельной работой сердечно-сосудистой системы, может спортсмен, обладающий большими функциональными возможностями, совершенными обменными процессами и рациональной техникой.</p> <p>Наилучшим средством для приобретения общей выносливости служит длительная тренировочная работа циклического характера (бег, плавание) с относительно невысокой интенсивностью. Вначале лучше всего придерживаться равномерного темпа упражнений, так как изменение его во время работы не позволит выполнять ее продолжительно.</p> <p>Для достижения высокого уровня выносливости спортсмену необходимо не только иметь высокий уровень отдельных свойств и способностей, но и уметь проявлять их в комплексе.</p>
<p>Физические упражнения для развития координационных способностей:  Занятие 35. Челночный бег.  Занятие 36. Ускорения.  Занятие 37. Старты из различных положений  Занятие 38. Упражнения с</p>	15	1	1	1	2	1	1	1	1	1	2	2	1	<p>Координация характеризуется возможностью людей управлять своими движениями.</p> <p>В координационных способностях бадминтонистов на первый ряд можно поставить реагирующую способность, далее за ней идет способность к ориентации в</p>

ракеткой и воланом Занятие 39. Упражнения с теннисным мячом Занятие 40. Упражнения с воланом в парах Занятие 41. Ходьба с упражнениями в равновесии														пространстве, кинестетическая способность, и способность к сохранению равновесия.
Физические упражнения на развитие скоростно-силовых способностей: Занятие 42. Упражнения с набивными мячами, отягощениями Занятие 43. Упражнения с зачехленной ракеткой. Занятие 44. Имитационные упражнения	15	1	1	1	2	1	1	1	1	1	2	2	1	Совершенствование общей силовой подготовки следует проводить при интервальном распределении нагрузки с максимальной скоростью выполнения.
Физические упражнения на развитие ловкости: Занятие 45. Спортивные и подвижные игры. Занятие 46. Акробатические упражнения. Занятие 47. Жонглирование. Занятие 48. Произвольное мышечное расслабление.	15	1	1	1	2	1	1	1	1	1	2	2	1	Для развития ловкости необходимо обогащать обучающихся новыми и разнообразными навыками и умениями, включать в упражнения элементы, связанные с определенными координационными трудностями. Быстрые и точные движения возможны только при условии правильного чередования мышечного напряжения с расслаблением. Особенно важно, чтобы тонус мышц плеча не превалировал над тонусом мышц предплечья и кисти.
Физические упражнения для развития кистей рук и пальцев: Занятие 49. Упражнения для запястья Занятие 50. Упражнения для пальцев рук Занятие 51. Упражнения с тренировочными ракетками Занятие 52. Упражнения с теннисным мячом.	15	1	1	1	2	1	1	1	1	1	2	2	1	Теннисный мяч тренирует силу сгибания кисти в направлении удара. Сжимая пальцами такой мяч, игрок развивает силу пальцев, улучшает цепкость руки. Точность в бадминтоне – ценнейшее качество. Это важно для правильного и надежного хвата ракетки при проведении сильного удара. Комплекс упражнений с

Занятие 53. Упражнения без ракетки и волана.														мячом поможет укрепить здоровье, повысить скорость реакции и развить чувство равновесия. Для максимального эффекта необходимо выполнять каждое упражнение по три минуты, делая произвольное количество повторов.
Физические упражнения на развитие прыгучести: Занятие 54. Упражнения для тренировки общей прыгучести. Занятие 55. Упражнения для развития прыгучести (взрывная сила). Занятие 56. Перекаты	15	1	1	1	2	1	1	1	1	1	2	2	1	Основными чертами развития прыгучести являются: управление своим телом во время прыжка, своевременность и быстрота прыжка, неоднократное повторение прыжков (серийная прыгучесть), точность приземления и готовность к последующим действиям.
<b>ИТОГО ЧАСОВ:</b>	<b>104</b>	<b>7</b>	<b>7</b>	<b>7</b>	<b>14</b>	<b>7</b>	<b>7</b>	<b>7</b>	<b>7</b>	<b>7</b>	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>7</b>	
<b>III. УЧАСТИЕ В СПОРТИВНЫХ СОРЕВНОВАНИЯХ</b>														
Система соревнований представляет собой ряд официальных и неофициальных соревнований, включенных в единую систему подготовки бадминтонистов.		1	2	1	2	1		2	1	2	1	2	1	
<b>ИТОГО ЧАСОВ:</b>	<b>16</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>1</b>		<b>2</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	
<b>IV. ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА</b>														
Занятие 57. Имитационные упражнения. Занятие 58. Совершенствование	62	6	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	6	Техническая подготовка связана с освоением техники упражнений, приемов, действий и необходимого

<p>техники выполнения и точности всех видов подач, приёма подачи, ударов, свеч, смеша, подставки и т.д.</p> <p>Занятие 59. Закрепление навыка приёма волана в различных положениях.</p> <p>Занятие 60. Закрепление индивидуальных качеств в выполнении отдельных ударов</p> <p>Занятие 61. Отработка техники одиночной игры</p> <p>Занятие 62. Упражнения на развитие технических умений</p>														<p>достижения высокого технического мастерства в избранном виде спорта. Техническая подготовка спортсмена является основой спортивного совершенствования. Под техникой понимается система элементов движений; совершенное владение рациональной двигательной структурой спортивных упражнений.</p>
<p>Занятие 63. Обучение слежению за воланом и за противником.</p> <p>Занятие 64. Обучение технике парной игры</p> <p>Занятие 65. Обучение технике смешанной парной игры.</p> <p>Занятие 66. Совершенствование защитных действий при одиночной и парной игре.</p> <p>Занятие 67. Обучение обманным движениям (финтам) при выполнении подач и ударов.</p> <p>Занятие 68. Выработка однообразного замаха при выполнении свечи сверху, смеша и укороченного удара сверху.</p>	72	5	5	6	5	5	5	5	5	5	5	6	5	
<p>Занятие 69. Отработка комбинации из 3-х и более ударов.</p> <p>Занятие 70. Развитие умения правильно сочетать атакующие и защитные действия.</p> <p>Занятие 71. Закрепление умения эффективно выполнять индивидуально сильные удары, коронные удары.</p>	63	5	6	5	5	6	5	5	5	6	5	5	5	

Занятие 72. Обучение умению правильно построить план одиночной игры с известным и неизвестным противником.														
<b>ИТОГО ЧАСОВ:</b>	<b>187</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>15</b>	<b>16</b>	<b>15</b>	<b>15</b>	<b>15</b>	<b>16</b>	<b>15</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	
<b>V. ТАКТИЧЕСКАЯ, ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ, ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА</b>														
Занятие 73. Тактическая подготовка	<b>12</b>	1	2	1	1	1				2	1	2	1	<p>Помимо развития физических качеств необходимо уделять внимание и тактической подготовке. Спортивная тактика представляет собой искусство ведения спортивной борьбы, умение рационально использовать сильные стороны своей подготовки и слабые моменты подготовленности соперника.</p> <p>В процессе тактической подготовки нужно стремиться создавать условия, которые были бы близки к реальным игровым ситуациям. Кроме того, тактическая подготовка обязательно включает знание правил игры, общие практические сведения о принципах и рациональных формах тактики, а также конкретные тактические варианты ведения борьбы, которые складываются с учетом предварительной обобщенной информации о реальных и потенциальных соперниках.</p> <p>Тактическое мышление, техническое мастерство и уровень физической подготовленности - это комплекс, необходимый при решении различных ситуаций при игре в бадминтон.</p>
Занятие 74. Физическая культура и спорт в России	<b>6</b>		1	1	1					1	1	1		<p>Физическая культура и спорт – составная часть культуры, одно из средств воспитания, укрепления</p>

													здоровья, всестороннего физического развития граждан. Значение физической культуры для трудовой деятельности людей и защиты Российского государства. Всестороннее развитие физических и умственных способностей – одно из необходимых условий развития государства. Значение единой всероссийской спортивной классификации в развитии спорта в России и в повышении мастерства российских спортсменов. Разрядные нормы и требования спортивной классификации по бадминтону.
Занятие 75. Врачебный контроль и самоконтроль при занятии бадминтоном Занятие 76. Профилактика травматизма при занятии бадминтоном	6	1	1	1						1	1	1	Понятие о врачебном контроле и его роли. Значение данного врачебного контроля для физического развития и степени тренированности спортсмена. Понятие о тренированности, утомлении и перетренированности. Показания и противопоказания для занятий бадминтоном. Профилактика перетренированности и роль в этом врачебного контроля. Самоконтроль, как важное средство, дополняющее врачебный контроль. Дневник самоконтроля.  Причины травматизма и способы его предупреждения. Характеристика травм на занятиях бадминтоном и их профилактика. Правила использования спортивного инвентаря. Меры предупреждения травматизма.
Занятие 77. Правила и регламент проведения соревнований по бадминтону	6	1	1		1					1		1	1 Виды и характеристики соревнований. Документы, необходимые для проведения соревнований. Состав и работа

														судейской коллегии на соревнованиях. Подготовка и проведение соревнований. Судейство соревнований. Особенности проведения массовых соревнований. Подготовка судей по бадминтону. Общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями.
Занятие 78. Основные средства спортивной подготовки ОФП и СФП.	6	1	1			1					1	1	1	Специальная физическая подготовка и характеристика её средств. Взаимосвязь и соотношения общей и специальной физической подготовки. Характеристика физических качеств: мышечная сила, быстрота движений, выносливость, ловкость и гибкость. Методика развития этих качеств. Краткая характеристика применения средств специальной физической подготовки для различных групп обучающихся. Контрольные нормативы для выявления уровня развития специальной физической подготовки.
Занятие 79. Теоретические основы упражнений в бадминтоне. Занятие 80. История бадминтона.	6	1	1	1						1	1	1		Бадминтон как спортивно-педагогическая дисциплина. Знания, двигательные умения, навыки и способности бадминистов. Требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий. Теоретические и методологические основы обучения бадминисту
Занятие 81. Психологическая подготовка	10	2	1	1	1	1				1	1	1	1	Используются методы словесного и смешанного воздействия,

														направленные на развитие разных свойств личности. Сообщается информация, способствующая развитию интеллекта и психических функций, методы развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств.
<b>ИТОГО ЧАСОВ:</b>	<b>52</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>7</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>5</b>	
<b>VI. ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА</b>														
Инструкторская и судейская практика проводится с целью получения спортсменами знаний и навыков инструктора по спорту и судьи по спорту для последующего привлечения к инструкторской и судейской работе.		<b>4</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	
<b>ИТОГО ЧАСОВ:</b>	<b>52</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	
<b>VII. ИНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ</b>														
Медицинские, медико-биологические мероприятия, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль		<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	
<b>ИТОГО ЧАСОВ:</b>	<b>15</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	
<b>ВСЕГО ЧАСОВ:</b>	<b>520</b>	<b>45</b>	<b>47</b>	<b>44</b>	<b>50</b>	<b>43</b>	<b>32</b>	<b>34</b>	<b>33</b>	<b>48</b>	<b>49</b>	<b>55</b>	<b>40</b>	

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитывается на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс в СПб ГБУ ДО СШОР «Комета», ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки, ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.



## **СОДЕРЖАНИЕ ТЕМ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА.**

### **РАЗВИТИЕ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ГРУПП СОп-1, СОп-2, СОп-3 – 94 часа**

Современная игра в бадминтон требует от спортсмена развитие физических качеств и умений выполнять технические элементы быстро и достаточно долго, зачастую на пределе физических возможностей. Жесткий режим работы в условиях соревнований по силам далеко не каждому спортсмену, а это значит, что развитие физических качеств бадминтониста и улучшение его физической подготовки становятся основным содержанием спортивной тренировки. Физическая подготовка бадминтониста направлена на всестороннее развитие организма, укрепление здоровья и совершенствование его двигательных качеств.

Общая физическая подготовка направлена на подъем функциональных возможностей организма, его всестороннее развитие и приобретение разнообразных двигательных навыков. Для решения этих задач применяется вся совокупность средств физического воспитания.

Основной задачей занятий по общей физической подготовке является укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие обучающихся.

Особенно благоприятен ранний возраст обучающихся для развития качеств и способностей, не связанных с проявлением их абсолютных показателей.

Целесообразно развивать такие качества как быстрота, скоростная выносливость, ловкость и координация движений, развитие подвижности в суставах и эластичности мышц. Для этого применяются широкий комплекс общеразвивающих упражнений, подвижные игры, беговые и прыжковые упражнения.

#### **Развитие скоростно-силовых качеств.**

Одним из важнейших качеств в бадминтоне является быстрота - способность выполнять движения в минимальный для данного условия отрезок времени. В спортивной практике различают общую и специальную быстроту. Общая быстрота - это способность моментально реагировать на различные раздражители с достаточной скоростью. Специальная быстрота - это способность выполнять с очень большой скоростью соревновательные действия, элементы и части движений.

Скоростные способности спортсмена проявляются в трех основных формах: в латентном времени двигательной реакции, в скорости одиночного движения, в частоте движений. Сочетание этих трех форм и определяет все случаи проявления быстроты.

По мнению специалистов, скоростные способности в большей степени являются врожденными и меньше всего подвергаются изменениям в процессе тренировки. Установлено, что добиться повышения скорости можно не только использованием специальных методов и средств, направленных на развитие собственно-скоростных способностей, но и косвенным путем, развивая силовые качества, скоростно-силовые способности, улучшая технику движений и т. д.

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

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

Скоростное направление предусматривает использование упражнений с преодолением собственного веса, упражнений, выполняемых в облегченных условиях. К этому же направлению можно отнести методы, направленные на развитие быстроты

двигательной реакции (простой и сложной): метод реагирования на внезапно появляющийся зрительный или слуховой сигнал; расчлененный метод выполнения различных технических приемов по частям и в облегченных условиях.

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

В бадминтоне для решения задач скоростно-силовой направленности можно использовать следующие упражнения:

Быстрая смена ног в выпаде (с отягощением на поясе, на плечах, с гантелями в руках).

Из упора лежа сзади быстрый подъем тела и ног.

Прыжки на одной ноге.

Прыжки вверх с отягощением в руках, на поясе, плечах.

Прыжки на предметы.

Прыжки с доставанием предметов.

Прыжки вверх с одновременным подтягиванием ног к туловищу.

Прыжки через предметы.

Спрыгивание на две и одну ногу с последующим прыжком вверх или вперед.

Многократные прыжки на двух ногах, с ноги на ногу, на одной ноге.

Прыжки с изменением направления движения (по точкам).

Броски из различных положений двумя руками, одной рукой набивного мяча, мешка с песком.

Отталкивания от стены, от пола двумя руками и одной рукой.

Броски подвешенных отягощений.

Наклоны и повороты туловища без отягощения и с отягощением.

Выполняя перечисленные упражнения, необходимо придерживаться следующих методических рекомендаций:

\*техника, рисунок, ритм при выполнении упражнений не должны нарушаться;

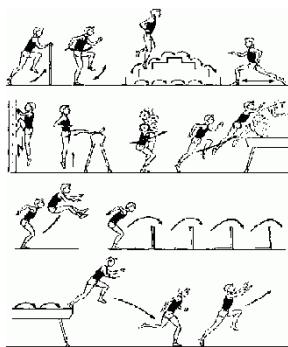
\*добиваться направленного воздействия на определенные группы мышц, «обслуживающие» кисть, плечевой, голеностопный, коленный и тазобедренный суставы, мышцы спины, брюшного пресса и т. д.;

\*акцентировать внимание на предварительном растягивании мышц, использовать их эластичные свойства, проявляя усилия при смене направления движения;

\*вес отягощения не должен нарушать структуру движения (пояс, жилет — 0,25—0,5 % от веса спортсмена). Важнейшим фактором повышения нагрузки является увеличение отягощения на 2—3 % в каждом микроцикле;

\*каждая серия скоростно-силовых упражнений с отягощением должна заканчиваться выполнением этого же упражнения без отягощения (2—3 раза) или ускорением и прыжками.

Метод силовой направленности - атакующий. Задача сводится к развитию силы мышц, участвующей в выполнении основного движения. При выполнении упражнений этого характера вес отягощений значительно возрастает и достигает 80% от максимально возможного. В практике бадминтона этот метод применяется редко и, как правило, на этапах высшего спортивного мастерства.



Скоростно-силовые способности (быстрая сила) обеспечивают человеку максимальную мощность при выполнении всего двигательного действия при большом, но не предельном напряжении мышц с непределельной скоростью при совместном действии нервной и мышечной систем.

Для развития скоростных способностей применяют упражнения, которые должны соответствовать, по меньшей мере, трём основным условиям:

1. Возможность выполнения с максимальной скоростью.
2. Освоенность техники выполнения упражнения должна быть настолько хорошей, чтобы внимание можно было сконцентрировать только на скорости его выполнения.
3. Во время тренировки не должно происходить снижения скорости выполнения упражнений. Снижение скорости движений свидетельствует о необходимости прекратить тренировку этого качества и о том, что в данном случае уже начинается работа над развитием выносливости.

#### ***Физические упражнения на развитие скоростно-силовых качеств.***

**Занятие 1.** Упражнения с преодолением собственного веса тела.

- Бег со старта из различных положений: сидя, лежа лицом вниз или вверх, в упоре лёжа, лёжа головой в противоположную сторону. Выполнять: [5-6 раз по 10-15 метров через 1,0-1,5 минуты отдыха] 3-4 серии через 2-3 минуты отдыха. Это упражнение можно выполнять и по условному сигналу (можно в группе и с контролем времени).

- Быстрые передвижения боком, спиной, перемещения с изменением направления, различного рода прыжки на двух ногах, с ноги на ногу, на одной ноге, в глубину, в высоту, на дальность и т. д.

**Занятие 2.** Старты из различных положений, ускорения.

- Рывки и ускорения из различных исходных положений (сидя, лёжа, стоя на коленях и т.д.) по зрительному сигналу.

- Рывки с резкой сменой направления и мгновенными остановками.

**Занятие 3.** Упражнения, выполняемые с максимальной скоростью.

- Наклоны, повороты туловища.

- Быстрый бег в парке или в лесу с уклонами и уходами от встречных веток кустов и деревьев. Дозировка: быстрый бег до 10 секунд с последующей ходьбой 1-2 минуты.

Всего 3-4 серии.

- Бег «с ходу» на 20-30 м с 20-30-метрового разбега: 2-4 раза 1-2 серии с отдыхом до восстановления (развитие максимальной скорости бега).

- Прыжки через скакалку (частота вращения максимальная – 1, 2 и даже 3 оборота за один прыжок).

- Ритмичные перемещения двух сложенных вместе ладоней рук с максимальной частотой. Движения могут выполняться вправо-влево, вверх-вниз или круговые, в нескольких сериях по 5-10 секунд.

- Быстрый бег под уклон (до 15 градусов) с установкой на достижение максимальной скорости и частоты движений на дистанции 10-30 метров с 30-метрового разбега. Дозировка: 3-5 раз 1-2 серии.

- Бег с максимальной скоростью на 30-60 метров. Дозировка: 3-5 раз 1-2 серии.  
Отдых до полного восстановления дыхания.

**Занятие 4.** Упражнения, выполняемые с дополнительным отягощением (пояс, жилет, манжетка, утяжеленный снаряд)

- Бег.
- Прыжки.
- Метания
- Другие упражнения, близкие по форме к соревновательным движениям.

**Занятие 5.** Упражнения, связанные с преодолением сопротивления внешней среды (вода, снег, ветер, мягкий грунт, бег в гору и т. д.).

Упражнения с внешним сопротивлением являются одним из эффективных средств развития силы. Смело подбирая их, правильно дозируя нагрузку, можно развить абсолютно все мышечные группы и мышцы. При выборе упражнений следует знать, что эффект совершенствования силы связан с режимом работы мышц. Наибольший эффект в развитии способностей мышц проявлять силу можно достичь при уступающем и преодолевающем режимах нагрузки.

#### **Развитие силы мышц ног и стоп.**

В ногах сосредоточены крупные мышечные группы, которые участвуют в каждом повседневном движении. Мышцы бедер состоят из четырехглавой (передняя часть) и двуглавой (задняя часть), а также приводящих (внутренняя сторона) и икроножных мышц голени. Каждую группу необходимо тренировать целенаправленно, чтобы хорошо прокачать ноги.

Существуют базовые упражнения для развития силы мышц ног, которые помогают улучшить физическую подготовку на начальном этапе.

Физические упражнения на развитие силы мышц ног и стоп необходимы для улучшения силовых показателей и более эффективного выполнения упражнений с отягощениями.

Выполнение комплекса упражнений на силу мышц ног увеличивает подвижность суставов, укрепляет мышцы и предотвращает возможные травмы.

