



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

**ПРИНЯТА**

Решением педагогического совета  
СПб ГБУ ДО СШОР «Комета»  
от «30» декабря 2025 года  
протокол № 2

**УТВЕРЖДЕНО**

Директор СПб ГБУ ДО СШОР «Комета»

от «12» января 2026 года  
приказ от 12.01.2026 № 02-СО

**Дополнительная образовательная программа  
спортивной подготовки  
по виду спорта «бадминтон»**

**Программа разработана на основании:** Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «бадминтон», утвержденного приказом Министерства спорта РФ от 26 сентября 2025 г. № 770; приказа Министерства спорта РФ от 7 июля 2022 г. № 579 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «бадминтон»; приказа Министерства спорта РФ от 03 августа 2022 г. № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»; приказа Министерства спорта РФ от 30 октября 2015 г. № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации»

**Срок реализации программы на этапах:**

Этап начальной подготовки – 2 года

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 5 лет

Этап совершенствования спортивного мастерства – без ограничений

Этап высшего спортивного мастерства – без ограничений

Автор разработчик:  
Антонова Е.С., инструктор-методист

Санкт-Петербург  
2025

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>I.</b>	<b>ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ</b>	4
<b>1.1.</b>	Пояснительная записка	4
<b>1.2.</b>	Цели дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	4
<b>1.3.</b>	Характеристика вида спорта, его особенности	5
<b>II.</b>	<b>ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ</b>	7
<b>2.1.</b>	Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «бадминтон»	7
<b>2.2.</b>	Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	11
<b>2.3.</b>	Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	12
<b>2.4.</b>	Годовой учебно-тренировочный план	23
<b>2.5.</b>	Календарный план воспитательной работы	27
<b>2.6.</b>	План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	32
<b>2.7.</b>	Планы инструкторской и судейской практики	39
<b>2.8.</b>	Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	41
<b>2.8.1.</b>	Медико-биологическое обеспечение обучающихся	43
<b>2.8.2.</b>	Планы применения восстановительных средств	44
<b>III.</b>	<b>СИСТЕМА КОНТРОЛЯ</b>	47
<b>3.1.</b>	Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях	47
<b>3.2.</b>	Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	48
<b>3.3.</b>	Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки	49
<b>IV.</b>	<b>РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА «БАДМИНТОН»</b>	51
<b>V.</b>	<b>ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ</b>	51
<b>VI.</b>	<b>УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ</b>	51
<b>6.1.</b>	Материально-технические условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	51
<b>6.1.1</b>	Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки	52
<b>6.1.2.</b>	Перечень дополнительного оборудования, необходимого для реализации программы спортивной подготовки не включенного в ФССП	53
<b>6.2.</b>	Обеспечение спортивной экипировкой	54
<b>6.2.1.</b>	Перечень дополнительной экипировки, необходимой для реализации программы спортивной подготовки не включенного в ФССП	55
<b>6.3.</b>	Кадровые условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	56
<b>6.4.</b>	Иные условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	57
<b>6.5.</b>	Сетевая форма реализации Программы	57
<b>6.6.</b>	<b>Информационно-методические условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки</b>	58
<b>VII.</b>	<b>ПРИЛОЖЕНИЯ</b>	60

## **I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ**

### **1.1 Пояснительная записка**

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «бадминтон» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке спортивных дисциплин по виду спорта «бадминтон» с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «бадминтон», утвержденным приказом Министерства спорта РФ от 26 сентября 2025 г. № 770 (далее – ФССП); основных положений Федерального закона № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»; федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; приказами «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» (приказ Министерства спорта РФ от 03 августа 2022 г. № 634); «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» (приказ Министерства спорта РФ от 30 октября 2015 г. № 999); приказом Минпросвещения России от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; приказом Министерства спорта РФ от 20.12.2022 № 1293 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «бадминтон»; 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»; распоряжением Комитета по физической культуре и спорту от 08.05.2024 № 376-р «Об утверждении особенностей организации подготовки спортивного резерва в Санкт-Петербурге для спортивных сборных команд Санкт-Петербурга».