#### ***Физические упражнения на развитие силы мышц ног и стоп.***

**Занятие 6.** Упражнения для стопы и голени.

Силовые упражнения: поднятие на носки, то же с гантелями в руках; ходьба на носках; поочередное зашагивание на скамейку с выпрямлением на носке; стойка на гимнастической стенке выпрямление на двух носках; стойка на гимнастической стенке поочередное зашагивание на следующую перекладину с выпрямлением на носке; стойка на одной ноге вторая согнута в колене поочередное вращение голеностопом. Заключительная часть.

**Занятие 7.** Упражнения для увеличения подвижности в суставах.

В положении выпада вперед пружинящие движения, стремясь коснуться пола пяткой, находящейся сзади ноги; из упора сидя на пятках пружинящие движения, отрывая колени от пола; на гимнастической стенке держась руками за перекладины одна нога на полу другая поднимается как можно выше вверх и по возможности максимально выпрямляется; тоже другой ногой; продольный «шпагат» поочередно на каждую ногу; поперечный «шпагат».

**Занятие 8.** Упражнения для ног.

Сидя с упором руками сзади. Поочередно слегка сгибать и разгибать ноги; при разгибании расслабленно «шлепнуть» задней поверхностью ноги о пол; сед на одну ногу другая выпрямлена в сторону перекаты с одной ноги на другую на месте; сед на одну ногу другая выпрямлена в сторону движение перекатами в сторону; тоже в другую сторону; лежа на спине поднять ноги круговые движения ногами «велосипед».

**Занятие 9.** Ходьба и бег.

Пригнувшись, в приседе, широким шагом, выпадами, с высоким подниманием коленей, на носках, пятках, на наружном и внутреннем крае стопы; ходьба с паузами; ходьба с акцентом — «притоптывание» ногой или хлопок ладонями на определенный счет; ходьба с акцентами на обусловленные сигналы, например на «гоп» — подскок, на «ап» — хлопок и т. п.; бег спиной вперед; бег боком скрестным шагом в одну и в другую сторону.

**Занятие 10.** Прыжки с места в длину.

Прыжки с места в длину — вперед, назад, влево, вправо; тройной прыжок; прыжки в высоту и длину с разбега, прыжки с доставанием подвесных предметов; запрыгивание на тумбу толчком двумя ногами; запрыгивание на тумбу толчком одной ногой поочередно.

#### **Развитие силы мышц брюшного пресса**

Брюшной пресс - важная мышечная группа. Мышцы брюшного пресса поддерживают позвоночный столб, формируют правильную осанку и помогают внутренним органам. Мышцы брюшного пресса можно тренировать как при помощи динамических, так и при помощи статических упражнений. И те, и другие упражнения позволяют глубоко проработать все мышцы брюшного пресса: прямые, косые, поперечные и мышцы нижней части живота.

#### ***Физические упражнения на развитие силы мышц брюшного пресса***

**Занятие 11.** Упражнения для мышц передней поверхности туловища.

Силовые упражнения: из положения лежа на спине поднимание туловища в сед; лежа на спине поднимание прямых ног в положение лежа на лопатках согнувшись; из положения лежа на спине одновременный подъем прямых ног и туловища; лежа на спине подъем прямых ног и описание ими в воздухе различных заданных фигур или букв. Упражнения для туловища: лежа на спине с опорой затылком и руками, слегка прогнуться и расслабленно лечь.

**Занятие 12.** Различные виды планок.

Боковая планка. Лежа на боку, затем приподняться на руке и опереться на локоть. Тело при этом вытянуто, образуя прямую линию от макушки до пяток. Следить за тазом — он не должен опускаться слишком низко. Для начала стоять в боковой планке можно по 20-30 секунд, затем постепенно увеличивая время. Выполните по 2-3 подхода на каждую сторону; лежа на животе руки за головой одновременный подъем прямых ног и головы; лежа на животе руки за головой подъем головы и повороты туловищем в разные стороны; вис на перекладине на прямых руках повороты туловища в разные стороны.

**Занятие 13.** Поднимание ног.

Лежа на спине, делать различные движения прямыми и согнутыми ногами, поднимать ноги до касания носками пола за головой, поднимать ноги с набивным мячом. Выполнять ритмично и плавно, быстро, вначале плавно, затем быстро; вис на перекладине подъем согнутых ног к перекладине; вис на перекладине подъем прямых ног к перекладине; лежа на спине руки за головой одновременный подъем прямых ног и туловища.

**Занятие 14.** Боковые скручивания.

Лежа на спине, одну ногу оставить прямой на полу, вторую согнуть в колене. Тянуться противоположным согнутой ноге локтем к колену, поднимая корпус. Второе плечо должно оставаться прижатым к полу. Выполните по 10-15 повторений на каждую сторону, всего по 2-3 подхода; лежа на животе руки за головой подъем туловища и повороты в разные стороны; вис на перекладине узким хватом повороты туловища в разные стороны; вис на перекладине руки на ширине плеч перехватиться и развернуться лицом в противоположную сторону; тоже с разворотом в противоположном направлении.

**Занятие 15.** Упражнение для комплексной проработки пресса.

Лечь на спину. Поднять и согнуть ноги. Поочередно сближать разноименные руки и ноги: левый локоть и правое колено, правый локоть и левое колено. Ног, которая в данный момент не притягивается к локтю, вытягивать над полом; вис на перекладине подъем прямых ног к перекладине; вис на перекладине подъем согнутых ног к перекладине; лежа

на спине одновременный подъем прямых ног и туловища; лежа на спине руки за головой одновременный подъем согнутых ног и туловища.

### **Развитие гибкости и подвижности суставов**

В качестве средств воспитания гибкости следует использовать упражнения на растяжение, выполняемые с предельной амплитудой. Упражнения, развивающие гибкость, могут быть динамического или статического характера. Сочетание пружинных движений с последующей фиксацией позы дает наибольший эффект для развития гибкости. Упражнениям на гибкость должно предшествовать активное разогревание. Подобные упражнения наиболее эффективны, если их выполнять ежедневно несколько раз в день.

#### ***Физические упражнения на развитие гибкости и подвижности суставов***

**Занятие 16.** Упражнения на растяжение, выполняемые с предельной амплитудой.

Основными ограничениями размаха движений являются мышцы-антагонисты. Растянуть соединительную ткань этих мышц, сделать мышцы податливыми и упругими (подобно резиновому жгуту) - задача упражнений на растягивание. Среди упражнений на растягивание различают активные, пассивные и статические.

Активные движения с полной амплитудой (махи руками и ногами, рывки, наклоны и вращательные движения туловищем) можно выполнять без предметов и с предметами (гимнастические палки, обручи, мячи и т.д.).

Пассивные упражнения на гибкость включают: движения, выполняемые с помощью партнера; движения, выполняемые с отягощениями; движения, выполняемые с помощью резинового эспандера или амортизатора; пассивные движения с использованием собственной силы (притягивание туловища к ногам, сгибание кисти другой рукой и т.п.); движения, выполняемые на снарядах (в качестве отягощения используют вес собственного тела).

Статические упражнения, выполняемые с помощью партнера, собственного веса тела или силы, требуют сохранения неподвижного положения с предельной амплитудой в течение определенного времени (6-9 с). После этого следует расслабление, а затем повторение упражнения.

**Занятие 17.** Упражнения для плеч, рук и спины.

Упражнения на увеличение подвижности в суставах: руки вверх, упор ладонью в ладонь пальцами кверху, опускание рук вдоль тела, не меняя положения кистей; «хлопки в ладоши» в положении локти в стороны, пальцы вперед, вверх; упражнения для сгибателей и разгибателей предплечья. Подтягивание на перекладине хватом сверху, подтягивание на перекладине хватом снизу, подтягивание на перекладине одна рука хват сверху, другая хват снизу.

Упражнения для увеличения подвижности в плечевых суставах: одна рука вверх, другая внизу; смена положений рук рывком в конце движения; сведение прямых рук за спиной рывками. Вращения прямыми руками вперед, вращения прямыми руками назад, вращения прямыми руками в разные стороны. Тоже с гантелями в руках, вес гантелей подбирается индивидуально.

**Занятие 18.** Скручивания

По стандарту скручивания представляют собой подъем верхней части тела из положения лежа с целью уменьшения расстояния от подбородка до таза сгибанием верхней части спины (область лопаток и широчайших). Техника выполнения следующая:

- Лечь, согнув бедра под углом 45 градусов и плотно прижав стопы к полу. Руки завести за голову или сложить на груди, поясницу плотно прижать к полу.
- На выдохе плавно поднять верхнюю часть корпуса, немного округлив верхнюю часть спины. Поясница и ягодицы должны оставаться на полу, подбородок не прижимается к груди, взгляд перед собой.
- Плавно продолжить подъем до ощущения максимальной нагрузки на мышцы пресса (как правило, это примерно 5-10 см от пола). На секунду задержаться в этой позиции, прочувствовав работу мышц пресса.

- На вдохе начать плавно и подконтрольно опускать верхнюю часть спины вниз. Для максимальной нагрузки можно остановиться в нескольких сантиметрах от пола, оставив лопатки на весу.

#### **Занятие 19. Упражнения для ног.**

##### **«Качалка»**

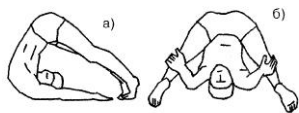


И.п.- лежа на животе, ноги вместе, руки вдоль туловища

А) на выдохе согнуть ноги в коленных суставах, взяться за стопы, грудь от пола не отрывать, фиксация позы;

Б) прогнуться, хват за нижнюю часть голени, фиксация позы, покачиваясь на нижней части живота.

##### **«Складка»**

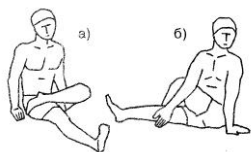


И.п.- лежа на спине, ноги вытянуты А) поднять ноги вверх, руки вытянуты вверх, опустить ноги за голову, стараясь коснуться носками пола, фиксация позы;

Б) ноги врозь, хват руками изнутри под коленями, фиксация позы

#### **Занятие 20. Упражнения для тазобедренных суставов**

##### **«Обратная связь»**



И.п. – сидя на полу, ноги вытянуты вперед:

А) согнуть левую ногу, захватом ее за нижнюю часть голени, положить тыльной частью стопы сверху на правое бедро, подтянуть её к животу, фиксация позы, поменять позиции ног

Б) перенести левую ступню через правое бедро, подошва на полу, поворот туловища влево, фиксация позы, поменять позиции ног

##### **«Лотос»**

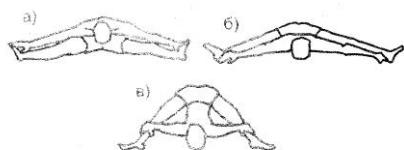


И.п.- сидя на полу, ноги вытянуты вперед:

А) согнуть в коленных суставах и соединить стопы, с помощью рук, надавливая предплечьями на голени, опустить колени на пол, на выдохе нагнуться, стараясь коснуться лбом пола, фиксация позы;

Б) подтянуть пятку левой ноги к животу, касаясь стопой правого бедра, правую стопу повернуть к левой голени, прижать к левому бедру, фиксация позы, поменять позиции ног

##### **«Аршин»**



И.п. - сидя на полу, прямые ноги максимально разведены:

А) на выдохе наклониться вперед и захватить руками стопы, фиксация позы

Б) постараться лечь грудью на пол, фиксация позы

В) немного свести ноги, обхватить кистями рук голени, стремиться лечь грудью на пол, фиксация позы

## Развитие ловкости

Ловкость – это способность быстро координировать движения в соответствии с меняющейся игровой ситуацией. Это самое общее определение, поскольку ловкость – комплексное качество, в котором сочетаются проявление быстроты, координации, чувства равновесия, пластичности, гибкости, а также овладение игровыми приемами. Если же попытаться дать более узкое, специальное определение, то можно сказать, что ловкость – это умение быстро и точно выполнять сложные по координации движения. Это очень сложный психофизический комплекс и весьма специфическое качество.

Ловкость в известной мере качество врождённое, однако в процессе тренировки её в значительной степени можно совершенствовать.

Критериями ловкости являются:

- Координационная сложность двигательного задания (главное мерило ловкости).
- Точность (временная, пространственная, силовая) выполнения задания.
- Экономичность (следствие точности) – то же движение начинает выполняться с меньшей затратой мышечных усилий и энергии.
- Время, необходимое для овладения должным уровнем точности, либо минимальное время от момента изменения обстановки до начала ответного движения. Степень его соответствия требованиям двигательной задачи является вторым мерилем ловкости.

При воспитании ловкости как способности овладевать новыми движениями могут быть использованы любые упражнения, но лишь постольку, поскольку они включают элементы новизны. По мере автоматизации навыка значение такого физического упражнения как средства воспитания ловкости уменьшается.

Упражнения для развития ловкости должны включать элементы новизны, должны быть связаны с мгновенным реагированием на внезапно меняющуюся обстановку. Обычно для развития ловкости применяют повторный и игровой методы. Интервалы отдыха должны обеспечивать относительно полное восстановление. Наиболее распространённые средства при развитии и совершенствовании ловкости занимают акробатические упражнения, спортивные и подвижные игры. В процессе развития ловкости в бадминтоне используются разнообразные методические приёмы.

### *Физические упражнения на развитие ловкости*

**Занятие 21.** Выполнение привычных упражнений из непривычных исходных положений (броски с указанием времени и дальности полета, броски различных мячей одной, двумя руками из позиции сидя и лёжа, броски, жонглирование, игра воланами стоя на коленях, сидя и др.).

**Занятие 22.** Упражнения с закрытыми глазами, зеркальное выполнение упражнений (в непривычной стойке в защите и нападении, левым или правым боком к сетке и т.п.);

**Занятие 23.** Упражнения в непривычных условиях их выполнения

- Создание непривычных условий выполнения упражнений с применением специальных снарядов и устройств (снаряды различного веса, манжеты, резиновые шнуры и др.);

**Занятие 24.** Упражнения с утяжелением ракетки и изменением скорости их выполнения.

- Усложнение условий выполнения обычных упражнений (имитация ударов утяжелёнными ракетками, игра с воланом теннисными ракетками и для сквоша и т.д.);
- Изменение скорости и темпа движений до максимально возможных (при выполнении упражнений на технику движений в бадминтоне соблюдать основы правильности ударов);
- Изменение пространственных границ выполнения упражнения (уменьшение размеров бадминтонной площадки: игры и соревнования на  $\frac{1}{2}$  площадки, до линии подачи, до парной линии подачи и т.д.);

**Занятие 25.** Упражнения на расслабление.



Снятие напряженности в области шеи:



В положении лежа можно растягивать верхнюю часть позвоночника и шею. Сцепить пальцы рук за головой примерно на уровне ушей. Медленно подтягивать голову вверх, пока не почувствуется легкое растяжение в области шеи. Удерживать растяжку 3-5 секунд, затем медленно вернуться в исходное положение.

Проделать упражнение 3-4 раза, чтобы понемногу ослабить напряженность верхней части позвоночника и шеи. Нижнюю челюсть расслабить (между коренными зубами должен оставаться небольшой зазор) и дышать ритмично.

Сокращение мышц бедра:

Прижимая правую ногу левой, постараться подтянуть правую ногу к туловищу. Таким образом сокращаются мышцы бедра. Удерживать напряжение 5 секунд, затем расслабиться и повторить предыдущую растяжку.

Упражнения на вытягивания:

Вытянуть руки за голову и выпрямить ноги. Потянуться руками и ногами в обоих направлениях, насколько будет удобно. Удерживать растяжку 5 секунд, затем расслабиться.

**Обучающиеся должны знать:**

- технику безопасности при выполнении упражнений (ОФП);
- технику выполнения упражнений, последовательность, периодичность;
- выполнение физических упражнений в различных режимах физических нагрузок

(различные сочетания объема и интенсивности, интервальный и повторный методы, работа в аэробном и анаэробном режимах);

- освоение объемов учебно-тренировочных нагрузок;
- на какие группы мышц направлены те или иные упражнения.

**Обучающиеся должны уметь:**

- выполнять комплекс разминки самостоятельно;
- переносить приобретенные навыки из других видов спорта на свою специализацию;
- умение использовать физические упражнения из других видов спорта для улучшения двигательных качеств необходимых для бадминтона и совершенствования техники;
- освоение объемов учебно-тренировочных нагрузок.

## **РАЗВИТИЕ СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ГРУПП СОп-1, СОп-2, СОп-3– 104 часа**

Специальная физическая подготовка направлена на развитие и специализирование проявлений физических качеств для совершенствования приемов бадминтона.

В каждом виде спорта, и в частности в бадминтоне, "набор" требуемых физических качеств должен выражать специфику двигательных свойств, характерных для вида спортивной деятельности. Совершенствование физической подготовленности бадминтонистов должно иметь главной целью сочетание и углубленное развитие специфических качеств. Максимальное раскрытие индивидуальных способностей спортсмена, развитие его лучших качеств приводит к достижению спортивного мастерства.

### **Развитие быстроты и быстроты реакции**

Быстрота движений зависит от гибкости суставов, силы и эластичности мышц, подвижности нервных центров спортсмена, а также его выносливости, совершенства спортивной техники и волевых качеств. Бадминтонистам нужно уделять большое внимание развитию подвижности суставов локтя и кисти. Развивая быстроту движений, нужно одновременно воспитывать мгновенную реакцию на зрительные восприятия,

применяя упражнения, в которых сигналы подаются не только различными звуковыми сигналами, словами, но и различными движениями. Бадминтонист привыкнет не только воспринимать сигнал, но и решать поставленные задачи буквально в десятые доли секунды, действуя сознательно и быстро. Сохранить приобретённую быстроту можно только регулярной тренировкой.

#### ***Упражнения для развития быстроты и быстроты реакции***

**Занятие 26.** Бег с высоким подниманием бедра.

- бег через тубы высотой 20 см (2–3 серии по 10–15 раз).

**Занятие 27.** Бег с усложнением.

Различные виды бега с усложнениями по заданию тренера-преподавателя. Например;

- бег после доставания подвешенного волана.

**Занятие 28.** Старты из различных положений.

- с опорой на одну руку, из выпада, из упора лёжа, из полного приседа;

- с низкого старта по команде и без неё;

- бег с высоким подниманием бедра в упоре;

- бег с высоким подниманием бедра с нарастающей скоростью.

**Занятие 29.** Ускорения.

- из основной бадминтонной стойки на дистанцию 10 м в различные направления по сигналу тренера.

**Занятие 30.** Челночный бег.

- по ширине и длине бадминтонной площадки, на ближнюю и дальнюю линии.

**Занятие 31.** Ловля теннисного мяча (волана).

- ловля волана через сетку с выбеганием к ней от средней линии, от дальней линии.

#### ***Развитие выносливости***

Под выносливостью понимают способность совершать определенную работу в течение длительного промежутка времени. Выдержать тяжелый режим игровой деятельности, связанный с большими энергетическими затратами, интенсивной околопредельной работой сердечно-сосудистой системы, может спортсмен, обладающий большими функциональными возможностями, совершенными обменными процессами и рациональной техникой.

#### ***Физические упражнения на развитие выносливости***

**Занятие 32.** Бег, приседания.

Бег, разнообразные приседания на одной и на обеих ногах. Выполнять приседания из различных исходных положений: на носках, на полной стопе – носки вместе и врозь, ноги на ширине плеч, плавно, с изменением темпа, с пружинящими движениями, с акцентом на вставание, с движениями руками и без них.

Эти упражнения задействует все тело, но ягодичы и ноги, спина работают динамически, а плечевой пояс, поясница и мышцы пресса — статически. Классический вариант предполагает расстановку ног на ширину плеч, выпрямив спину. Затем следует выполнить приседание, согнув ноги в коленном суставе, до параллели бедра с полом. Важно слегка отвести таз назад и вниз, не допуская сильного прогиба в пояснице.

**Занятие 33.** Имитационные и игровые упражнения.

Игроки выполняют удары без остановки, пытаясь удержать волан в игре до 30- 50 ударов, не роняя его на пол.

- Два жонглирования над собой, удар партнеру. Партнер без остановки выполняет два жонглирования и возвращает волан и т.д.

- То же, но передают волан только ударом справа. Для этого накидывают его себе под правую руку.

- То же, но – ударом слева.

- То же, но – ударом снизу.

- То же, но – ударом сверху, открытой стороной.

- То же, но – ударом сверху, закрытой стороной.

- Два жонглирования над собой, удар партнеру. Второе жонглирование выполняется подставкой (без встречного движения ракеткой).
- Удары левыми руками.
- Удары поочередно правой и левой рукой. Пока летит волан, ракетку передают из руки в руку.
- Один игрок с воланом в руке. Он ударяет волан снизу вверх так, чтобы тот, подлетев вверх, находился немного спереди. Выполняет удар сверху в направлении партнера, который старается преградить путь волану, подставляя ракетку. Затем упражнение выполняется в другую сторону.
- То же, но игрок старается не просто преградить путь волану, а переиграть его на сторону соперника. Через 3-4 раза – наоборот.
- Один игрок с воланом в руке. Он выполняет удар по волану так, чтобы тот полетел над головой за спину. Затем делает поворот на 180° и выполняет удар партнеру стоя к нему спиной. Удар выполняется по волану, находящемуся на уровне головы или выше. В противном случае волан назад не полетит. Удар выполняется открытой стороной. Вторым игроком подыгрывает волан вверх и ловит его свободной рукой. Затем выполняет удар в другую сторону.
- То же, но удар закрытой стороной.
- То же, но если волан справа – закрытой, если слева – открытой.
- Один выполняет подачу по высокой траектории, а второй удар сверху. Через 2-4 раза – наоборот.
- Один выполняет подачу по низкой траектории, а второй удар снизу закрытой стороной. Через 2-4 раза – наоборот.
- Игра короткими ударами снизу. Игроки стоят рядом с сеткой (или без сетки) и выполняют удары так, чтобы волан летал как можно ниже к сетке. Удары выполняют спереди и слева – закрытой стороной, а справа – открытой. Соприкосновение с воланом должно быть ниже уровня сетки.

#### «Салки с воланами»

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

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

#### **Занятие 34.** Упражнения с воланом, выполняемые в интервальном режиме.

Для воспитания выносливости в интервальном режиме с большим успехом можно использовать упражнения с воланом на площадке. Возможна как временная дозировка, так и количественная (количество ударов по волану).

Для развития скоростной выносливости отдых между упражнениями должен быть минимальным.

#### **Развитие координационных способностей**

Бадминтон по праву считается самой быстрой игрой в мире, скорость волана у спортсменов экстра-класса может достигать более 300 км/ч, игроки могут совершать до 0.7 ударов в секунду. Именно поэтому развитие координационных способностей у спортсменов бадминтона стоит на одном из первых мест. Большинство спортсменов и высокопрофессиональных тренеров, утверждают, что в координационных способностях бадминтонистов на первый ряд можно поставить реагирующую способность, далее за ней идет способность к ориентации в пространстве, кинестетическая способность, и способность к сохранению равновесия.

Координация характеризуется возможностью людей управлять своими движениями, это способность человека целесообразно координировать движения (согласовывать, соподчинять, организовывать их в единое целое) при построении и воспроизведении новых двигательных действий, перестраивать координацию движения, при необходимости изменяя параметры освоенного действия или переключаться на иное действие в соответствии с требованиями меняющихся условий.

**Физические упражнения для развития координационных способностей:**

**Занятие 35.** Челночный бег (чень полезен для развития координации и взрывной силы спортсмена).

- Челночный бег 10х10;
- Челночный бег в одну сторону – лицом, в обратную – спиной;
- Челночный бег на бадминтонной площадке стоя в основной стойке.

**Занятие 36.** Ускорения.

- Ускорения с поворотами по сигналу тренера-преподавателя.
- Ускорения с остановками и выполнением заранее заданного упражнения по сигналу.
- Ускорения с изменением направления движения по сигналу или жесту преподавателя.

**Занятие 37.** Старты из различных положений:

- старт проводится по сигналу преподавателя, как и смена его положения.

**Занятие 38.** Упражнения с ракеткой и воланом:

- прием волана из исходного положения, стоя спиной к партнеру,
- прием волана с разворотом по сигналу преподавателя,
- жонглирование открытой/закрытой стороной ракетки;
- высокое жонглирование, каждый раз посылая волан вверх как можно выше, с выполнением от 1 до 3 круговых вращений левой рукой в плечевом суставе в различных вариантах или приседания с касанием свободной рукой пола каждый раз после удара по волану;
- жонглирование воланом, ударяя по нему открытой стороной ракетки за спиной;
- жонглирование воланом, ударяя по нему открытой стороной ракетки между ногами;
- жонглирование воланом в парах, используя удары из-за спины и между ногами.

**Занятие 39.** Упражнения с теннисным мячом:

- броски теннисного мяча правой и левой рукой в стену с последующей ловлей его при постепенном уменьшении расстояния до стены, жонглирование воланом (15 с, 30 с);
- броски теннисного мяча в парах, в сторону от партнера на 1,5–2 м с последующей ловлей одной рукой;
- броски двумя теннисными мячами попеременно, с постепенным сокращением интервалов между первым и вторым броском.

При выполнении упражнений с мячом следует внимательно наблюдать за действиями партнера, за траекторией полета мяча и продумывать ответные действия.

**Занятие 40.** Упражнения с воланом в парах:

- игра в парах двумя и тремя воланами;
- прием волана из исходного положения, стоя спиной к партнеру, с разворотом по сигналу тренера;
- передача волана, стоя спиной к партнеру, с разворотом - прием волана после выполнения заранее заданного упражнения.

**Занятие 41.** Ходьба в сочетании с упражнениями в равновесии:

- ходьба и ее разновидности на гимнастической лавке с различным положением рук;
- ходьба по бревну с перешагиванием через набивные мячи;
- ходьба и бег в сочетании с акробатическими упражнениями - 2-3 кувырка вперед, бег с изменением направления движения; бег с преодолением препятствий (мячей, скамеек), два кувырка вперед, ходьба по разметкам и т.д.

**Развитие скоростно-силовых способностей.**

Важной разновидностью скоростно-силовых способностей является «взрывная» сила (отношение максимальной силы в данном движении ко времени достижения этого максимума), т.е. способность проявлять большие величины силы в наименьшее время. Силу мгновенно проявить нельзя, мышцам необходимо время, чтобы проявить максимальную силу. Поэтому ведущим фактором силовых способностей будет не сама величина проявляемой силы, а скорость ее нарастания.

В ходе учебно-тренировочного процесса можно и нужно использовать значительные силовые напряжения в целенаправленной силовой тренировке. При этом масса отягощения (не более 60-70 %) и количество повторов (нельзя доводить «до отказа») должны быть ограничены. Большое внимание нужно уделить укреплению мышц спины и брюшного пресса. Нарастить и усилить мышцы поясничной области в бадминтоне необходимо для защиты от растяжений и повреждений спинных позвонков при резких наклонах и прогибах во время игры на площадке, а области пятого позвонка – от наклонов с отягощениями при силовых тренировках.

#### ***Физические упражнения на развитие силовых способностей.***

Для совершенствования специальной скоростно-силовой подготовки бадминтонистов используется комплекс упражнений, связанных с особенностями их игровой деятельности.

**Занятие 42.** Упражнения с набивными мячами, отягощениями.

Данные упражнения используются для воспитания быстрой силы мышц пояса верхних конечностей и рук.

- Встать боком к стене, развернуться и бросить набивной мяч так, чтобы он отскочил и вернулся обратно в руки. Бросок делается резко и мощно, выполняется равное количество раз с обеих сторон.
- Броски набивного мяча со сменой положения — после каждого броска необходимо менять сторону, делая два шага вбок.
- Упражнения с небольшим отягощением в руках - делаются шаги в 8 направлениях с максимальной быстротой;

**Занятие 43.** Упражнения с зачехленной ракеткой.

- Стоя на одной ноге, сгибать и разгибать ногу в голеностопном суставе с одновременным движением головкой ракетки вверх и вниз. А - головка ракетки и носок двигаются в одном направлении. Б - в разных направлениях. Выполнять сначала правой рукой и ногой, затем левой.
- Одновременно выполнять круговые движения носком правой ноги и головкой ракетки (по 5 вращений в правую и левую стороны). Выполнять сначала правой рукой и ногой, затем левой.
- То же, но ракеткой вращать в одну сторону, а носком в другую.
- Вращение по восьмерке носком правой ноги и головкой ракетки. Выполнять правой рукой и ногой, затем левой.
- Прыжки, работая ногами как со скакалкой и имитируя ракеткой вращение скакалки. Выполнять поочередно, правой и левой рукой.

**Занятие 44.** Имитационные упражнения:

- имитация с элементами игры на площадке (с акцентом на технически правильное выполнение упражнения).

#### **Развитие ловкости**

Для развития ловкости необходимо обогащать обучающихся новыми и разнообразными навыками и умениями, включать в упражнения элементы, связанные с определенными координационными трудностями.

#### ***Физические упражнения на развитие ловкости***

**Занятие 45** Спортивные и подвижные игры

- игры-соревнования, в которых надо соблюдать равновесие и одновременно выполнять заданные движения или бороться с противником;

- комбинированные эстафеты, включающие бег, прыжки, перелезание, ползание, перемещение предметов (передача мяча с помощью двух палок, на ракетке и т. д.);

**Занятие 46.** Акробатические упражнения.

- акробатические прыжки (перевороты) в различных группировках и направлениях;

**Занятие 47.** Жонглирование.

- жонглирование предметами одной и двумя руками и т.д.

**Занятие 48.** Упражнения на произвольное мышечное расслабление.

- развивать способность отчетливо различать ощущения, свидетельствующие о расслаблении мышц, применяя упражнения с различными вариантами перехода от напряжения к расслаблению (уменьшать напряжение мышц до «падения» расслабленной части тела под влиянием собственной тяжести; переходить от напряжения к расслаблению медленно, добиваясь максимально большего количества «ступенек» перехода; переходить от напряжения к расслаблению контрастно, быстро; последовательно расслаблять различные мышечные группы);

- совершенствовать умение максимально расслаблять различные мышечные группы, выполняя упражнения в пассивном раскачивании расслабленных частей тела;

- развивать способность расслаблять одни группы мышц и одновременно напрягать другие, самостоятельно определять момент максимального расслабления работающих мышц.

Упражнения для совершенствования умения произвольно расслаблять мышцы должны вырабатывать способность регулировать состояние мышц как во время работы, так и во время отдыха, изменять степень их напряжения и расслабления.

Систематическая тренировка ловкости содействует повышению работоспособности бадминтониста. А это обеспечивает хорошие условия для проявления других двигательных свойств, экономичности мышечной деятельности, большей способности к мобилизации всех функций и ресурсов организма, устойчивости к сбивающим факторам соревнований, лучшего психического состояния.

Быстрые и точные движения возможны только при условии правильного чередования мышечного напряжения с расслаблением. Особенно важно, чтобы тонус мышц плеча не превалировал над тонусом мышц предплечья и кисти.

### **Развитие кистей рук и пальцев**

Главный инструмент бадминтониста – руки, поэтому их необходимо постоянно развивать и укреплять. Важно работать над плечевыми мышцами, но не стоит забывать и про кисть. Отсутствие регулярных тренировок в этом направлении снижает эффективность удара, и повышает риск получения травмы.

Игрок обретает профессиональные навыки, регулярно тренируясь с ракеткой и воланом, что позволяет натренировать кисть должным образом. Большое значение имеет правильный хват ракетки. Нужно прочно удерживать ее за рукоять, сжимая слово при рукопожатии, при этом первая фаланга большого пальца должна лежать на рукояти. Игрок должен чувствовать ракетку продолжением своей руки. Только в таком случае он сможет правильно выполнять удары и избежать дискомфорта. Во время тренировок используются специальные тренировочные ракетки.

### **Физические упражнения для развития кистей рук и пальцев**

**Занятие 49.** Упражнения для запястья:

- вращение в запястьях - выполняется 10 раз в одну сторону, 10 раз в другую;
- вращение в запястье, пальцы сцеплены в замок;
- отведение и приведение в запястье (боковые наклоны);
- сгибание и разгибание в запястье;

**Занятие 50.** Упражнения для пальцев рук:

- медленное сгибание всех пальцев и медленное их распрямление;
- медленное сгибание и медленное распрямление каждого пальца отдельно.

- вытягивание рук со сцепленными пальцами перед собой или вверх, до максимального растяжения с удержанием позиции не менее 5 секунд в каждом повторении.

**Занятие 51.** Упражнения с тренировочными ракетками:

- разнообразные движения – петли, восьмерки;
- удары поочередно правой и левой рукой;
- удары закрытой и открытой стороной ракетки;
- жонглирование;
- физически затратные удары – плоский, смеш.

Жонглировать можно и нужно по-разному. Игрок во время этих упражнений должен менять руку, посылать волан высоко вверх, выполнять различные движения между ударами. Эти занятия могут быть как индивидуальными, так и групповыми – в паре с партнером. Их цель – отработать технику удара и укрепить руку.

Использование тренировочных ракеток повышает эффективность любой тренировки.

**Занятие 52.** Упражнения с теннисным мячом.

- Статика всеми пальцами. Необходимо обхватить пальцами как можно большую поверхность мяча, таким образом основную нагрузку несут сгибатели пальцев первых по счету фаланг от кулака.
- Вдавливание четырьмя пальцами.
- Вдавливание большим пальцем.
- Сжатие ладонями обеих рук.

**Занятия 53.** Упражнения без ракетки и волана.

Для того, чтобы кисть спортсмена была готовой к нагрузкам разной интенсивности, необходимы не только регулярные тренировки с использованием специального инвентаря. Полезными будут упражнения и с другими спортивными (и даже не совсем спортивными) приспособлениями:

- сжатие и разжатие эспандера (или небольшого мячика);
- растягивание всеми пальцами руки небольшой резинки;
- вращение гантели (снаряд нужно брать не за рукоять, а за головку);
- чередование хвата при удерживании штанги;
- упражнения с тканью – попытки разорвать, скручивание (словно при отжимании воды);
- подтягивания на турнике, отжимание на пальцах.

### **Развитие прыгучести**

Для развития прыгучести используют различные прыжковые упражнения: прыжки на двух ногах на полу; наскок на гимнастический мост с места, с шагов, с разбега, с отскоком; прыжки с различным положением ног (ноги врозь, согнув ноги, со сменой прямых и согнутых ног); прыжки на заданное расстояние.

### **Упражнения для развития прыгучести**

**Занятие 54.** Упражнения для тренировки общей прыгучести:

- Подскоки вверх толчком с двух ног;
- То же с оттягиванием;
- Многоскоки на одной через скамейку с продвижением вперед;
- То же со сменой ног;
- Прыжки с места на возвышение (60 см) с отскоком вверх;
- То же через препятствие (30-50 см) вперед-назад;
- Быстрое приседание поочередно на правой, на левой, другая вперед («пистолет»).
- Прыжки со скакалкой.

**Занятие 55.** Упражнения для развития прыгучести (взрывная сила):

- Прыжки, напрыгивания, спрыгивания
- Упражнения с небольшим оттягиванием
- Челночный бег с ускорением
- Прыжки со скакалкой;
- Прыжки с места на гору матов;

- Прыжки через веревку ( $h = 20$  см) с двух ног, веред, боком; - прыжки на двух ногах с продвижением вперед;

#### **Занятие 56. Перекаты.**

Данные упражнения характеризуются вращательным движением тела с последовательным касанием опоры без переворачивания через голову. Они выполняются вперед, назад и в стороны, в группировке, согнувшись и прогнувшись. Перекаты используются как самостоятельные упражнения и как подготовительные при изучении более сложных упражнений.

#### **Обучающиеся должны знать:**

- технику безопасности при выполнении упражнений (СФП);
- технику выполнения упражнений, последовательность, периодичность;

#### **Обучающиеся должны уметь:**

- выполнять упражнения самостоятельно и при помощи партнёра, с изменением скорости, амплитуды, с отягощениями и без них;
- развивать специальные способности (гибкость, быстроту, ловкость, силу);
- технически правильно выполнять упражнения на равновесие;
- прыжки вверх с различным положением рук;
- прыжки ноги врозь, согнув ноги, в стойку на коленях, в сед;
- прыжки с поворотом на 90 и 180 градусов.
- прыжки простые;
- прыжки с контрсмещением.

### **УЧАСТИЕ В СПОРТИВНЫХ СОРЕВНОВАНИЯХ – 16 часов.**

**Содержание:** Система соревнований представляет собой ряд официальных и неофициальных соревнований, включенных в единую систему подготовки бадминтонистов. Достижение высокого результата в соревнованиях, имеющих наибольшее значение на определенном этапе подготовки спортсмена, выступает как цель, которая придает единую направленность всей системе, всем компонентам подготовки. Наряду с этим другие (менее значительные) соревнования выполняют важную подготовительную функцию, поскольку участие в соревнованиях является мощным фактором совершенствования специфических физических качеств, технической, тактической и психической подготовленности.

#### **Обучающиеся должны знать:**

- систему присвоения спортивных разрядов;
- различие видов соревнований;

#### **Обучающиеся должны уметь:**

- ориентироваться на спортивном соревновании (организация и порядок соревнований, дисциплины, протоколы и пр.)

### **ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА – 187 часов.**

На всём пути бадминтониста от новичка до мастера спорта идёт непрерывный процесс обучения спортивной технике. Он условно разделяется на два этапа – обучение и совершенствование. При таком делении тренеру удобнее и проще планировать весь тренировочный процесс и детальнее ставить конкретные задачи перед спортсменами. Конечной целью спортивного обучения является образование двигательных навыков, полученных в результате многократных повторений и установления прочных, сознательных нервно-двигательных связей. Двигательный навык характеризуется прочностью, осознанностью и автоматизированностью, подвижностью и вариативностью.



**Спортивная техника** (техника определённого вида спорта) – совокупность приёмов и действий, обеспечивающих наиболее эффективное выполнение двигательных заданий, обусловленных спецификой конкретного вида спорта и соревнований.

**Приёмы** – специализированные отдельные положения и движения спортсменов, отличающиеся характерной двигательной структурой, но взятые вне соревновательной деятельности.

**Действия** – один или несколько приёмов, применяемых для решения определённой тактической задачи.

**Техническая оснащённость** – техника владения приёмами конкретного спортсмена, степень освоения им системы движений из имеющегося арсенала данного вида спорта. Техническая оснащённость в спортивных играх связана как с широтой технического арсенала, так и с умением

спортсмена выбирать и реализовывать наиболее эффективные двигательные действия в вариативных ситуациях при недостаточной информации и остром дефиците времени.

**Техническая подготовленность** – степень освоения спортсменом системы движений, соответствующей особенностям данного вида спорта и направленной на достижение высоких спортивных результатов. Она тесно связана с физическими, тактическими, психическими возможностями спортсмена и внешними условиями выполнения спортивных действий. Чем большим количеством технических приёмов и действий владеет спортсмен, тем лучше он подготовлен к решению более сложных тактических задач.

Индивидуальная техническая и тактическая манера, стиль игры спортсмена, часто являющиеся решающим средством в спортивном состязании, зависят от владения эффективными дополнительными действиями, которые присущи только конкретным личностям с их физическими и психическими особенностями.

**Результативность техники** обуславливается её эффективностью, стабильностью, вариативностью, экономичностью, минимальной тактической информативностью для соперника.

**Эффективность техники** определяется её соответствием решаемым задачам и высоким конечным результатам; уровню физической, технической, психологической и других видов подготовленности.

**Стабильность техники** связана с её помехоустойчивостью, независимостью от условий соревнований, функционального состояния спортсмена.

**Вариативность техники** определяется способностью спортсмена к оперативной коррекции двигательных действий в зависимости от условий соревновательной борьбы.

**Экономичность техники** характеризуется рациональным использованием энергии при выполнении приёмов и действий, целесообразным использованием времени и пространства. В спортивных играх важным показателем экономичности является способность спортсменов к выполнению эффективных действий при их небольшой амплитуде и минимальном времени, необходимом для выполнения.

Минимальная тактическая информативность техники для соперника является важным показателем результативности в спортивных играх. Совершенной здесь может быть только техника, позволяющая маскировать тактические замыслы и действовать неожиданно.

**Задача технической подготовки** – изменение объёма и разнообразия двигательных умений и навыков, усовершенствование структуры двигательных действий с учётом индивидуальных особенностей спортсменов, повышения надёжности и результативности технических действий

в соревновательных условиях и др. Средствами решения задач совершенствования технического мастерства спортсменов на основании информации являются

соревновательные, специально-подготовительные, вспомогательные упражнения, различные тренажёрные устройства и т.д.

Этапы технической подготовки делятся на три части, в которых решаются очередные задачи по освоению и совершенствованию техники от двигательного представления до устойчивого навыка.

#### ***Этапы технической подготовки***

1. Начальное разучивание – создаётся общее представление о двигательном действии, изучается главный механизм движения и его структура, предупреждаются и устраняются грубые ошибки.
2. Углублённое разучивание – детализируются понимания закономерностей двигательного действия, совершенствуются координационная общая структура по элементам движения и индивидуальные особенности.
3. Закрепление и дальнейшее совершенствование навыка применительно к максимальным проявлениям двигательных качеств и индивидуальных особенностей спортсмена в различных внешних условиях.

То есть, техническая подготовка включает в себя прохождение всех стадий - создания, формирования, умения, а затем закрепления двигательного действия и стабилизация выработанных навыков до реализации их вариативных обобщённых моделей целого движения логического и чувственного контроля.