Программа определяет основные направления и условия спортивной подготовки теннисистов в период прохождения спортивной подготовки в Санкт-Петербургском государственном бюджетном учреждении спортивной школе олимпийского резерва «Комета» (далее - СПб ГБУ ДО СШОР «Комета») и является основным документом, регламентирующим процесс спортивной подготовки по виду спорта. Реализация Программы рассчитана на весь период подготовки спортсмена, начиная с этапа начальной спортивной подготовки, заканчивая этапом высшего спортивного мастерства и ставит конечной целью подготовку теннисистов, входящих в состав сборных команд Санкт-Петербурга и Российской Федерации.

СПб ГБУ ДО СШОР «Комета» обеспечивает учебно-тренировочный процесс посредством реализации Программы спортивной подготовки, направленной на всестороннее физическое и нравственное воспитание, на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки, а также совершенствование спортивного мастерства обучающихся посредством организации систематического участия указанных лиц

в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования, в том числе в целях включения их в состав спортивных сборных команд.

В программе определена общая последовательность изучения программного материала, контрольные, промежуточные и переводные нормативы для групп начальной подготовки (НП), для учебно-тренировочных групп (УТ(СС)), групп совершенствования спортивного мастерства (ССМ), а также групп высшего спортивного мастерства (ВСМ).

Программа предназначена для тренеров-преподавателей и является основным документом тренировочной работы.

В качестве основных, при разработке Программы, использованы следующие принципы и подходы:

- программно-целевой подход к организации спортивной подготовки;
- индивидуализация спортивной подготовки;
- единство общей и специальной спортивной подготовки;
- непрерывность и цикличность процесса подготовки;
- единство и взаимосвязь тренировочного процесса и соревновательной деятельности с внетренировочными факторами.

Программа содержит научно-обоснованные рекомендации по построению, содержанию и организации учебно-тренировочного процесса по виду спорта «бадминтон» на различных этапах многолетней подготовки.

### **Возрастные параметры лиц, проходящих спортивную подготовку в СПб ГБУ ДО СШОР «Комета» по отдельным этапам спортивной подготовки**

На этап начальной подготовки зачисляются лица не моложе 8 лет, желающие заниматься бадминтоном. Обучающиеся не должны иметь медицинских противопоказаний для освоения Программы, и успешно выполнять требования к результатам прохождения Программы на данном этапе.

На учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) зачисляются обучающиеся не моложе 9 лет. Обучающиеся не должны иметь медицинских противопоказаний для освоения Программы, и успешно выполнять требования к результатам прохождения.

На этап совершенствования спортивного мастерства зачисляются обучающиеся не моложе 13 лет. Обучающиеся, имеющие разряд «кандидат в мастера спорта» по виду спорта «бадминтон», не должны иметь медицинских противопоказаний для освоения Программы, и успешно выполнять требования к результатам прохождения.

На этап высшего спортивного мастерства зачисляются обучающиеся не моложе 14 лет. Обучающиеся, имеющие спортивное звание «Мастер спорта России» по виду спорта «бадминтон» не должны иметь медицинских противопоказаний для освоения Программы, и успешно выполнять требования к результатам прохождения Программы на данном этапе.

## **1.2. Цели дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки.

Достижение указанной цели зависит:

- от оптимального уровня исходных данных спортсменов;
- от уровня квалификации и профессиональной подготовленности тренерско-преподавательского состава;

- наличия современной материально-технической базы;
- от качества организации педагогического, учебно-тренировочного и соревновательного процессов;
- от использования новейших научно-исследовательских и научно-методических разработок.

Достижение поставленной цели предусматривает решение основных задач: оздоровительные; образовательные; воспитательные; спортивные. Подготовка спортсменов высшей квалификации рассматривается как многолетний процесс единства тренировки, соревновательной практики и восстановительных мероприятий.