Педагогическая задача тренера-преподавателя состоит в том, чтобы все этапы технической подготовки не нарушали принципов постепенности: от простого к сложному; от лёгкого к трудному; от интересного, увлекательного к обязательному, ежедневному процессу тренировки, т.е. к трудовому многолетнему спортивному подвигу.

- а) Совершенствование техники должно осуществляться без нарушения плана и методики постепенного усложнения условий выполнения.
- б) В постепенном совершенствовании отдельных деталей и переходе к стабильному исполнению двигательного действия в целом.
- в) Необходимо постоянно формировать у спортсмена образ (обобщённой чувствительной модели) целостного движения и логического контроля, даже на фоне усталости, эмоционального напряжения и различных отвлекающих факторов.
- г) На всём протяжении освоения технического приёма используется метод многократного повторения упражнений в стандартных, а затем в вариативных условиях.
- д) Нужно строго контролировать функциональное состояние спортсменов и понимать, что, например, в условиях значительного утомления может происходить не только расстройство чёткости движения, но ещё и закрепление ошибок, особенно при самостоятельной работе.
- е) При своевременном обнаружении незначительных искажений в технике специальных движений нужно применять эффективные и разнообразные приёмы и средства устранения причин характерных ошибок.
- ж) Очень важно не нарушать процесс совершенствования умения и навыка, не подменять новое понимание движения прежним приёмом на более высоком уровне нагрузки, вместо планомерного усовершенствования.
- з) Главное – не допускать перерывов в процессе обучения (детренирующий режим), разнообразить и усложнять условия тренировок, т.к. стабилизация средств подготовки приводит к дегенерации навыков.
- и) При овладении техникой бадминтонисты должны особенно совершенствовать остроту мышечного чувства, двигательных и зрительных восприятий, т.е. развивать специфическое качество чувства пространства площадки, мышечную чувствительность ракетки и волана. Без этого любая биомеханическая целесообразная техника превратится в бесцельную энергозатратную двигательную работу, но не приведёт к высоким и стабильным результатам.

Тренер-преподаватель обязан разъяснять спортсменам, что техника движений постоянно зависит от единства формы и содержания, т.е. целостной деятельности человека, его психологической, координационной, физической подготовленности и готовности действовать в определённых условиях внешней среды.

В бадминтоне, как и во всех других видах спорта, существует модель современной и совершенной техники, но необходимо помнить, что вся техника индивидуальна и определяется телосложением спортсмена, его высшей нервной системой, физической и морально-волевой подготовкой.

Лучший путь для тренера-преподавателя и обучающегося, но не самый короткий, состоит в том, чтобы экспериментальным путём определить, какое техническое решение является индивидуальным отличием от эталонного.

С ростом спортивного мастерства даже до очень высокого уровня всегда остаётся задача и возможность совершенствования техники, её усложнения, убыстрения и роста надёжности.

**В технической подготовке** используются упражнения направленные на совершенствования всего арсенала техники бадминтона, повышение его стабильности, вариативности, надёжности и эффективности в единстве с развитием уровня тактического мастерства, основных физических качеств и морально — волевой подготовленности бадминтонистов связана с освоением техники упражнений, приемов, действий и необходимого достижения высокого технического мастерства в избранном виде спорта.

Так, основная направленность тренировок – это стандартизация выполнения главных разновидностей действий, формирование специальных умений, в том числе:

**Занятие 57. Имитационные упражнения:**

- имитационные упражнения по технике выполнения перемещений;
- имитационные упражнения по технике выполнения подач;
- имитационные упражнения по технике выполнения ударов/ приёмов.

**Занятие 58. Совершенствование техники выполнения и точности всех видов подач, приёма подачи, ударов, свеч, смеша, подставки и т.д.**

- отработка на совершенство техники выполнения и точности всех видов подач, приёма подачи, плоских ударов справа, слева, сверху, укороченных ударов сверху и слева сверху, атакующих и защитных свеч, смеша, подставки, смешанных ударов (во время выполнения упражнения ставятся мишени или ограничения, в которые спортсмен должен попасть, отрабатывая тот или иной удар).

**Занятие 59. Закрепление навыка приёма волана в различных положениях:**

- сверху;
- перед собой (со своевременным возвращением в основное положение).

**Занятие 60. Закрепление индивидуальных качеств в выполнении отдельных ударов:**

- отрабатываются удары, выполняемые наиболее эффективно и безошибочно.

**Занятие 61. Отработка техники одиночной игры:**

- игра по углам задней линии;
- к углам сетки и по боковым линиям.

**Занятие 62. Упражнения на развитие технических умений:**

- развитие умения корректировки силы удара в зависимости от веса волана;
- отработка комбинации из 3-х и более ударов;
- развитие умения правильно сочетать атакующие и защитные действия;
- закрепление умения эффективно выполнять индивидуально сильные удары, коронные удары.

На данном этапе обучения совершенствуются технические действия в одиночной игре, а также начинается знакомство и обучение широкому арсеналу технико-тактических приемов парной и смешанной игр.

**Занятие 63. Упражнения на обучение слежению за воланом и за противником:**

- Подбросить волан вверх и поймать обеими руками
- Подбросить волан вверх. Пока волан летит, хлопнуть в ладоши и поймать волан.

- Подбросить волан вверх, повернуться вокруг себя на 360 градусов и поймать волан.
- Подбросить волан вверх и поймать одной рукой.
- Подбросить волан левой рукой, а поймать правой. И наоборот.
- В течение определенного времени, заданного тренером-преподавателем, жонглировать, смотря на волан, не теряя его из виду.

**Занятие 64.** Обучение технике парной игры:

**Занятие 65.** Обучение технике смешанной парной игры.

**Занятие 66.** Совершенствование защитных действий при одиночной и парной игре.

**Занятие 67.** Обучение обманным движениям (финтам) при выполнении подачи и ударов.

**Занятие 68.** Выработка однообразного замаха при выполнении свечи сверху, смеша и укороченного удара сверху.

Также, эффективно:

- использование игры на счет с применением различных заданий (тренер-преподаватель задает углы, части или стороны площадки, в которые спортсмены должны направлять удары во время игры);
- усложнение условий за счет увеличения количества соперников (при этом может лимитироваться количество ударов, которые могут выполнить игроки в большем составе);
- проведение различных соревнований в группах (организация игровых матчей с более сложными, неудобными и сильными соперниками);
- интенсивная соревновательная деятельность за счет уменьшения времени матча для максимального повышения темпа игры (игроки играют на счет не до контрольного очка, определенного правилами игры, а в определенном временном отрезке, при этом тренер не сообщает, сколько будет длиться игра по времени, а игрок должен успеть набрать за это время максимальное количество очков (за счет этого, как правило, повышается темп игры);
- участие в квалификационных турнирах.

**Занятие 69.** Отработка комбинации из 3-х и более ударов.

**Занятие 70.** Развитие умения правильно сочетать атакующие и защитные действия.

**Занятие 71.** Закрепление умения эффективно выполнять индивидуально сильные удары, коронные удары.

**Занятие 72.** Обучение умению правильно построить план одиночной игры с известным и неизвестным противником.

Техническую подготовку в бадминтоне нельзя рассматривать изолированно от его физических и психических возможностей. Существует важнейшее положение методики технической подготовки в спорте – спортсмен владеет таким уровнем спортивной техники, какого ему позволяет достичь уровень индивидуальной физической подготовки. А в полном цикле спортивных тренировок каждый этап технической подготовки должен соответствовать общей структуре построения стратегического плана развития нагрузки. Нарушение известных принципов постепенности (от простого к сложному), форсирование физической и специальной подготовки, несоответствие уровней технической и базовой (физической) подготовок и т.д. приведут к увеличению количества двигательных ошибок.

Техническое мастерство повышается путём улучшения техники деталей, «шлифовки» отдельных движений, роста физических и волевых способностей, а в итоге – достижение более высокого уровня спортивного мастерства.

**Обучающиеся должны знать:**

- Технику безопасности при занятиях на корте;
- Название выполняемых упражнений и действий;

**Обучающиеся должны уметь:**

- Выполнять основные технические приемы
- Выполнять обманные движения.

**ТАКТИЧЕСКАЯ, ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ, ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА –**

## 52 часа

**Занятие 73.** Тактическая подготовка обеспечивает рациональное использование приобретенных физических качеств и технических данных для ведения борьбы и достижения максимального результата, направлена на воспитание у спортсменов умения выполнять спортивные действия в зависимости от ситуации, с использованием рациональных способов и приемов ведения состязаний. Тактика ведения спортивного состязания тесно связана с физической, технической и особенно психологической подготовкой. В бадминтоне применяется индивидуальная тактика.

Совершенствование специализированных тактических умений должно сочетаться с решением задач воспитания устойчивости к внешним помехам.

### Теоретическая подготовка

#### **Занятие 74. Физическая культура и спорт в России.**

**Содержание:** Физическая культура и спорт – составная часть культуры, одно из средств воспитания, укрепления здоровья, всестороннего физического развития граждан. Значение физической культуры для трудовой деятельности людей и защиты Российского государства. Всестороннее развитие физических и умственных способностей – одно из необходимых условий развития государства.

Значение единой всероссийской спортивной классификации в развитии спорта в России и в повышении мастерства российских спортсменов. Разрядные нормы и требования спортивной классификации по бадминтону.

**Обучающиеся должны знать:**

- значение и важность занятий физической культурой;
- понятие «здорового образа жизни»;

**Обучающиеся должны уметь:**

- обосновать важность занятий физической культурой;
- рассказать о физическом развитии в системе занятий бадминтоном.

#### **Занятие 75. Врачебный контроль и самоконтроль при занятиях бадминтоном.**

**Содержание:** Понятие о врачебном контроле и его роли. Значение данного врачебного контроля для физического развития и степени тренированности спортсмена. Понятие о тренированности, утомлении и перетренированности. Показания и противопоказания для занятий бадминтоном. Профилактика перетренированности и роль в этом врачебного контроля. Самоконтроль, как важное средство, дополняющее врачебный контроль. Дневник самоконтроля. Объективные и субъективные показатели, отражаемые в дневнике: пульс, дыхание, спирометрия, вес тела, сон, работоспособность, самочувствие и др. Методика ведения дневника самоконтроля. Основы массажа. Понятие о массаже. Спортивный массаж. Значение массажа в спортивной практике. Классификация спортивного массажа: гигиенический, тренировочный (частный и общий), предварительный (согревающий, успокаивающий), восстановительный, массаж при травмах. Самомассаж: приёмы и техника. Оказание первой помощи. Понятие о травмах. Травматические повреждения, характерные для занятия бадминтоном, меры их профилактики. Первая помощь при ушибах, растяжениях, вывихах, переломах и т.д.

**Обучающиеся должны знать:**

- способ определения утомления и перетренированности;
- понятия о травмах;
- первую помощь при травмах;
- приемы и технику самомассажа.

**Обучающиеся должны уметь:**

- определять утомляемость;
- вести дневник самоконтроля;
- оказать первую помощь при травмах.

#### **Занятие 76. Профилактика травматизма при занятии бадминтоном.**

**Содержание:** Причины травматизма и способы его предупреждения. Характеристика травм на занятиях бадминтоном и их профилактика. Правила использования спортивного инвентаря. Меры предупреждения травматизма.

**Обучающиеся должны знать:**

- причины травматизма;

**Обучающиеся должны уметь:**

- предупреждать травматизм;

#### **Занятие 77. Правила и регламент проведения соревнований по бадминтону**

**Содержание:** Виды и характеристики соревнований. Документы, необходимые для проведения соревнований. Состав и работа судейской коллегии на соревнованиях. Подготовка и проведение соревнований. Судейство соревнований. Подготовка судей по бадминтону. Общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями.

Соревнования выполняют определенные функции:

- выявления первенства, квалификационные, отборочные, показательные.

Соревнования можно ранжировать по их значимости:

- основные;
- подготовительные;
- контрольные.

Система соревнований является основой тренировки квалифицированных спортсменов в годичных циклах.

**Обучающиеся должны знать:**

- виды и характеристики соревнований;
- состав и работа судей на соревнованиях;
- антидопинговые правила.

**Обучающиеся должны уметь:**

- рассказать о видах и характеристиках соревнований;
- оценивать технику спортсменов;
- определять медицинские препараты на наличие допинга на сайте РУСАДА.

#### **Занятие 78. Основные средства спортивной подготовки ОФП и СФП.**

**Содержание:** Специальная физическая подготовка и характеристика её средств. Взаимосвязь и соотношения общей и специальной физической подготовки. Характеристика физических качеств: сила, быстрота, выносливость, координация, ловкость и гибкость. Методика развития этих качеств. Краткая характеристика применения средств специальной физической подготовки для различных групп обучающихся. Контрольные нормативы для выявления уровня развития специальной физической подготовки.

**Обучающиеся должны знать:**

- ОФП и СФП и характеристику их средств;
- характеристику физических качеств;
- характеристику применения средств ОФП и СФП для различных групп обучающихся;

**Обучающиеся должны уметь:**

- использовать методику повышения физической подготовленности по ОФП и СФП;
- определять упражнения для развития физических качеств;
- выполнять контрольные нормативы для выявления уровня развития СФП;

#### **Занятие 79. Теоретические основы упражнений в бадминтоне.**

**Содержание:** Бадминтон как спортивно-педагогическая дисциплина. Знания, двигательные умения, навыки и способности бадминтонистов. Требования, нормы и

условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий. Теоретические и методологические основы обучения технике бадминтона.

#### **Занятие 80. История бадминтона.**

**Содержание:** Характеристика бадминтона, его место и значение в российской системе физического воспитания. Возникновение и развитие бадминтона, как вида спорта. Бадминтон на Олимпийские игры. Олимпийские чемпионы. Сильнейшие бадминтонисты Советского Союза и России, их достижения, участия в международных соревнованиях, чемпионатах мира и Европы, Олимпийских играх. Влияние российской школы на развитие бадминтона в мире. Сильнейшие бадминтонисты зарубежных стран, их достижения.

##### **Обучающиеся должны знать:**

- становление и развитие избранного вида спорта;
- сильнейших российских бадминтонистов;
- влияние российской школы на развитие бадминтона в мире.

##### **Обучающиеся должны уметь:**

- рассказать поэтапно о становлении бадминтона;
- рассказать о сильнейших российских бадминтонистов;
- рассказать о влиянии российской школы на развитие бадминтона в мире.

#### **Психологическая подготовка**

**Занятие 81. Содержание:** Психологическая подготовка подразделяется на общую и специальную подготовку. *Общая психическая подготовка* включает: воспитание и изучение личности спортсменов, совершенствование у них волевых качеств. Специальная физическая подготовка направлена на подготовку спортсмена к соревнованиям и включает накопление информации о будущих соревнованиях и спортивных соперниках, моделирование на тренировках условий соревнований, обучение технике настройки на выполнение соревновательных действий, управление поведением спортсмена в процессе выступлений, воспитание умения определить и регулировать эмоциональное состояние.

Используются методы словесного и смешанного воздействия, направленные на развитие разных свойств личности. Сообщается информация, способствующая развитию интеллекта и психических функций, методы развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств.

##### **Обучающиеся должны знать:**

- как противостоять различным раздражителям и помехам;
- как самостоятельно руководить своими действиями, чувствами и поведением.

##### **Обучающиеся должны уметь:**

- управлять своим психическим состоянием и регулировать эмоциональное возбуждение в соревновательных условиях;
- быть уверенным в собственных силах;
- быть готовым выполнять спортивное упражнение (прием, действие);
- вести борьбу до конца.

#### **ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА – 52 часа**

**Содержание:** Инструкторская и судейская практика проводится с целью получения спортсменами знаний и навыков инструктора по спорту и судьи по спорту для последующего привлечения к инструкторской и судейской работе. Приобретение навыков инструкторской и судейской практики предусматривается дополнительной образовательной программой спортивной подготовки. Обучающиеся учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) должны овладеть принятой в бадминтоне терминологией; овладеть основными методами построения учебно-тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части. Овладение

обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия).

**Обучающиеся должны знать:**

- терминологию в бадминтоне;
- порядок проведения строевых упражнений;

**Обучающиеся должны уметь:**

- подготовить место занятий, получить необходимый инвентарь и оборудование и сдать его после окончания занятия.

## **ИНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ – 15 часов**

Медицинские, медико-биологические мероприятия, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль. Медико-восстановительные мероприятия проводятся с целью медико-биологического сопровождения, медицинского обеспечения, осуществления восстановительных и реабилитационных мероприятий, организации спортивного питания (возмещение энергозатрат, фармакологическое обеспечение).

Подробнее смотреть раздел 7 настоящей программы.

## **ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ**

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

**На учебно-тренировочном этапе продвинутого уровня до 3 лет обучения (этапе спортивной специализации)** обучающиеся должны:

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «бадминтон» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «бадминтон»;
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем годах обучения;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на следующий этап спортивной подготовки.

В процессе учебно-тренировочной работы систематически ведётся учёт подготовленности путём:

1. Стабильности состава обучающихся.
2. Динамика роста уровня общей, специальной физической и технико-тактической подготовленности спортсменов;



3. Стабильность выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта;

4. Состояние здоровья спортсменов.

5. Выполнения контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке.

Цель:

Контроль над качеством специального и физического развития обучающихся учебно-тренировочной групп до трех лет обучения.

Задачи:

Определение уровня и учёт общей и специальной физической подготовленности обучающихся отделений за учебно-тренировочный год.

Время и сроки проведения испытаний:

Контрольные испытания по ОФП, СФП обучающиеся отделения сдают в ноябре-декабре учебного года (согласно графику) на учебно-тренировочных занятиях, согласно учебно-тематическому плану. Текущие испытания в мае.

Программа контрольно-переводных испытаний:

Контрольно-переводные испытания представлены в виде нормативных требований по общей физической подготовке и специальной физической подготовке обучающихся согласно ФССП (представлены в Программе), а также иных тестовых нормативов.

# ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН

Таблица 3

## ЧЕТВЕРТЫЙ И ПЯТЫЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ (ПРОДВИНУТЫЙ УРОВЕНЬ)

№ п/п	содержание	%	кол-во часов	январь				февраль				март					апрель				май				июнь					июль				
	№ недели	100		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	
1.	Общая физическая подготовка	15	109	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	
2.	Специальная физическая подготовка	20	146	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	
3.	Участие в спортивных соревнованиях	5	37	2				2						3				3				3			3					3				
4.	Техническая подготовка	30	218	5	4	5	4	4	4	5	4	5	5	3	3	4	5	4	5	3	5	3	5	3	4	5	5	3	5	4	5	5	5	
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	12	87	1	1	2	2	1	1	2	2	1	2	1	2	2	1	1	2	2	2	1	2	1	1	2	2	2	2	1	2	2	2	
6.	Инструкторская и судейская практика	15	109	2	2	2	3	2	2	2	2	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	3	22		2				2						2					2			2					2						
		100	728	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14

№ п/п	содержание	%	кол-во часов	август				сентябрь					октябрь				ноябрь				декабрь				
№ недели		100		31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52
1.	Общая физическая подготовка	15	109	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2
2.	Специальная физическая подготовка	20	146	2	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3
3.	Участие в спортивных соревнованиях	5	37	3					3				3				3				3				3
4.	Техническая подготовка	30	218	4	5	5	3	5	3	5	5	5	3	3	5	4	3	5	5	3	3	5	3	4	3
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	12	87	1	2	2	2	2	1	1	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1
6.	Инструкторская и судейская практика	15	109	2	2	2	2	3	2	3	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	3	22				2					2		2						2			2		
		100	728	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14

# УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Таблица 4

## ЧЕТВЕРТЫЙ, ПЯТЫЙ, ШЕСТОЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ (ПРОДВИНУТЫЙ УРОВЕНЬ)

Программный материал	Кол-во часов	месяцы						месяцы						Краткое содержание
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
I. РАЗВИТИЕ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ГРУПП СОп-4, СОп-5 (в часах)														
Физические упражнения на развитие скоростно-силовых качеств. Занятие 1. Упражнения с преодолением собственного веса тела Занятие 2. Старты из различных положений, ускорения. Занятие 3. Упражнения, выполняемые с максимальной скоростью Занятие 4. Упражнения, выполняемые с дополнительным отягощением. (пояс, жилет, манжетка, утяжеленный снаряд). Занятие 5. Упражнения, связанные с преодолением сопротивления внешней среды (вода, снег, ветер, мягкий грунт, бег в гору и т. д.).	22	2	2	2	2	2	1	1	2	2	2	2	2	Одним из важнейших качеств в бадминтоне является быстрота – способность выполнять движения в минимальный для данного условия отрезок времени. По мнению специалистов, скоростные способности в большей степени являются врожденными и меньше всего подвергаются изменениям в процессе тренировки. Установлено, что добиться повышения скорости можно не только благодаря использованию специальных методов и средств, которые направлены на развитие собственно-скоростных способностей, но и косвенным путем, развивая силовые качества, скоростно-силовые способности, улучшая технику движений. Система упражнений скоростно-силовой подготовки направлена на решение основной задачи – развитие быстроты движений и силы определенной группы мышц.
Физические упражнения на развитие силы мышц ног и	22	2	2	2	2	2	1	1	2	2	2	2	2	В ногах сосредоточены крупные мышечные группы,

стоп: Занятие 6. Упражнения для стопы и голени. Занятие 7. Упражнения для увеличения подвижности в суставах. Занятие 8. Упражнения для ног. Занятие 9. Ходьба и бег. Занятие 10. Прыжки с места в длину.														которые участвуют в каждом повседневном движении. Физические упражнения на развитие силы мышц ног и стоп необходимы для улучшения силовых показателей и более эффективного выполнения упражнений с отягощениями. Выполнение комплекса упражнений на силу мышц ног увеличивает подвижность суставов, укрепляет мышцы и предотвращает возможные травмы.
Физические упражнения на развитие силы мышц брюшного пресса: Занятие 11. Упражнения для мышц передней поверхности туловища. Занятие 12. Различные виды планок. Занятие 13. Поднимание ног. Занятие 14. Боковые скручивания. Занятие 15. Упражнение для комплексной проработки пресса.	22	2	2	2	2	2	1	1	2	2	2	2	2	Пресс - важная мышечная группа. Мышцы пресса поддерживают позвоночный столб, формируют правильную осанку и помогают внутренним органам. Мышцы пресса можно тренировать как при помощи динамических, так и при помощи статических упражнений. И те, и другие упражнения позволяют глубоко проработать все мышцы пресса: прямые, косые, поперечные и мышцы нижней части живота.
Физические упражнения на развитие гибкости и подвижности суставов: Занятие 16. Упражнения на растяжение, выполняемые с предельной амплитудой. Занятие 17. Упражнения для плеч, рук и спины. Занятие 18. Скручивания Занятие 19. Упражнения для ног. Занятие 20. Упражнения для тазобедренных суставов.	21	2	2	2	2	2	1	1	1	2	2	2	2	Гибкость – способность выполнять движения с большой амплитудой. Недостаточная подвижность в суставах ограничивает движения, сковывает их. Без этого качества невозможно освоить правильную технику. Технические элементы в бадминтоне требуют большой подвижности позвоночного столба, плечевых, локтевых, лучезапястных суставов. Гибкость – достаточно легко формируемое качество.