Планируемые результаты освоения Программы представляют собой систему ожидаемых результатов освоения обучающими всех компонентов учебно-тренировочного и соревновательного процессов, также обеспечивает формирование личностных результатов: овладение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и уровня физической подготовленности, о соответствии их возрастным нормативам, об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики перетренированности (недотренированности), перенапряжения; овладение знаниями и навыками инструкторской деятельности и судейской практики; умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха, соблюдать правила безопасности и содержать в порядке спортивный инвентарь, оборудование, спортивную одежду, осуществлять подготовку спортивного инвентаря к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям; умение анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях, находить адекватные способы поведения и взаимодействия в соревновательный период; развитие понимания о здоровье, как о важнейшем условии саморазвития и самореализации человека, умение осознанно принимать понятие недопустимости допинга в спорте. Умение добросовестно выполнять задания тренера-преподавателя, осознанно стремиться к освоению новых знаний и умений, приобретение навыков по участию в спортивных соревнованиях различного уровня.

### **1.3 Характеристика вида спорта, входящих в него спортивных дисциплин и их отличительные особенности**

Бадминтон – вид спорта, в котором игроки располагаются на противоположных сторонах разделённой сеткой площадки и перекидывают волан через сетку ударами ракеток, стремясь «приземлить» волан на стороне противника, и наоборот, чтобы он не упал на собственное поле. Соперничают два игрока или две пары игроков (пары могут быть не только одного пола, но и смешанные — мужчина и женщина).

Уже на протяжении длительного времени бадминтон включен в олимпийскую программу, но не все на нашей планете относятся к нему с должной долей уважения. Соревнования по бадминтону на Олимпиадах начали проводить в 1992 году в Барселоне, но с 1972 по 1988 игры были демонстративным видом спорта. Изначально решили разыгрывать только четыре комплекта медалей (мужские, женские и парные соревнования в обеих категориях), но на Олимпиаде в Атланте было внесено оригинальное предложение – провести смешанные игры. Поэтому сейчас бадминтон – один из немногих видов спорта, где женщины играют наравне с мужчинами.

Игра проходит на прямоугольной площадке размером 13,4 на 5,18 метров. Для парной игры используется площадка размером 13,4 (при подаче — 11,88) на 6,10 метров. Высота сетки 1,55 метра у опор, 1,524 метра по центру (провисание). Сетка ограничена сверху лентой шириной в 7,5-8 см, сложенной вдвое, под которой пропускается шнур. Линии шириной 4 см, наносятся на поле яркой (белой или жёлтой) краской и являются неотъемлемой частью того поля, которое они ограничивают (но, например, подавать,

находясь на линии запрещено). На расстоянии 1,98 метра от сетки находится линия подачи. Между линией подачи и задней линией находится зона подачи. Центральная линия разделяет зону подачи на правую и левую зоны.

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

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

Бадминтон развивает точность зрительного восприятия, быстроту движений и пространственное представление о своём теле на площадке. Широкая возможность вариативности нагрузки позволяют использовать бадминтон, как реабилитационное средство, в группах общей физической подготовки и на занятиях в специальной медицинской группе.

#### **Номер во всероссийском реестре видов спорта**

**Таблица № 1**

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование вида спорта</b>	<b>Номер-код вида спорта</b>	<b>Наименование спортивной дисциплины</b>	<b>Номер-код спортивной дисциплины</b>
1	Бадминтон	024 000 2611Я	Одиночный разряд	024 001 2611Я
2			Парный разряд	024 002 2611Я
3			Смешанный парный разряд	024 003 2611Я
4			Командные соревнования	24 004 2811Я

## **II. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**

2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «бадминтон».

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «бадминтон» согласно Приложения № 1 к настоящему ФССП.

Таблица 1

### **Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки**

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек) *
Этап начальной подготовки	2	8	10
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	9	8
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	13	2
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	14	1

\* - Администрация СПб ГБУ ДО СШОР «Комета» определяет максимальную наполняемость учебно-тренировочных групп с учетом соблюдения единовременной пропускной способности спортивного сооружения и обеспечения требований по соблюдению техники безопасности:

На этапе начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – не превышающую двухкратного количества обучающихся, рассчитанного с учетом федерального стандарта спортивной подготовки;

На этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства – учетом наличия обучающихся, имеющих уровень спортивной квалификации (спортивный разряд или спортивное звание) определенный в федеральном стандарте спортивной подготовке по соответствующему виду спорта, но не ниже значения, установленного в таком федеральном стандарте спортивной подготовки.