<p>Физические упражнения на развитие ловкости:</p> <p>Занятие 21. Броски с указанием времени и дальности полета.</p> <p>Занятие 22. Упражнения с закрытыми глазами, зеркальное выполнение упражнений.</p> <p>Занятие 23. Упражнения в непривычных условиях для их выполнения.</p> <p>Занятие 24. Упражнения с утяжелением ракетки и изменением скорости выполнения.</p> <p>Занятие 25. Упражнения на расслабление.</p>	22	2	2	2	2	2	1	1	2	2	2	2	2	<p>Ловкость можно определить, во-первых, как способность быстро овладевать новыми движениями и, во-вторых, как способность быстро перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки. В основе ловкости лежит подвижность двигательного навыка, а также высокоразвитое мышечное чувство и пластичность нервных процессов. Чем выше у бадминтониста восприятие собственных движений и точность ощущения, тем быстрее он овладевает новыми упражнениями. Техническая подготовка неразрывно связана с воспитанием ловкости.</p> <p>Лучшими средствами воспитания ловкости являются подвижные игры, прыжки на батуте, акробатические упражнения, движения, содержащие элементы новизны и импровизации.</p>
<b>ИТОГО ЧАСОВ:</b>	<b>109</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	
<b>II. РАЗВИТИЕ СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ГРУПП СОп-4, СОп-5 (в часах)</b>														
<p>Упражнения для развития быстроты и быстроты реакции:</p> <p>Занятие 26. Бег с высоким подниманием бедра.</p> <p>Занятие 27. Бег с усложнением.</p> <p>Занятие 28. Старты из различных положений.</p> <p>Занятие 29. Ускорения.</p> <p>Занятие 30. Челночный бег.</p> <p>Занятие 31. Ловля теннисного мяча (волана).</p>	21	2	2	2	2	1	1	1	2	2	2	2	2	<p>Одновременно с ростом технического мастерства спортсменов-бадминтонистов средства специальной физической подготовки приобретают первостепенное значение, а общая физическая подготовка из средств развития преобразуется в средства восстановления работоспособности спортсмена. Чем больше их сходство с основными</p>

														техническими приемами в бадминтоне, тем продуктивнее перенос и лучше использование новых качеств спортсмена, повышающих его спортивный результат.
Физические упражнения на развитие выносливости: Занятие 32. Бег, приседания. Занятие 33. Имитационные и игровые упражнения. Занятие 34. Упражнения с воланом, выполняемые в интервальном режиме.	21	2	2	2	2	1	1	1	2	2	2	2	2	Под выносливостью понимают способность совершать определенную работу в течение длительного промежутка времени. Выдержать тяжелый режим игровой деятельности, связанный с большими энергетическими затратами, интенсивной околопредельной работой сердечно-сосудистой системы, может спортсмен, обладающий большими функциональными возможностями, совершенными обменными процессами и рациональной техникой. Наилучшим средством для приобретения общей выносливости служит длительная тренировочная работа циклического характера (бег, плавание) с относительно невысокой интенсивностью. Вначале лучше всего придерживаться равномерного темпа упражнений, так как изменение его во время работы не позволит выполнять ее продолжительно. Для достижения высокого уровня выносливости спортсмену необходимо не только иметь высокий уровень отдельных свойств и способностей, но и уметь проявлять их в комплексе.

<p>Физические упражнения для развития координационных способностей:</p> <p>Занятие 35. Челночный бег.</p> <p>Занятие 36. Ускорения.</p> <p>Занятие 37. Старты из различных положений</p> <p>Занятие 38. Упражнения с ракеткой и воланом</p> <p>Занятие 39. Упражнения с теннисным мячом</p> <p>Занятие 40. Упражнения с воланом в парах</p> <p>Занятие 41. Ходьба с упражнениями в равновесии</p>	21	2	2	2	2	1	1	1	2	2	2	2	2	<p>Координация характеризуется возможностью людей управлять своими движениями.</p> <p>В координационных способностях бадминтонистов на первый ряд можно поставить реагирующую способность, далее за ней идет способность к ориентации в пространстве, кинестетическая способность, и способность к сохранению равновесия.</p>
<p>Физические упражнения на развитие скоростно-силовых способностей:</p> <p>Занятие 42. Упражнения с набивными мячами, отягощениями</p> <p>Занятие 43. Упражнения с зачехленной ракеткой. Занятие 44. Имитационные упражнения</p>	21	2	2	2	2	1	1	1	2	2	2	2	2	<p>Упражнения на развитие скоростно-силовой подготовки следует проводить при интервальном распределении нагрузки с максимальной скоростью выполнения.</p>
<p>Физические упражнения на развитие ловкости:</p> <p>Занятие 45. Спортивные и подвижные игры.</p> <p>Занятие 46. Акробатические упражнения.</p> <p>Занятие 47. Жонглирование.</p> <p>Занятие 48. Произвольное мышечное расслабление.</p>	21	2	2	2	2	1	1	1	2	2	2	2	2	<p>Для развития ловкости необходимо обогащать обучающихся новыми и разнообразными навыками и умениями, включать в упражнения элементы, связанные с определенными координационными трудностями. Быстрые и точные движения возможны только при условии правильного чередования мышечного напряжения с расслаблением. Особенно важно, чтобы тонус мышц плеча не</p>

														превалировал над тонусом мышц предплечья и кисти.
Физические упражнения для развития кистей рук и пальцев: Занятие 49. Упражнения для запястья Занятие 50. Упражнения для пальцев рук Занятие 51. Упражнения с тренировочными ракетками Занятие 52. Упражнения с теннисным мячом. Занятие 53. Упражнения без ракетки и волана.	20	2	2	2	2	1	-	1	2	2	2	2	2	Теннисный мяч тренирует силу сгибания кисти в направлении удара. Сжимая пальцами такой мяч, игрок развивает силу пальцев, улучшает цепкость руки. Точность в бадминтоне – ценнейшее качество. Это важно для правильного и надежного хвата ракетки при проведении сильного удара. Комплекс упражнений с мячом поможет укрепить здоровье, повысить скорость реакции и развить чувство равновесия. Для максимального эффекта необходимо выполнять каждое упражнение по три минуты, делая произвольное количество повторов.
Физические упражнения на развитие прыгучести: Занятие 54. Упражнения для тренировки общей прыгучести. Занятие 55. Упражнения для развития прыгучести (взрывная сила). Занятие 56. Перекаты	21	2	2	2	2	1	1	1	2	2	2	2	2	Основными чертами развития прыгучести являются: управление своим телом во время прыжка, своевременность и быстрота прыжка, неоднократное повторение прыжков (серийная прыгучесть), точность приземления и готовность к последующим действиям.
<b>ИТОГО ЧАСОВ:</b>	<b>146</b>	<b>14</b>	<b>14</b>	<b>14</b>	<b>14</b>	<b>14</b>	<b>7</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>14</b>	<b>14</b>	<b>14</b>	<b>14</b>	
<b>III. УЧАСТИЕ В СПОРТИВНЫХ СОРЕВНОВАНИЯХ</b>														
Система соревнований представляет собой ряд официальных и неофициальных соревнований, включенных в единую систему подготовки бадминтонистов		4	4	4	4	4			3	3	4	4	3	
<b>ИТОГО ЧАСОВ:</b>	<b>37</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>			<b>3</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	
<b>IV. ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА</b>														



<p>Занятие 57. Имитационные упражнения.</p> <p>Занятие 58. Совершенствование техники выполнения и точности всех видов подач, приёма подачи, ударов, свеч, смеша, подставки и т.д.</p> <p>Занятие 59. Закрепление навыка приёма волана в различных положениях.</p> <p>Занятие 60. Закрепление индивидуальных качеств в выполнении отдельных ударов</p> <p>Занятие 61. Совершенствование техники одиночной игры</p> <p>Занятие 62. Упражнения на развитие технических умений</p>	75	6	6	7	6	7	6	6	6	6	6	6	7	<p>Техническая подготовка связана с освоением техники упражнений, приемов, действий и необходимого достижения высокого технического мастерства в избранном виде спорта. Техническая подготовка спортсмена является основой спортивного совершенствования. Под техникой понимается система элементов движений; совершенное владение рациональной двигательной структурой спортивных упражнений.</p>
<p>Занятие 63. Обучение слежению за воланом и за противником.</p> <p>Занятие 64. Обучение технике парной игры</p> <p>Занятие 65. Обучение технике смешанной парной игры.</p> <p>Занятие 66. Совершенствование защитных действий при одиночной и парной игре.</p> <p>Занятие 67. Обучение обманным движениям (финтам) при выполнении подач и ударов.</p> <p>Занятие 68. Выработка однообразного замаха при выполнении свечи сверху, смеша и укороченного удара сверху.</p>	75	6	6	7	6	7	6	6	6	6	6	6	7	
<p>Занятие 69. Отработка комбинации из 3-х и более ударов.</p> <p>Занятие 70. Развитие умения</p>	68	6	6	6	6	6	4	4	6	6	6	6	6	

правильно сочетать атакующие и защитные действия. Занятие 71. Закрепление умения эффективно выполнять индивидуально сильные удары, коронные удары. Занятие 72. Обучение умению правильно построить план одиночной игры с известным и неизвестным противником.														
<b>ИТОГО ЧАСОВ:</b>	<b>218</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>20</b>	<b>18</b>	<b>20</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>20</b>	
<b>V. ТАКТИЧЕСКАЯ, ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ, ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА</b>														
Занятие 73. Тактическая подготовка	<b>6</b>		<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>					<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>		<p>Помимо развития физических качеств необходимо уделять внимание и тактической подготовке. Спортивная тактика представляет собой искусство ведения спортивной борьбы, умение рационально использовать сильные стороны своей подготовки и слабые моменты подготовленности соперника.</p> <p>В процессе тактической подготовки нужно стремиться создавать условия, которые были бы близки к реальным игровым ситуациям. Кроме того, тактическая подготовка обязательно включает знание правил игры, общие практические сведения о принципах и рациональных формах тактики, а также конкретные тактические варианты ведения борьбы, которые складываются с учетом предварительной обобщенной информации о реальных и потенциальных соперниках.</p> <p>Тактическое мышление,</p>

														техническое мастерство и уровень физической подготовленности - это комплекс, необходимый при решении различных ситуаций при игре в бадминтон.
Занятие 74. Физическая культура и спорт в России	12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	<p>Физическая культура и спорт – составная часть культуры, одно из средств воспитания, укрепления здоровья, всестороннего физического развития граждан. Значение физической культуры для трудовой деятельности людей и защиты Российского государства. Всестороннее развитие физических и умственных способностей – одно из необходимых условий развития государства.</p> <p>Значение единой всероссийской спортивной классификации в развитии спорта в России и в повышении мастерства российских спортсменов. Разрядные нормы и требования спортивной классификации по бадминтону.</p>
Занятие 75. Врачебный контроль и самоконтроль при занятии бадминтоном Занятие 76. Профилактика травматизма при занятии бадминтоном	12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	<p>Понятие о врачебном контроле и его роли. Значение данного врачебного контроля для физического развития и степени тренированности спортсмена. Понятие о тренированности, утомлении и перетренированности. Показания и противопоказания для занятий бадминтоном. Профилактика перетренированности и роль в этом врачебного контроля. Самоконтроль, как важное средство, дополняющее врачебный контроль. Дневник самоконтроля.</p>

														Причины травматизма и способы его предупреждения. Характеристика травм на занятиях бадминтоном и их профилактика. Правила использования спортивного инвентаря. Меры предупреждения травматизма.
Занятие 77. Правила и регламент проведения соревнований по бадминтону	12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	Виды и характеристики соревнований. Документы, необходимые для проведения соревнований. Состав и работа судейской коллегии на соревнованиях. Подготовка и проведение соревнований. Судейство соревнований. Особенности проведения массовых соревнований. Подготовка судей по бадминтону. Общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями.
Занятие 78. Основные средства спортивной подготовки ОФП и СФП.	12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	Специальная физическая подготовка и характеристика её средств. Взаимосвязь и соотношения общей и специальной физической подготовки. Характеристика физических качеств: мышечная сила, быстрота движений, выносливость, ловкость и гибкость. Методика развития этих качеств. Краткая характеристика применения средств специальной физической подготовки для различных групп обучающихся. Контрольные нормативы для выявления уровня

														развития специальной физической подготовки.
Занятие 79. Теоретические основы упражнений в бадминтоне. Занятие 80. История бадминтона.	12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	Бадминтон как спортивно-педагогическая дисциплина. Знания, двигательные умения, навыки и способности бадминистов. Требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий. Теоретические и методологические основы обучения бадминисту
Занятие 81. Психологическая подготовка	15	1	1	2	2	2				1	2	2	2	Используются методы словесного и смешанного воздействия, направленные на развитие разных свойств личности. Сообщается информация, способствующая развитию интеллекта и психических функций, методы развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств.
<b>ИТОГО ЧАСОВ:</b>	<b>87</b>	<b>7</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	
<b>VI. ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА</b>														
Инструкторская и судейская практика проводится с целью получения спортсменами знаний и навыков инструктора по спорту и судьи по спорту для последующего привлечения к инструкторской и судейской работе.		11	11	11	11	15	2	2	2	11	11	15	11	
<b>ИТОГО ЧАСОВ:</b>	<b>109</b>	<b>11</b>	<b>11</b>	<b>11</b>	<b>11</b>	<b>15</b>			<b>2</b>	<b>11</b>	<b>11</b>	<b>15</b>	<b>11</b>	
<b>VII. ИНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ</b>														
Медицинские, медико-биологические мероприятия,		5				5				1	5	1	5	

восстановительные мероприятия, тестирование и контроль														
<b>ИТОГО ЧАСОВ:</b>	<b>22</b>	<b>5</b>				<b>5</b>				<b>1</b>	<b>5</b>	<b>1</b>	<b>5</b>	
<b>ВСЕГО ЧАСОВ:</b>	<b>728</b>	<b>69</b>	<b>64</b>	<b>67</b>	<b>65</b>	<b>76</b>	<b>34</b>	<b>33</b>	<b>45</b>	<b>64</b>	<b>70</b>	<b>70</b>	<b>71</b>	

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитывается на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс в СПб ГБУ ДО СШОР «Комета», ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса). При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки, ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

## **СОДЕРЖАНИЕ ТЕМ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА.**

### **РАЗВИТИЕ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ГРУПП СОп-4, СОп-5 – 109 часов**

Общая физическая подготовка направлена на подъем функциональных возможностей организма, его всестороннее развитие и приобретение разнообразных двигательных навыков. Для решения этих задач применяется вся совокупность средств физического воспитания. Однако по характеру требований к различным физическим способностям и особенностям двигательных навыков в одном ряду с бадминтоном стоят гимнастика, акробатика, фехтование, легкая атлетика, плавание. Значит, можно рекомендовать тренерам и спортсменам применять с наибольшей эффективностью упражнения из указанных видов спорта.

Основной задачей занятий по общей физической подготовке является укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие обучающихся.

Особенно благоприятен ранний возраст обучающихся для развития качеств и способностей, не связанных с проявлением их абсолютных показателей.

Целесообразно развивать такие качества, как гибкость, ловкость, двигательно-координационные способности. Для этого применяются широкий комплекс общеразвивающих упражнений, подвижные игры, беговые и прыжковые упражнения

#### **Развитие скоростно-силовых качеств.**

Одним из важнейших качеств в бадминтоне является быстрота - способность выполнять движения в минимальный для данного условия отрезок времени. В спортивной практике различают общую и специальную быстроту. Общая быстрота - это способность моментально реагировать на различные раздражители с достаточной скоростью. Специальная быстрота - это способность выполнять с очень большой скоростью соревновательные действия, элементы и части движений.

Скоростные способности спортсмена проявляются в трех основных формах: в латентном времени двигательной реакции, в скорости одиночного движения, в частоте движений. Сочетание этих трех форм и определяет все случаи проявления быстроты.

По мнению специалистов, скоростные способности в большей степени являются врожденными и меньше всего подвергаются изменениям в процессе тренировки. Установлено, что добиться повышения скорости можно не только использованием специальных методов и средств, направленных на развитие собственно-скоростных способностей, но и косвенным путем, развивая силовые качества, скоростно-силовые способности, улучшая технику движений и т. д.

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

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

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

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

В бадминтоне для решения задач скоростно-силовой направленности можно использовать следующие упражнения:

Быстрая смена ног в выпаде (с отягощением на поясе, на плечах, с гантелями в руках).

Из упора лежа сзади быстрый подъем тела и ног.

Прыжки на одной ноге.

Прыжки вверх с отягощением в руках, на поясе, плечах.

Прыжки на предметы.

Прыжки с доставанием предметов.

Прыжки вверх с одновременным подтягиванием ног к туловищу.

Прыжки через предметы.

Спрыгивание на две и одну ногу с последующим прыжком вверх или вперед.

Многократные прыжки на двух ногах, с ноги на ногу, на одной ноге.

Прыжки с изменением направления движения (по точкам).

Броски из различных положений двумя руками, одной рукой набивного мяча, мешка с песком.

Отталкивания от стены, от пола двумя руками и одной рукой.

Броски подвешенных отягощений.

Наклоны и повороты туловища без отягощения и с отягощением.

Выполняя перечисленные упражнения, необходимо придерживаться следующих методических рекомендаций:

\*техника, рисунок, ритм при выполнении упражнений не должны нарушаться;

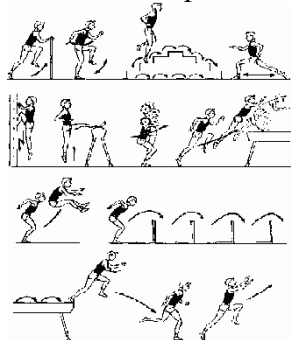
\*добиваться направленного воздействия на определенные группы мышц, «обслуживающие» кисть, плечевой, голеностопный, коленный и тазобедренный суставы, мышцы спины, брюшного пресса и т. д.;

\*акцентировать внимание на предварительном растягивании мышц, использовать их эластичные свойства, проявляя усилия при смене направления движения;

\*вес отягощения не должен нарушать структуру движения (пояс, жилет — 0,25—0,5 % от веса спортсмена). Важнейшим фактором повышения нагрузки является увеличение отягощения на 2—3 % в каждом микроцикле;

\*каждая серия скоростно-силовых упражнений с отягощением должна заканчиваться выполнением этого же упражнения без отягощения (2—3 раза) или ускорением и прыжками.

Метод силовой направленности - атакующий. Задача сводится к развитию силы мышц, участвующей в выполнении основного движения. При выполнении упражнений этого характера вес отягощений значительно возрастает и достигает 80% от максимально возможного. В практике бадминтона это метод применяется редко и, как правило, на этапах высшего спортивного мастерства.





Скоростно-силовые способности (быстрая сила) обеспечивают человеку максимальную мощность при выполнении всего двигательного действия при большом, но не предельном напряжении мышц с непределённой скоростью при совместном действии нервной и мышечной систем.

Для развития скоростных способностей применяют упражнения, которые должны соответствовать, по меньшей мере, трём основным условиям:

1. Возможность выполнения с максимальной скоростью.
2. Освоенность техники выполнения упражнения должна быть настолько хорошей, чтобы внимание можно было сконцентрировать только на скорости его выполнения.
3. Во время тренировки не должно происходить снижения скорости выполнения упражнений. Снижение скорости движений свидетельствует о необходимости прекратить тренировку этого качества и о том, что в данном случае уже начинается работа над развитием выносливости.

#### ***Физические упражнения на развитие скоростно-силовых качеств.***

**Занятие 1.** Упражнения с преодолением собственного веса тела.

- Бег со старта из различных положений: сидя, лежа лицом вниз или вверх, в упоре лёжа, лёжа головой в противоположную сторону. Выполнять: [5-6 раз по 10-15 метров через 1,0-1,5 минуты отдыха] 3-4 серии через 2-3 минуты отдыха. Это упражнение можно выполнять и по условному сигналу (можно в группе и с контролем времени).

- Быстрые передвижения боком, спиной, перемещения с изменением направления, различного рода прыжки на двух ногах, с ноги на ногу, на одной ноге, в глубину, в высоту, на дальность и т. д.

**Занятие 2.** Старты из различных положений, ускорения.

- Рывки и ускорения из различных исходных положений (сидя, лёжа, стоя на коленях и т.д.) по зрительному сигналу.

- Рывки с резкой сменой направления и мгновенными остановками.

**Занятие 3.** Упражнения, выполняемые с максимальной скоростью.

- Наклоны, повороты туловища.

- Быстрый бег в парке или в лесу с уклонами и уходами от встречных веток кустов и деревьев. Дозировка: быстрый бег до 10 секунд с последующей ходьбой 1-2 минуты.

Всего 3-4 серии.

- Бег «с ходу» на 20-30 м с 20-30-метрового разбега: 2-4 раза 1-2 серии с отдыхом до восстановления (развитие максимальной скорости бега).

- Прыжки через скакалку (частота вращения максимальная – 1, 2 и даже 3 оборота за один прыжок).

- Ритмичные перемещения двух сложенных вместе ладоней рук с максимальной частотой. Движения могут выполняться вправо-влево, вверх-вниз или круговые, в нескольких сериях по 5-10 секунд.

- Быстрый бег под уклон (до 15 градусов) с установкой на достижение максимальной скорости и частоты движений на дистанции 10-30 метров с 30-метрового разбега. Дозировка: 3-5 раз 1-2 серии.

- Бег с максимальной скоростью на 30-60 метров. Дозировка: 3-5 раз 1-2 серии.

Отдых до полного восстановления дыхания.

**Занятие 4.** Упражнения, выполняемые с дополнительным отягощением (пояс, жилет, манжетка, утяжеленный снаряд)

- Бег.

- Прыжки.

- Метания

- Другие упражнения, близкие по форме к соревновательным движениям.

**Занятие 5.** Упражнения, связанные с преодолением сопротивления внешней среды (вода, снег, ветер, мягкий грунт, бег в гору и т. д.).

Упражнения с внешним сопротивлением являются одним из эффективных средств развития силы. Смело подбирая их, правильно дозируя нагрузку, можно развить абсолютно все мышечные группы и мышцы. При выборе упражнений следует знать, что эффект совершенствования силы связан с режимом работы мышц. Наибольший эффект в развитии способностей мышц проявлять силу можно достичь при уступающем и преодолевающим режимах нагрузки.

#### **Развитие силы мышц ног и стоп.**

В ногах сосредоточены крупные мышечные группы, которые участвуют в каждом повседневном движении. Мышцы бедер состоят из четырехглавой (передняя часть) и двуглавой (задняя часть), а также приводящих (внутренняя сторона) и икроножных мышц голени. Каждую группу необходимо тренировать целенаправленно, чтобы хорошо прокачать ноги.

Существуют базовые упражнения для развития силы мышц ног, которые помогают улучшить физическую подготовку на начальном этапе.

Физические упражнения на развитие силы мышц ног и стоп необходимы для улучшения силовых показателей и более эффективного выполнения упражнений с отягощениями.

Выполнение комплекса упражнений на силу мышц ног увеличивает подвижность суставов, укрепляет мышцы и предотвращает возможные травмы.

#### ***Физические упражнения на развитие силы мышц ног и стоп.***

**Занятие 6.** Упражнения для стопы и голени.

Силовые упражнения: поднятие на носки, то же с гантелями в руках; ходьба на носках; поочередное зашагивание на скамейку с выпрямлением на носке; стойка на гимнастической стенке выпрямление на двух носках; стойка на гимнастической стенке поочередное зашагивание на следующую перекладину с выпрямлением на носке; стойка на одной ноге вторая согнута в колене поочередное вращение голеностопом. Заключительная часть.

**Занятие 7.** Упражнения для увеличения подвижности в суставах.

В положении выпада вперед пружинящие движения, стремясь коснуться пола пяткой, находящейся сзади ноги; из упора сидя на пятках пружинящие движения, отрывая колени от пола; на гимнастической стенке держась руками за перекладины одна нога на полу другая поднимается как можно выше вверх и по возможности максимально выпрямляется; тоже другой ногой; продольный «шпагат» поочередно на каждую ногу; поперечный «шпагат».

**Занятие 8.** Упражнения для ног.

Сидя с упором руками сзади. Поочередно слегка сгибать и разгибать ноги; при разгибании расслабленно «шлепнуть» задней поверхностью ноги о пол; сед на одну ногу другая выпрямлена в сторону перекаты с одной ноги на другую на месте; сед на одну ногу другая выпрямлена в сторону движение перекатами в сторону; тоже в другую сторону; лежа на спине поднять ноги круговые движения ногами «велосипед».

**Занятие 9.** Ходьба и бег.

Пригнувшись, в приседе, широким шагом, выпадами, с высоким подниманием коленей, на носках, пятках, на наружном и внутреннем крае стопы; ходьба с паузами; ходьба с акцентом — «притоптывание» ногой или хлопок ладонями на определенный счет; ходьба с акцентами на обусловленные сигналы, например на «гоп» — подскок, на «ап» — хлопок и т. п.; бег спиной вперед; бег боком скрестным шагом в одну и в другую сторону.

**Занятие 10.** Прыжки с места в длину.

Прыжки с места в длину — вперед, назад, влево, вправо; тройной прыжок; прыжки в высоту и длину с разбега, прыжки с доставанием подвесных предметов; запрыгивание на тумбу толчком двумя ногами; запрыгивание на тумбу толчком одной ногой поочередно.

#### **Развитие силы мышц брюшного пресса**

Брюшной пресс - важная мышечная группа. Мышцы брюшного пресса поддерживают позвоночный столб, формируют правильную осанку и помогают внутренним органам. Мышцы брюшного пресса можно тренировать как при помощи динамических, так и при помощи статических упражнений. И те, и другие упражнения позволяют глубоко проработать все мышцы брюшного пресса: прямые, косые, поперечные и мышцы нижней части живота.

#### ***Физические упражнения на развитие силы мышц брюшного пресса***

**Занятие 11.** Упражнения для мышц передней поверхности туловища.

Силовые упражнения: из положения лежа на спине поднимание туловища в сед; лежа на спине поднимания прямых ног в положение лежа на лопатках согнувшись; из положения лежа на спине одновременный подъем прямых ног и туловища; лежа на спине подъем прямых ног и описание ими в воздухе различных заданных фигур или букв. Упражнения для туловища: лежа на спине с опорой затылком и руками, слегка прогнуться и расслабленно лечь.

**Занятие 12.** Различные виды планок.

Боковая планка. Лежа на боку, затем приподняться на руке и опереться на локоть. Тело при этом вытянуто, образуя прямую линию от макушки до пяток. Следить за тазом — он не должен опускаться слишком низко. Для начала стоять в боковой планке можно по 20-30 секунд, затем постепенно увеличивая время. Выполните по 2-3 подхода на каждую сторону; лежа на животе руки за головой одновременный подъем прямых ног и головы; лежа на животе руки за головой подъем головы и повороты туловищем в разные стороны; вис на перекладине на прямых руках повороты туловища в разные стороны.

**Занятие 13.** Поднимание ног.

Лежа на спине, делать различные движения прямыми и согнутыми ногами, поднимать ноги до касания носками пола за головой, поднимать ноги с набивным мячом. Выполнять ритмично и плавно, быстро, вначале плавно, затем быстро; вис на перекладине подъем согнутых ног к перекладине; вис на перекладине подъем прямых ног к перекладине; лежа на спине руки за головой одновременный подъем прямых ног и туловища.

**Занятие 14.** Боковые скручивания.

Лежа на спине, одну ногу оставить прямой на полу, вторую согнуть в колене. Тянуться противоположным согнутой ноге локтем к колену, поднимая корпус. Второе плечо должно оставаться прижатым к полу. Выполните по 10-15 повторений на каждую сторону, всего по 2-3 подхода; лежа на животе руки за головой подъем туловища и повороты в разные стороны; вис на перекладине узким хватом повороты туловища в разные стороны; вис на перекладине руки на ширине плеч перехватиться и развернуться лицом в противоположную сторону; тоже с разворотом в противоположном направлении.

**Занятие 15.** Упражнение для комплексной проработки пресса.

Лечь на спину. Поднять и согнуть ноги. Поочередно сближать разноименные руки и ноги: левый локоть и правое колено, правый локоть и левое колено. Ног, которая в данный момент не притягивается к локтю, вытягивать над полом; вис на перекладине подъем прямых ног к перекладине; вис на перекладине подъем согнутых ног к перекладине; лежа на спине одновременный подъем прямых ног и туловища; лежа на спине руки за головой одновременный подъем согнутых ног и туловища.

#### **Развитие гибкости и подвижности суставов**

В качестве средств воспитания гибкости следует использовать упражнения на растяжение, выполняемые с предельной амплитудой. Упражнения, развивающие гибкость, могут быть динамического или статического характера. Сочетание пружинных движений с последующей фиксацией позы дает наибольший эффект для развития гибкости. Упражнениям на гибкость должно предшествовать активное разогревание. Подобные упражнения наиболее эффективны, если их выполнять ежедневно несколько раз в день.

#### ***Физические упражнения на развитие гибкости и подвижности суставов***

**Занятие 16.** Упражнения на растяжение, выполняемые с предельной амплитудой.

Основными ограничениями размаха движений являются мышцы-антагонисты. Растянуть соединительную ткань этих мышц, сделать мышцы податливыми и упругими (подобно резиновому жгуту) - задача упражнений на растягивание. Среди упражнений на растягивание различают активные, пассивные и статические.

Активные движения с полной амплитудой (махи руками и ногами, рывки, наклоны и вращательные движения туловищем) можно выполнять без предметов и с предметами (гимнастические палки, обручи, мячи и т.д.).

Пассивные упражнения на гибкость включают: движения, выполняемые с помощью партнера; движения, выполняемые с отягощениями; движения, выполняемые с помощью резинового эспандера или амортизатора; пассивные движения с использованием собственной силы (притягивание туловища к ногам, сгибание кисти другой рукой и т.п.); движения, выполняемые на снарядах (в качестве отягощения используют вес собственного тела).

Статические упражнения, выполняемые с помощью партнера, собственного веса тела или силы, требуют сохранения неподвижного положения с предельной амплитудой в течение определенного времени (6-9 с). После этого следует расслабление, а затем повторение упражнения.

#### **Занятие 17.** Упражнения для плеч, рук и спины.

Упражнения на увеличение подвижности в суставах: руки вверх, упор ладонью в ладонь пальцами кверху, опускание рук вдоль тела, не меняя положения кистей; «хлопки в ладоши» в положении локти в стороны, пальцы вперед, вверх; упражнения для сгибателей и разгибателей предплечья. Подтягивание на перекладине хватом сверху, подтягивание на перекладине хватом снизу, подтягивание на перекладине одна рука хват сверху, другая хват снизу.

Упражнения для увеличения подвижности в плечевых суставах: одна рука вверх, другая внизу; смена положений рук рывком в конце движения; сведение прямых рук за спиной рывками. Вращения прямыми руками вперед, вращения прямыми руками назад, вращения прямыми руками в разные стороны. Тоже с гантелями в руках, вес гантелей подбирается индивидуально.

#### **Занятие 18.** Скручивания

По стандарту скручивания представляют собой подъем верхней части тела из положения лежа с целью уменьшения расстояния от подбородка до таза сгибанием верхней части спины (область лопаток и широчайших). Техника выполнения следующая:

- Лечь, согнув бедра под углом 45 градусов и плотно прижав стопы к полу. Руки завести за голову или сложить на груди, поясницу плотно прижать к полу.
- На выдохе плавно поднять верхнюю часть корпуса, немного округлив верхнюю часть спины. Поясница и ягодицы должны оставаться на полу, подбородок не прижимается к груди, взгляд перед собой.
- Плавно продолжить подъем до ощущения максимальной нагрузки на мышцы пресса (как правило, это примерно 5-10 см от пола). На секунду задержаться в этой позиции, прочувствовав работу мышц пресса.
- На вдохе начать плавно и подконтрольно опускать верхнюю часть спины вниз. Для максимальной нагрузки можно остановиться в нескольких сантиметрах от пола, оставив лопатки на весу.

#### **Занятие 19.** Упражнения для ног.

##### **«Качалка»**



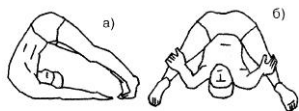
И.п. - лежа на животе, ноги вместе, руки вдоль туловища

А) на выдохе согнуть ноги в коленных суставах, взяться за стопы, грудь от пола не отрывать, фиксация позы;

Б) прогнуться, хват за нижнюю часть голени, фиксация позы,

покачиваясь на нижней части живота.

### «Складка»

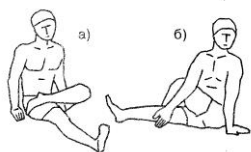


И.п.- лежа на спине, ноги вытянуты А) поднять ноги вверх, руки вытянуты вверх, опустить ноги за голову, стараясь коснуться носками пола, фиксация позы;

Б) ноги врозь, хват руками изнутри под коленями, фиксация позы

### Занятие 20. Упражнения для тазобедренных суставов

#### «Обратная связь»

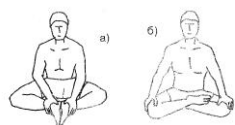


И.п. – сидя на полу, ноги вытянуты вперед:

А) согнуть левую ногу, захватом ее за нижнюю часть голени, положить тыльной частью стопы сверху на правое бедро, подтянуть её к животу, фиксация позы, поменять позиции ног

Б) перенести левую ступню через правое бедро, подошва на полу, поворот туловища влево, фиксация позы, поменять позиции ног

### «Лотос»

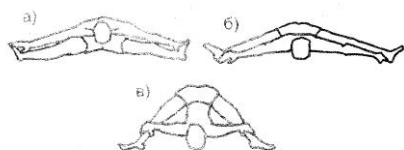


И.п.- сидя на полу, ноги вытянуты вперед:

А) согнуть в коленных суставах и соединить стопы, с помощью рук, надавливая предплечьями на голени, опустить колени на пол, на выдохе нагнуться, стараясь коснуться лбом пола, фиксация позы;

Б) подтянуть пятку левой ноги к животу, касаясь стопой правого бедра, правую стопу повернуть к левой голени прижать к левому бедру, фиксация позы, поменять позиции ног

### «Аршин»



И.п. - сидя на полу, прямые ноги максимально разведены:

А) на выдохе наклониться вперед и захватить руками стопы, фиксация позы

Б) постараться лечь грудью на пол, фиксация позы

В) немного свести ноги, обхватить кистями рук голени, стремиться лечь грудью на пол, фиксация позы

### Развитие ловкости

Ловкость – это способность быстро координировать движения в соответствии с меняющейся игровой ситуацией. Это самое общее определение, поскольку ловкость – комплексное качество, в котором сочетаются проявление быстроты, координации, чувства равновесия, пластичности, гибкости, а также овладение игровыми приемами. Если же попытаться дать более узкое, специальное определение, то можно сказать, что ловкость – это умение быстро и точно выполнять сложные по координации движения. Это очень сложный психофизический комплекс и весьма специфическое качество.

Ловкость в известной мере качество врожденное, однако в процессе тренировки её в значительной степени можно совершенствовать.

Критериями ловкости являются:

- Координационная сложность двигательного задания (главное мерило ловкости).
- Точность (временная, пространственная, силовая) выполнения задания.
- Экономичность (следствие точности) – то же движение начинает выполняться с меньшей затратой мышечных усилий и энергии.
- Время, необходимое для овладения должным уровнем точности, либо минимальное время от момента изменения обстановки до начала ответного движения. Степень его соответствия требованиям двигательной задачи является вторым мерилем ловкости.

При воспитании ловкости как способности овладевать новыми движениями могут быть использованы любые упражнения, но лишь постольку, поскольку они включают элементы новизны. По мере автоматизации навыка значение такого физического упражнения как средства воспитания ловкости уменьшается.

Упражнения для развития ловкости должны включать элементы новизны, должны быть связаны с мгновенным реагированием на внезапно меняющуюся обстановку. Обычно для развития ловкости применяют повторный и игровой методы. Интервалы отдыха должны обеспечивать относительно полное восстановление. Наиболее распространённые средства при развитии и совершенствовании ловкости занимают акробатические упражнения, спортивные и подвижные игры. В процессе развития ловкости в бадминтоне используются разнообразные методические приёмы.

### ***Физические упражнения на развитие ловкости***

**Занятие 21.** Выполнение привычных упражнений из непривычных исходных положений (броски с указанием времени и дальности полета, броски различных мячей одной, двумя руками из позиции сидя и лёжа, броски, жонглирование, игра воланами стоя на коленях, сидя и др.).

**Занятие 22.** Упражнения с закрытыми глазами, зеркальное выполнение упражнений (в непривычной стойке в защите и нападении, левым или правым боком к сетке и т.п.);

**Занятие 23.** Упражнения в непривычных условиях их выполнения

- Создание непривычных условий выполнения упражнений с применением специальных снарядов и устройств (снаряды различного веса, манжеты, резиновые шнуры и др.);

**Занятие 24.** Упражнения с утяжелением ракетки и изменением скорости их выполнения.

- Усложнение условий выполнения обычных упражнений (имитация ударов утяжелёнными ракетками, игра с воланом теннисными ракетками и для сквоша и т.д.);

- Изменение скорости и темпа движений до максимально возможных (при выполнении упражнений на технику движений в бадминтоне соблюдать основы правильности ударов);

- Изменение пространственных границ выполнения упражнения (уменьшение размеров бадминтонной площадки: игры и соревнования на  $\frac{1}{2}$  площадки, до линии подачи, до парной линии подачи и т.д.);

**Занятие 25.** Упражнения на расслабление.



Снятие напряженности в области шеи:

В положении лежа можно растягивать верхнюю часть позвоночника и шею. Сцепить пальцы рук за головой примерно на уровне ушей. Медленно подтягивать голову вверх, пока не почувствуется легкое растяжение в области шеи. Удерживать растяжку 3-5 секунд, затем медленно вернуться в исходное положение.

Проделать упражнение 3-4 раза, чтобы понемногу ослабить напряженность верхней части позвоночника и шеи. Нижнюю челюсть расслабить (между коренными зубами должен оставаться небольшой

зазор) и дышать ритмично.

Сокращение мышц бедра:

Прижимая правую ногу левой, постараться подтянуть правую ногу к туловищу. Таким образом сокращаются мышцы бедра. Удерживать напряжение 5 секунд, затем расслабиться и повторить предыдущую растяжку.

Упражнения на вытягивания:

Вытянуть руки за голову и выпрямить ноги. Потянуться руками и ногами в обоих направлениях, насколько будет удобно. Удерживать растяжку 5 секунд, затем расслабиться.

***Обучающиеся должны знать:***

- технику безопасности при выполнении упражнений (ОФП);
- технику выполнения упражнений, последовательность, периодичность;
- выполнение физических упражнений в различных режимах физических нагрузок

(различные сочетания объема и интенсивности, интервальный и повторный методы, работа в аэробном и анаэробном режимах);

- освоение объемов учебно-тренировочных нагрузок;
- на какие группы мышц направлены те или иные упражнения.

***Обучающиеся должны уметь:***

- выполнять комплекс разминки самостоятельно;
- переносить приобретенные навыки из других видов спорта на свою специализацию;

- умение использовать физические упражнения из других видов спорта для улучшения двигательных качеств необходимых для бадминтона и совершенствования техники;

- освоение объемов учебно-тренировочных нагрузок.

**РАЗВИТИЕ СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ  
ДЛЯ ГРУПП СОп-4, СОп-5 – 146 часов**

Специальная физическая подготовка направлена на развитие и специализирование проявлений физических качеств для совершенствования приемов бадминтона.

В каждом виде спорта, и в частности в бадминтоне, "набор" требуемых физических качеств должен выражать специфику двигательных свойств, характерных для вида спортивной деятельности. Совершенствование физической подготовленности бадминтонистов должно иметь главной целью сочетание и углубленное развитие специфических качеств. Максимальное раскрытие индивидуальных способностей спортсмена, развитие его лучших качеств приводит к достижению спортивного мастерства.

**Развитие быстроты и быстроты реакции**

Быстрота движений зависит от гибкости суставов, силы и эластичности мышц, подвижности нервных центров спортсмена, а также его выносливости, совершенства спортивной техники и волевых качеств. Бадминтонистам нужно уделять большое внимание развитию подвижности суставов локтя и кисти. Развивая быстроту движений, нужно одновременно воспитывать мгновенную реакцию на зрительные восприятия, применяя упражнения, в которых сигналы подаются не только различными звуковыми сигналами, словами, но и различными движениями. Бадминтонист привыкнет не только воспринимать сигнал, но и решать поставленные задачи буквально в десятые доли секунды, действуя сознательно и быстро. Сохранить приобретённую быстроту можно только регулярной тренировкой.

***Упражнения для развития быстроты и быстроты реакции***

**Занятие 26.** Бег с высоким подниманием бедра.

- бег через тубы высотой 20 см (2–3 серии по 10–15 раз).

**Занятие 27.** Бег с усложнением.

Различные виды бега с усложнениями по заданию тренера-преподавателя. Например;

- бег после доставания подвешенного волана.

**Занятие 28.** Старты из различных положений.

- с опорой на одну руку, из выпада, из упора лёжа, из полного приседа;

- с низкого старта по команде и без неё;

- бег с высоким подниманием бедра в упоре;

- бег с высоким подниманием бедра с нарастающей скоростью.

**Занятие 29.** Ускорения.

- из основной бадминтонной стойки на дистанцию 10 м в различные направления по сигналу тренера.

**Занятие 30.** Челночный бег.

- по ширине и длине бадминтонной площадки, на ближнюю и дальнюю линии.

**Занятие 31.** Ловля теннисного мяча (волана).

- ловля волана через сетку с выбеганием к ней от средней линии, от дальней линии.

### **Развитие выносливости**

Под выносливостью понимают способность совершать определенную работу в течение длительного промежутка времени. Выдержать тяжелый режим игровой деятельности, связанный с большими энергетическими затратами, интенсивной околопредельной работой сердечно-сосудистой системы, может спортсмен, обладающий большими функциональными возможностями, совершенными обменными процессами и рациональной техникой.

### ***Физические упражнения на развитие выносливости***

**Занятие 32.** Бег, приседания.

Бег, разнообразные приседания на одной и на обеих ногах. Выполнять приседания из различных исходных положений: на носках, на полной стопе – носки вместе и врозь, ноги на ширине плеч, плавно, с изменением темпа, с пружинящими движениями, с акцентом на вставание, с движениями руками и без них.

Эти упражнения задействует все тело, но ягодицы и ноги, спина работают динамически, а плечевой пояс, поясница и мышцы пресса — статически. Классический вариант предполагает расстановку ног на ширину плеч, выпрямив спину. Затем следует выполнить приседание, согнув ноги в коленном суставе, до параллели бедра с полом. Важно слегка отвести таз назад и вниз, не допуская сильного прогиба в пояснице.

**Занятие 33.** Имитационные и игровые упражнения.

Игроки выполняют удары без остановки, пытаясь удержать волан в игре до 30- 50 ударов, не роняя его на пол.

- Два жонглирования над собой, удар партнеру. Партнер без остановки выполняет два жонглирования и возвращает волан и т.д.

- То же, но передают волан только ударом справа. Для этого накидывают его себе под правую руку.

- То же, но – ударом слева.

- То же, но – ударом снизу.

- То же, но – ударом сверху, открытой стороной.

- То же, но – ударом сверху, закрытой стороной.

- Два жонглирования над собой, удар партнеру. Второе жонглирование выполняется подставкой (без встречного движения ракеткой).

- Удары левыми руками.

- Удары поочередно правой и левой рукой. Пока летит волан, ракетку передают из руки в руку.

- Один игрок с воланом в руке. Он ударяет волан снизу вверх так, чтобы тот, подлетев вверх, находился немного спереди. Выполняет удар сверху в направлении партнера,



который старается преградить путь волану, подставляя ракетку. Затем упражнение выполняется в другую сторону.

- То же, но игрок старается не просто преградить путь волану, а переиграть его на сторону соперника. Через 3-4 раза – наоборот.

- Один игрок с воланом в руке. Он выполняет удар по волану так, чтобы тот полетел над головой за спину. Затем делает поворот на 180° и выполняет удар партнеру стоя к нему спиной. Удар выполняется по волану, находящемуся на уровне головы или выше. В противном случае волан назад не полетит. Удар выполняется открытой стороной. Второй игрок подыгрывает волан вверх и ловит его свободной рукой. Затем выполняет удар в другую сторону.

- То же, но удар закрытой стороной.

- То же, но если волан справа – закрытой, если слева – открытой.

- Один выполняет подачу по высокой траектории, а второй удар сверху. Через 2- 4 раза – наоборот.

- Один выполняет подачу по низкой траектории, а второй удар снизу закрытой стороной. Через 2-4 раза – наоборот.

- Игра короткими ударами снизу. Игроки стоят рядом с сеткой (или без сетки) и выполняют удары так, чтобы волан летал как можно ниже к сетке.

Удары выполняют спереди и слева – закрытой стороной, а справа – открытой. Соприкосновение с воланом должно быть ниже уровня сетки.

«Салки с воланами»

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

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

**Занятие 34.** Упражнения с воланом, выполняемые в интервальном режиме.

Для воспитания выносливости в интервальном режиме с большим успехом можно использовать упражнения с воланом на площадке. Возможна как временная дозировка, так и количественная (количество ударов по волану).

Для развития скоростной выносливости отдых между упражнениями должен быть минимальным.

### **Развитие координационных способностей**

Бадминтон по праву считается самой быстрой игрой в мире, скорость волана у спортсменов экстра-класса может достигать более 300 км/ч, игроки могут совершать до 0.7 ударов в секунду. Именно поэтому развитие координационных способностей у спортсменов бадминтона стоит на одном из первых мест. Большинство спортсменов и высокопрофессиональных тренеров, утверждают, что в координационных способностях бадминтонистов на первый ряд можно поставить реагирующую способность, далее за ней идет способность к ориентации в пространстве, кинестетическая способность, и способность к сохранению равновесия.

Координация характеризуется возможностью людей управлять своими движениями, это способность человека целесообразно координировать движения (согласовывать, соподчинять, организовывать их в единое целое) при построении и воспроизведении новых двигательных действий, перестраивать координацию движения, при необходимости изменяя параметры освоенного действия или переключаться на иное действие в соответствии с требованиями меняющихся условий.

***Физические упражнения для развития координационных способностей:***

**Занятие 35.** Челночный бег (чень полезен для развития координации и взрывной силы спортсмена).

- Челночный бег 10х10;
- Челночный бег в одну сторону – лицом, в обратную – спиной;
- Челночный бег на бадминтонной площадке стоя в основной стойке.

**Занятие 36.** Ускорения.

- Ускорения с поворотами по сигналу тренера-преподавателя.
- Ускорения с остановками и выполнением заранее заданного упражнения по сигналу.
- Ускорения с изменением направления движения по сигналу или жесту преподавателя.

**Занятие 37.** Старты из различных положений:

- старт проводится по сигналу преподавателя, как и смена его положения.

**Занятие 38.** Упражнения с ракеткой и воланом:

- прием волана из исходного положения, стоя спиной к партнеру,
- прием волана с разворотом по сигналу преподавателя,
- жонглирование открытой/закрытой стороной ракетки;
- высокое жонглирование, каждый раз посылая волан вверх как можно выше, с выполнением от 1 до 3 круговых вращений левой рукой в плечевом суставе в различных вариантах или приседания с касанием свободной рукой пола каждый раз после удара по волану;
- жонглирование воланом, ударяя по нему открытой стороной ракетки за спиной;
- жонглирование воланом, ударяя по нему открытой стороной ракетки между ногами;
- жонглирование воланом в парах, используя удары из-за спины и между ногами.

**Занятие 39.** Упражнения с теннисным мячом:

- броски теннисного мяча правой и левой рукой в стену с последующей ловлей его при постепенном уменьшении расстояния до стены, жонглирование воланом (15 с, 30 с);
- броски теннисного мяча в парах, в сторону от партнера на 1,5–2 м с последующей ловлей одной рукой;
- броски двумя теннисными мячами попеременно, с постепенным сокращением интервалов между первым и вторым броском.

При выполнении упражнений с мячом следует внимательно наблюдать за действиями партнера, за траекторией полета мяча и продумывать ответные действия.

**Занятие 40.** Упражнения с воланом в парах:

- игра в парах двумя и тремя воланами;
- прием волана из исходного положения, стоя спиной к партнеру, с разворотом по сигналу тренера;
- передача волана, стоя спиной к партнеру, с разворотом - прием волана после выполнения заранее заданного упражнения.

**Занятие 41.** Ходьба в сочетании с упражнениями в равновесии:

- ходьба и ее разновидности на гимнастической лавке с различным положением рук;
- ходьба по бревну с перешагиванием через набивные мячи;
- ходьба и бег в сочетании с акробатическими упражнениями - 2-3 кувырка вперед, бег с изменением направления движения; бег с преодолением препятствий (мячей, скамеек), два кувырка вперед, ходьба по разметкам и т.д.

#### **Развитие скоростно-силовых способностей.**

Важной разновидностью скоростно-силовых способностей является «взрывная» сила (отношение максимальной силы в данном движении ко времени достижения этого максимума), т.е. способность проявлять большие величины силы в наименьшее время. Силу мгновенно проявить нельзя, мышцам необходимо время, чтобы проявить максимальную силу. Поэтому ведущим фактором силовых способностей будет не сама величина проявляемой силы, а скорость ее нарастания.

В ходе учебно-тренировочного процесса можно и нужно использовать значительные силовые напряжения в целенаправленной силовой тренировке. При этом масса отягощения (не более 60-70 %) и количество повторов (нельзя доводить «до отказа») должны быть ограничены. Большое внимание нужно уделить укреплению мышц спины и брюшного пресса. Нарастить и усилить мышцы поясничной области в бадминтоне необходимо для защиты от растяжений и повреждений спинных позвонков при резких наклонах и прогибах во время игры на площадке, а области пятого позвонка – от наклонов с отягощениями при силовых тренировках.

#### ***Физические упражнения на развитие силовых способностей.***

Для совершенствования специальной скоростно-силовой подготовки бадминтонистов используется комплекс упражнений, связанных с особенностями их игровой деятельности.

**Занятие 42.** Упражнения с набивными мячами, отягощениями.

Данные упражнения используются для воспитания быстрой силы мышц пояса верхних конечностей и рук.

- Встать боком к стене, развернуться и бросить набивной мяч так, чтобы он отскочил и вернулся обратно в руки. Бросок делается резко и мощно, выполняется равное количество раз с обеих сторон.

- Броски набивного мяча со сменой положения — после каждого броска необходимо менять сторону, делая два шага вбок.

- Упражнения с небольшим отягощением в руках - делаются шаги в 8 направлениях с максимальной быстротой;

**Занятие 43.** Упражнения с зачехленной ракеткой.

- Стоя на одной ноге, сгибать и разгибать ногу в голеностопном суставе с одновременным движением головкой ракетки вверх и вниз. А - головка ракетки и носок двигаются в одном направлении. Б - в разных направлениях. Выполнять сначала правой рукой и ногой, затем левой.

- Одновременно выполнять круговые движения носком правой ноги и головкой ракетки (по 5 вращений в правую и левую стороны). Выполнять сначала правой рукой и ногой, затем левой.

- То же, но ракеткой вращать в одну сторону, а носком в другую.

- Вращение по восьмерке носком правой ноги и головкой ракетки. Выполнять правой рукой и ногой, затем левой.

- Прыжки, работая ногами как со скакалкой и имитируя ракеткой вращение скакалки. Выполнять поочередно, правой и левой рукой.

**Занятие 44.** Имитационные упражнения:

- имитация с элементами игры на площадке (с акцентом на технически правильное выполнение упражнения).

#### **Развитие ловкости**

Для развития ловкости необходимо обогащать обучающихся новыми и разнообразными навыками и умениями, включать в упражнения элементы, связанные с определенными координационными трудностями.

#### ***Физические упражнения на развитие ловкости***

**Занятие 45** Спортивные и подвижные игры

- игры-соревнования, в которых надо соблюдать равновесие и одновременно выполнять заданные движения или бороться с противником;

- комбинированные эстафеты, включающие бег, прыжки, перелезание, ползание, перемещение предметов (передача мяча с помощью двух палок, на ракетке и т. д.);

**Занятие 46.** Акробатические упражнения.

- акробатические прыжки (перевороты) в различных группировках и направлениях;

**Занятие 47. Жонглирование.**

- жонглирование предметами одной и двумя руками и т.д.

**Занятие 48. Упражнения на произвольное мышечное расслабление.**

- развивать способность отчетливо различать ощущения, свидетельствующие о расслаблении мышц, применяя упражнения с различными вариантами перехода от напряжения к расслаблению (уменьшать напряжение мышц до «падения» расслабленной части тела под влиянием собственной тяжести; переходить от напряжения к расслаблению медленно, добиваясь максимально большего количества «ступенек» перехода; переходить от напряжения к расслаблению контрастно, быстро; последовательно расслаблять различные мышечные группы);
- совершенствовать умение максимально расслаблять различные мышечные группы, выполняя упражнения в пассивном раскачивании расслабленных частей тела;
- развивать способность расслаблять одни группы мышц и одновременно напрягать другие, самостоятельно определять момент максимального расслабления работающих мышц.

Упражнения для совершенствования умения произвольно расслаблять мышцы должны вырабатывать способность регулировать состояние мышц как во время работы, так и во время отдыха, изменять степень их напряжения и расслабления.

Систематическая тренировка ловкости содействует повышению работоспособности бадминтониста. А это обеспечивает хорошие условия для проявления других двигательных свойств, экономичности мышечной деятельности, большей способности к мобилизации всех функций и ресурсов организма, устойчивости к сбивающим факторам соревнований, лучшего психического состояния.

Быстрые и точные движения возможны только при условии правильного чередования мышечного напряжения с расслаблением. Особенно важно, чтобы тонус мышц плеча не превалировал над тонусом мышц предплечья и кисти.

**Развитие кистей рук и пальцев**

Главный инструмент бадминтониста – руки, поэтому их необходимо постоянно развивать и укреплять. Важно работать над плечевыми мышцами, но не стоит забывать и про кисть. Отсутствие регулярных тренировок в этом направлении снижает эффективность удара, и повышает риск получения травмы.

Игрок обретает профессиональные навыки, регулярно тренируясь с ракеткой и воланом, что позволяет натренировать кисть должным образом. Большое значение имеет правильный хват ракетки. Нужно прочно удерживать ее за рукоять, сжимая слово при рукопожатии, при этом первая фаланга большого пальца должна лежать на рукояти. Игрок должен чувствовать ракетку продолжением своей руки. Только в таком случае он сможет правильно выполнять удары и избежать дискомфорта. Во время тренировок используются специальные тренировочные ракетки.

***Физические упражнения для развития кистей рук и пальцев***

**Занятие 49. Упражнения для запястья:**

- вращение в запястьях - выполняется 10 раз в одну сторону, 10 раз в другую;
- вращение в запястье, пальцы сцеплены в замок;
- отведение и приведение в запястье (боковые наклоны);
- сгибание и разгибание в запястье:

**Занятие 50. Упражнения для пальцев рук:**

- медленное сгибание всех пальцев и медленное их распрямление;
- медленное сгибание и медленное распрямление каждого пальца отдельно.
- вытягивание рук со сцепленными пальцами перед собой или вверх, до максимального растяжения с удержанием позиции не менее 5 секунд в каждом повторении.

**Занятие 51. Упражнения с тренировочными ракетками:**

- разнообразные движения – петли, восьмерки;
- удары поочередно правой и левой рукой;
- удары закрытой и открытой стороной ракетки;
- жонглирование;
- физически затратные удары – плоский, смеш.

Жонглировать можно и нужно по-разному. Игрок во время этих упражнений должен менять руку, посылать волан высоко вверх, выполнять различные движения между ударами. Эти занятия могут быть как индивидуальными, так и групповыми – в паре с партнером. Их цель – отработать технику удара и укрепить руку.

Использование тренировочных ракеток повышает эффективность любой тренировки.

**Занятие 52.** Упражнения с теннисным мячом.

- Статика всеми пальцами. Необходимо обхватить пальцами как можно большую поверхность мяча, таким образом основную нагрузку несут сгибатели пальцев первых по счету фаланг от кулака.
- Вдавливание четырьмя пальцами.
- Вдавливание большим пальцем.
- Сжатие ладонями обеих рук.

**Занятия 53.** Упражнения без ракетки и волана.

Для того, чтобы кисть спортсмена была готовой к нагрузкам разной интенсивности, необходимы не только регулярные тренировки с использованием специального инвентаря. Полезными будут упражнения и с другими спортивными (и даже не совсем спортивными) приспособлениями:

- сжатие и разжатие эспандера (или небольшого мячика);
- растягивание всеми пальцами руки небольшой резинки;
- вращение гантели (снаряд нужно брать не за рукоять, а за головку);
- чередование хвата при удерживании штанги;
- упражнения с тканью – попытки разорвать, скручивание (словно при отжимании воды);
- подтягивания на турнике, отжимание на пальцах.

### **Развитие прыгучести**

Для развития прыгучести используют различные прыжковые упражнения: прыжки на двух ногах на полу; наскок на гимнастический мост с места, с шагов, с разбега, с отскоком; прыжки с различным положением ног (ноги врозь, согнув ноги, со сменой прямых и согнутых ног); прыжки на заданное расстояние.

### **Упражнения для развития прыгучести**

**Занятие 54.** Упражнения для тренировки общей прыгучести:

- Подскоки вверх толчком с двух ног;
- То же с оттягиванием;
- Многоскоки на одной через скамейку с продвижением вперед;
- То же со сменой ног;
- Прыжки с места на возвышение (60 см) с отскоком вверх;
- То же через препятствие (30-50 см) вперед-назад;
- Быстрое приседание поочередно на правой, на левой, другая вперед («пистолет»).
- Прыжки со скакалкой.

**Занятие 55.** Упражнения для развития прыгучести (взрывная сила):

- Прыжки, напрыгивания, спрыгивания
- Упражнения с небольшим оттягиванием
- Челночный бег с ускорением
- Прыжки со скакалкой;
- Прыжки с места на гору матов;
- Прыжки через веревку ( $h = 20$  см) с двух ног, веред, боком; - прыжки на двух ногах с продвижением вперед;

**Занятие 56.** Перекаты.

Данные упражнения характеризуются вращательным движением тела с последовательным касанием опоры без переворачивания через голову. Они выполняются вперед, назад и в стороны, в группировке, согнувшись и прогнувшись. Перекаты используются как самостоятельные упражнения и как подготовительные при изучении более сложных упражнений.

***Обучающиеся должны знать:***

- технику безопасности при выполнении упражнений (СФП);
- технику выполнения упражнений, последовательность, периодичность;
- ходьба по периметру, через центр, по диагонали;
- прыжки вверх с различным положением рук;
- прыжки ноги врозь, согнув ноги, в стойку на коленях, в сед;
- прыжки с поворотом на 90 и 180 градусов.

***Обучающиеся должны уметь:***

- выполнять упражнения самостоятельно и при помощи партнёра, с изменением скорости, амплитуды, с отягощениями и без них;
- развивать специальные способности (гибкость, быстроту, ловкость, силу);
- технически правильно выполнять упражнения на равновесие;
- прыжки простые;
- прыжки с контрсмещением.

## **УЧАСТИЕ В СПОРТИВНЫХ СОРЕВНОВАНИЯХ – 37 часов**

***Содержание:*** Система соревнований представляет собой ряд официальных и неофициальных соревнований, включенных в единую систему подготовки бадминтонистов. Достижение высокого результата в соревнованиях, имеющих наибольшее значение на определенном этапе подготовки спортсмена, выступает как цель, которая придает единую направленность всей системе, всем компонентам подготовки. Наряду с этим другие (менее значительные) соревнования выполняют важную подготовительную функцию, поскольку участие в соревнованиях является мощным фактором совершенствования специфических физических качеств, технической, тактической и психической подготовленности.

***Обучающиеся должны знать:***

- систему присвоения спортивных разрядов;
- различие видов соревнований;

***Обучающиеся должны уметь:***

- ориентироваться на спортивном соревновании (порядок и организация соревнований, этапы, протоколы и пр.)

## **ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА – 218 часов**

**Техническая подготовка** связана с освоением техники упражнений, приемов, действий и необходимого достижения высокого технического мастерства в избранном виде спорта. Техническая подготовка спортсмена является основой спортивного совершенствования. Под техникой понимается система элементов движений; совершенное владение рациональной двигательной структурой спортивных упражнений.

Основа технической подготовки – рациональный, совершенный и эффективный двигательный навык. Технику спортивных упражнений рассматривают как целостную деятельность спортсмена в условиях постоянно меняющейся среды. Она включает форму и содержание движений, требует проявления точных мышечных и волевых усилий, соответствующего ритма и темпа движения.

Средствами технической подготовки являются физические упражнения, многообразие которых делятся на:

*Общеподготовительные* – для всесторонней подготовки спортсмена;

*Специально-подготовительные* – схожие с соревновательными, подводящие к основам техники;

*Соревновательные* – действия из избранного вида спорта.

Методы технической подготовки делятся на словесные, наглядные и практические.

*Словесные методы* активизируют внимание обучающихся, создают образ изучаемого упражнения, выделяют существенные детали в технике, оценивают действие, вносят коррективы в учебно-тренировочный процесс.

*Наглядные методы* включают показ упражнений и демонстрацию их с помощью технических средств.

Практические методы являются основными в технической подготовке спортсмена. Они включают ознакомление или начальное разучивание и совершенствование двигательного действия.

*Основная направленность тренировки* - освоение базовых действий, адаптация к условиям соревнований.

В бадминтоне, как и во всех других видах спорта, существует модель современной и совершенной техники, но необходимо помнить, что вся техника индивидуальна и определяется телосложением спортсмена, его высшей нервной системой, физической и морально-волевой подготовкой.

Лучший путь для тренера-преподавателя и обучающегося, но не самый короткий, состоит в том, чтобы экспериментальным путём определить, какое техническое решение является индивидуальным отличием от эталонного.

С ростом спортивного мастерства даже до очень высокого уровня всегда остаётся задача и возможность совершенствования техники, её усложнения, убыстрения и роста надёжности.

**В технической подготовке** используются упражнения направленные на совершенствования всего арсенала техники бадминтона, повышение его стабильности, вариативности, надёжности и эффективности в единстве с развитием уровня тактического мастерства, основных физических качеств и морально — волевой подготовленности бадминтонистов связана с освоением техники упражнений, приемов, действий и необходимого достижения высокого технического мастерства в избранном виде спорта.

Так, основная направленность тренировок – это стандартизация выполнения главных разновидностей действий, формирование специальных умений, в том числе:

**Занятие 57.** Имитационные упражнения:

- имитационные упражнения по технике выполнения перемещений;
- имитационные упражнения по технике выполнения подач;
- имитационные упражнения по технике выполнения ударов/ приёмов.

**Занятие 58.** Совершенствование техники выполнения и точности всех видов подач, приёма подачи, ударов, свеч, смеша, подставки и т.д.

- отработка на совершенство техники выполнения и точности всех видов подач, приёма подачи, плоских ударов справа, слева, сверху, укороченных ударов сверху и слева сверху, атакующих и защитных свеч, смеша, подставки, смешанных ударов (во время выполнения упражнения ставятся мишени или ограничения, в которые спортсмен должен попасть, отрабатывая тот или иной удар).

**Занятие 59.** Закрепление навыка приёма волана в различных положениях:

- сверху;
- перед собой (со своевременным возвращением в основное положение).

**Занятие 60.** Закрепление индивидуальных качеств в выполнении отдельных ударов:

- отрабатываются удары, выполняемые наиболее эффективно и безошибочно.

**Занятие 61.** Отработка техники одиночной игры:

- игра по углам задней линии;
- к углам сетки и по боковым линиям.

**Занятие 62.** Упражнения на развитие технических умений:

- развитие умения корректировки силы удара в зависимости от веса волана;
- отработка комбинации из 3-х и более ударов;
- развитие умения правильно сочетать атакующие и защитные действия;
- закрепление умения эффективно выполнять индивидуально сильные удары, коронные удары.

На данном этапе обучения совершенствуются технические действия в одиночной игре, а также начинается знакомство и обучение широкому арсеналу технико-тактических приемов парной и смешанной игр.

**Занятие 63.** Упражнения на обучение слежению за воланом и за противником:

- Подбросить волан вверх и поймать обеими руками
- Подбросить волан вверх. Пока волан летит, хлопнуть в ладоши и поймать волан.
- Подбросить волан вверх, повернуться вокруг себя на 360 градусов и поймать волан.
- Подбросить волан вверх и поймать одной рукой.
- Подбросить волан левой рукой, а поймать правой. И наоборот.
- В течение определенного времени, заданного тренером-преподавателем, жонглировать, смотря на волан, не теряя его из виду.

**Занятие 64.** Обучение технике парной игры:

- в переднем-заднем расположении партнёров.

**Занятие 65.** Обучение технике смешанной парной игры.

**Занятие 66.** Совершенствование защитных действий при одиночной и парной игре.

**Занятие 67.** Обучение обманным движениям (финтам) при выполнении подач и ударов.

**Занятие 68.** Выработка однообразного замаха при выполнении свечи сверху, смеха и укороченного удара сверху.

Также, эффективно:

- использование игры на счет с применением различных заданий (тренер-преподаватель задает углы, части или стороны площадки, в которые спортсмены должны направлять удары во время игры);
- усложнение условий за счет увеличения количества соперников (при этом может лимитироваться количество ударов, которые могут выполнить игроки в большем составе);
- проведение различных соревнований в группах (организация игровых матчей с более сложными, неудобными и сильными соперниками);
- интенсивная соревновательная деятельность за счет уменьшения времени матча для максимального повышения темпа игры (игроки играют на счет не до контрольного очка, определенного правилами игры, а в определенном временном отрезке, при этом тренер не сообщает, сколько будет длиться игра по времени, а игрок должен успеть набрать за это время максимальное количество очков (за счет этого, как правило, повышается темп игры);
- участие в квалификационных турнирах.

**Занятие 69.** Отработка комбинации из 3-х и более ударов.

**Занятие 70.** Развитие умения правильно сочетать атакующие и защитные действия.

**Занятие 71.** Закрепление умения эффективно выполнять индивидуально сильные удары, коронные удары.

**Занятие 72.** Обучение умению правильно построить план одиночной игры с известным и неизвестным противником.

Техническую подготовку в бадминтоне нельзя рассматривать изолированно от его физических и психических возможностей. Существует важнейшее положение методики технической подготовки в спорте – спортсмен владеет таким уровнем спортивной техники, какого ему позволяет достичь уровень индивидуальной физической подготовки. А в полном цикле спортивных тренировок каждый этап технической подготовки должен соответствовать общей структуре построения стратегического плана развития нагрузки.



Нарушение известных принципов постепенности (от простого к сложному), форсирование физической и специальной подготовки, несоответствие уровней технической и базовой (физической) подготовок и т.д. приведут к увеличению количества двигательных ошибок.

Техническое мастерство повышается путём улучшения техники деталей, «шлифовки» отдельных движений, роста физических и волевых способностей, а в итоге – достижение более высокого уровня спортивного мастерства.

#### **Типовая схема обучения приемам и действиям в бадминтоне**

<b>Фазы обучения</b>	<b>Задачи</b>	<b>Средства и методы</b>
Ознакомление	Создать у обучающихся правильное представление о технике приема и понимание его тактического значения	1. Организовать обучающихся для правильного восприятия 2. Назвать прием, образцово показать в боевом темпе и дать краткое тактическое обоснование 3. Кратко объяснить, главное в технике, показать в боевом темпе (если нужно — по элементам, с использованием наглядных пособий), показать в целом с различных сторон
Изучение	1. Овладеть основой движения приема 2. Прочувствовать фазы и детали приема, осмыслить его тактическое значение	1. Организовать обучающихся и создать благоприятные условия для выполнения 2. Поставить задачи и дать задание для самостоятельного выполнения (для организации и проверки следует прибегать к команде)
	3. Овладеть техникой приема в целом	3. Уточнить представление о деталях техники, поставить последовательные задачи и задания на многократное повторение приема (постепенно усложнять задачи, обращать внимание на разные стороны движения приема) 4. Индивидуальная проверка правильности выполнения, исправление и устранение недостатков
Совершенствование и применение	1. Уточнять и совершенствовать технику приема или действия 2. Выполнять приемы и действия в различных сочетаниях 3. Применять приемы и действия в новых, меняющихся условиях и ситуациях	1. Организовать обучающихся и создать разнообразные условия для выполнения приемов и действий 2. Многократное повторение приема или действия с решением различных технических и тактических задач в различных сочетаниях 3. Выполнить прием в условиях, приближенных к соревновательным. 4. Оценка выполнения

#### **Обучающиеся должны знать:**

- Технику безопасности при занятиях на площадке;
- Название выполняемых упражнений и действий;

#### **Обучающиеся должны уметь:**

- Выполнять основные технические приемы;
- Выполнять основные тактические приемы.

## **ТАКТИЧЕСКАЯ, ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ, ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА – 87 часов**

**Занятие 73.** Тактическая подготовка обеспечивает рациональное использование приобретенных физических качеств и технических данных для ведения борьбы и достижения максимального результата, направлена на воспитание у спортсменов умения выполнять спортивные действия в зависимости от ситуации, с использованием рациональных способов и приемов ведения состязаний. Тактика ведения спортивного состязания тесно связана с физической, технической и особенно психологической подготовкой. В бадминтоне применяется индивидуальная тактика.

Совершенствование специализированных тактических умений должно сочетаться с решением задач воспитания устойчивости к внешним помехам.

### **Теоретическая подготовка**

#### **Занятие 74. Физическая культура и спорт в России.**

**Содержание:** Физическая культура и спорт – составная часть культуры, одно из средств воспитания, укрепления здоровья, всестороннего физического развития граждан. Значение физической культуры для трудовой деятельности людей и защиты Российского государства. Всестороннее развитие физических и умственных способностей – одно из необходимых условий развития государства.

Значение единой всероссийской спортивной классификации в развитии спорта в России и в повышении мастерства российских спортсменов. Разрядные нормы и требования спортивной классификации по бадминтону.

**Обучающиеся должны знать:**

- значение и важность занятий физической культурой;
- понятие «здорового образа жизни»;

**Обучающиеся должны уметь:**

- обосновать важность занятий физической культурой;
- рассказать о физическом развитии в системе занятий бадминтоном.

#### **Занятие 75. Врачебный контроль и самоконтроль при занятиях бадминтоном.**

**Содержание:** Понятие о врачебном контроле и его роли. Значение данного врачебного контроля для физического развития и степени тренированности спортсмена. Понятие о тренированности, утомлении и перетренированности. Показания и противопоказания для занятий бадминтоном. Профилактика перетренированности и роль в этом врачебного контроля. Самоконтроль, как важное средство, дополняющее врачебный контроль. Дневник самоконтроля. Объективные и субъективные показатели, отражаемые в дневнике: пульс, дыхание, спирометрия, вес тела, сон, работоспособность, самочувствие и др. Методика ведения дневника самоконтроля. Основы массажа. Понятие о массаже. Спортивный массаж. Значение массажа в спортивной практике. Классификация спортивного массажа: гигиенический, тренировочный (частный и общий), предварительный (согревающий, успокаивающий), восстановительный, массаж при травмах. Самомассаж: приёмы и техника. Оказание первой помощи. Понятие о травмах. Травматические повреждения, характерные для занятия бадминтоном, меры их профилактики. Первая помощь при ушибах, растяжениях, вывихах, переломах и т.д.

**Обучающиеся должны знать:**

- способ определения утомления и перетренированности;
- понятия о травмах;
- первую помощь при травмах;
- приемы и технику самомассажа.

**Обучающиеся должны уметь:**

- определять утомляемость;

- вести дневник самоконтроля;
- оказать первую помощь при травмах.

#### **Занятие 76. Профилактика травматизма при занятии бадминтоном.**

**Содержание:** Причины травматизма и способы его предупреждения. Характеристика травм на занятиях бадминтоном и их профилактика. Правила использования спортивного инвентаря. Меры предупреждения травматизма.

**Обучающиеся должны знать:**

- причины травматизма;

**Обучающиеся должны уметь:**

- предупреждать травматизм;

#### **Занятие 77. Правила и регламент проведения соревнований по бадминтону**

**Содержание:** Виды и характеристики соревнований. Документы, необходимые для проведения соревнований. Состав и работа судейской коллегии на соревнованиях. Подготовка и проведение соревнований. Судейство соревнований. Подготовка судей по бадминтону. Общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями.

Соревнования выполняют определенные функции:

- выявления первенства, квалификационные, отборочные, показательные.

Соревнования можно ранжировать по их значимости:

- основные;
- подготовительные;
- контрольные.

Система соревнований является основой тренировки квалифицированных спортсменов в годичных циклах.

**Обучающиеся должны знать:**

- виды и характеристики соревнований;
- состав и работа судей на соревнованиях;
- антидопинговые правила.

**Обучающиеся должны уметь:**

- рассказать о видах и характеристиках соревнований;
- оценивать технику спортсменов;
- определять медицинские препараты на наличие допинга на сайте РУСАДА.

#### **Занятие 78. Основные средства спортивной подготовки ОФП и СФП.**

**Содержание:** Специальная физическая подготовка и характеристика её средств. Взаимосвязь и соотношения общей и специальной физической подготовки. Характеристика физических качеств: сила, быстрота, выносливость, координация, ловкость и гибкость. Методика развития этих качеств. Краткая характеристика применения средств специальной физической подготовки для различных групп обучающихся. Контрольные нормативы для выявления уровня развития специальной физической подготовки.

**Обучающиеся должны знать:**

- ОФП и СФП и характеристику их средств;
- характеристику физических качеств;
- характеристику применения средств ОФП и СФП для различных групп обучающихся;

**Обучающиеся должны уметь:**

- использовать методику повышения физической подготовленности по ОФП и СФП;
- определять упражнения для развития физических качеств;
- выполнять контрольные нормативы для выявления уровня развития СФП;

### **Занятие 79. Теоретические основы упражнений в бадминтоне.**

**Содержание:** Бадминтон как спортивно-педагогическая дисциплина. Знания, двигательные умения, навыки и способности бадминтонистов. Требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий. Теоретические и методологические основы обучения технике бадминтона.

### **Занятие 80. История бадминтона.**

**Содержание:** Характеристика бадминтона, его место и значение в российской системе физического воспитания. Возникновение и развитие бадминтона, как вида спорта. Бадминтон на Олимпийские игры. Олимпийские чемпионы. Сильнейшие бадминтонисты Советского Союза и России, их достижения, участия в международных соревнованиях, чемпионатах мира и Европы, Олимпийских играх. Влияние российской школы на развитие бадминтона в мире. Сильнейшие бадминтонисты зарубежных стран, их достижения.

#### **Обучающиеся должны знать:**

- становление и развитие избранного вида спорта;
- сильнейших российских бадминтонистов;
- влияние российской школы на развитие бадминтона в мире.

#### **Обучающиеся должны уметь:**

- рассказать поэтапно о становлении бадминтона;
- рассказать о сильнейших российских бадминтонистов;
- рассказать о влиянии российской школы на развитие бадминтона в мире.

#### **Психологическая подготовка**

**Занятие 81. Содержание:** Психологическая подготовка подразделяется на общую и специальную подготовку. *Общая психическая подготовка* включает: воспитание и изучение личности спортсменов, совершенствование у них волевых качеств. Специальная физическая подготовка направлена на подготовку спортсмена к соревнованиям и включает накопление информации о будущих соревнованиях и спортивных соперниках, моделирование на тренировках условий соревнований, обучение технике настройки на выполнение соревновательных действий, управление поведением спортсмена в процессе выступлений, воспитание умения определить и регулировать эмоциональное состояние.

Используются методы словесного и смешанного воздействия, направленные на развитие разных свойств личности. Сообщается информация, способствующая развитию интеллекта и психических функций, методы развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств.

#### **Обучающиеся должны знать:**

- как противостоять различным раздражителям и помехам;
- как самостоятельно руководить своими действиями, чувствами и поведением.

#### **Обучающиеся должны уметь:**

- управлять своим психическим состоянием и регулировать эмоциональное возбуждение в соревновательных условиях;
- быть уверенным в собственных силах;
- быть готовым выполнять спортивное упражнение (прием, действие);
- вести борьбу до конца.

## **ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА – 109 часов**

**Содержание:** Инструкторская и судейская практика проводится с целью получения спортсменами знаний и навыков инструктора по спорту и судьи по спорту для последующего привлечения к инструкторской и судейской работе. Приобретение навыков инструкторской и судейской практики предусматривается дополнительной образовательной программой спортивной подготовки. Обучающиеся учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) должны овладеть принятой в

бадминтоне терминологией; овладеть основными методами построения учебно-тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части. Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия).

**Обучающиеся должны знать:**

- терминологию бадминтона;
- порядок проведения строевых упражнений;

**Обучающиеся должны уметь:**

- подготовить место занятий, получить необходимый инвентарь и оборудование и сдать его после окончания занятия.

### **ИНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ – 22 часа**

Медицинские, медико-биологические мероприятия, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль. Медико-восстановительные мероприятия проводятся с целью медико-биологического сопровождения, медицинского обеспечения, осуществления восстановительных и реабилитационных мероприятий, организации спортивного питания (возмещение энергозатрат, фармакологическое обеспечение).

Подробнее смотреть раздел 7 настоящей программы.

### **МЕДИЦИНСКИЙ КОНТРОЛЬ**

Контроль над состоянием здоровья спортсменов осуществляет медицинский персонал СПб ГБУ ДО СШОР «Комета». Углубленное медицинское обследование спортсмены проходят 1 раз в год, как правило, в конце подготовительного и соревновательного периодов, в остальных случаях по направлению тренера. Текущий осмотр проходят 1 раз в год.

Углубленное медицинское обследование включает: анамнез; врачебное освидетельствование для определения уровня физического развития и биологического созревания; электрокардиографическое исследование; клинический анализ крови и мочи; обследование у врачей-специалистов: хирурга, невропатолога, окулиста, отоларинголога, дерматолога, стоматолога, кардиолога.

В случае необходимости, по медицинским показаниям, организуется дополнительная консультация у других специалистов.

К занятиям допускаются дети и подростки, отнесенные к основной медицинской группе.

### **ЛИТЕРАТУРА**

Рабочая программа разработана на основе программы дополнительного образования спортивной подготовки по виду спорта «бадминтон» СПб ГБОУ СШОР «Комета».

1. Основы спортивного бадминтона. Д.П. Рыбаков, М. И. Штильман, М., «Физкультура и спорт», 1982.
2. Бадминтон, Правила соревнований, М., «Физкультура и спорт», 1980.
3. Подготовка квалифицированных спортсменов. Платонов В.Н., М., «Физкультура и спорт», 1986.
4. Молодому коллеге. Н. Г. Озолин, М., «Физкультура и спорт», 1988.
5. Бадминтон. В. Лифшиц, А. Галицкий, М., «Физкультура и спорт», 1984.
6. Специальная физическая подготовка в бадминтоне. О. В. Жбанков. Методическое пособие, Издательство МГТУ им. Баумана, 1997.
7. Основы методики физического воспитания школьников. Б. Н. Минаев, Б. М. Шиян, М., «Просвещение», 1989.
8. Психолого-педагогические основы физического воспитания. М. И. Стаккин, М., «Просвещение», 1987.

9. Учебное пособие по бадминтону для спортсменов, тренеров и преподавателей учебных заведений. Смирнов Ю.Н.
10. В.Г. Турманидзе. «Методика обучения бадминтону для учителей в общеобразовательных учреждениях», Национальная федерация бадминтона, 2016 год
11. Барчукова Г.В., Ивагин А.А. «Типовая программа спортивной подготовки по виду спорта бадминтон». Методическое пособие. Министерство спорта Российской Федерации, ФГБУ «Федеральный центр подготовки спортивного резерва», ООО «Национальная федерация бадминтона», Москва, 2021 год.
12. Ивагин А.А. «Бадминтон. Примерная программа». Издательство «Советский спорт», Москва, 2010 год.

**ПЕРЕЧЕНЬ ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСОВ**, необходимый для использования в работе лицами, осуществляющими спортивную подготовку

<http://www.minsport.gov.ru/> (сайт Министерства спорта России);

<http://www.badm.ru/> (сайт Национальной Федерации бадминтона России);