При необходимости учебно-тренировочные занятия проводятся одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий:

непревышения разницы в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;

непревышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;

обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

Перевод по годам на этих этапах осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей. Подготовка спортсменов идет на основании

годового учебно-тренировочного плана и индивидуальных планов. Возраст спортсменов на этапе ССМ, ВСМ не ограничивается.

Для зачисления и перевода в группы на этапах спортивной подготовки необходимо наличие:

на этапе начальной подготовки первого года обучения зачисляется ребенок, сдавший все нормативы по общей физической, специальной физической подготовки с учетом возраста лиц, проходящих спортивную подготовку, особенностей вида спорта «бадминтон» (далее – контрольные нормативы) набравший необходимое количество баллов. А также выполнивший тесты индивидуального отбора (далее – тесты) (утверждаются СПб ГБУ ДО СШОР «Комета» на текущий учебно-тренировочный год). Список зачисляемых формируется в соответствии с планом комплектования, на основании рейтинга, по наибольшей сумме баллов. Так же необходимо предоставить сертификат о прохождении курса РУСАДА и документы согласно регламенту работы приемной комиссии по формированию групп начального подготовки по виду спорта «бадминтон», в том числе справку от педиатра с указанием группы здоровья (1 раз в год);

на этапе начальной подготовки выше года - сдача контрольных нормативов, тестов, выполнение требований к результатам прохождения Программы и предоставление медицинского допуска к учебно-тренировочным занятиям (1 раз в год), а также сертификат о прохождении курса РУСАДА;

на учебно-тренировочном этапе - сдача контрольных нормативов, тестов, уровень спортивной квалификации соответствующий этапу спортивной подготовки, выполнение требований к результатам прохождения Программы, прохождение углубленного медицинского обследования (далее – УМО) (1 раз в год), текущего медицинского осмотра (далее - ТО) (1 раз в год), а также сертификат о прохождении курса РУСАДА;

на этапе совершенствования спортивного мастерства - сдача контрольных нормативов, тестов, уровень спортивной квалификации соответствующий этапу спортивной подготовки (спортивный разряд «кандидат в мастера спорта», а также выполнение требований к результатам прохождения Программы, прохождение углубленного медицинского обследования (2 раза в год) и сертификат о прохождении курса РУСАДА;

на этапе высшего спортивного мастерства – сдача контрольных нормативов, тестов, уровень спортивной квалификации соответствующий этапу спортивной подготовки (спортивного звания «мастер спорта России»), выполнение требований к результатам прохождения Программы, прохождение углубленного медицинского обследования (2 раза в год), а также сертификат о прохождении курса РУСАДА.

Учебно-тренировочный процесс в СПб ГБУ ДО СШОР «Комета», ведется в соответствии с учебно-тренировочным планом круглогодичной подготовки, рассчитанным на 52 недели. Объем тренерско-преподавательской работы определяется астрономическими часами (60 минут).

На этап начальной подготовки зачисляются лица, которым в текущем году исполнилось (или) исполнится количество лет по году рождения, соответствующее возрасту зачисления.

В СПб ГБУ ДО СШОР «Комета» реализуются следующие этапы:

- начальной подготовки;
- учебно-тренировочный (этап спортивной специализации);
- этап совершенствования спортивного мастерства;
- этап высшего спортивного мастерства.

Программа содержит комплекс основных параметров подготовки бадминтонистов в процессе многолетней тренировки и рассчитана на 10 и более лет спортивной подготовки на следующих этапах:

Этап начальной подготовки – 3 года

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 5 лет  
Этап совершенствования спортивного мастерства – без ограничений  
Этап высшего спортивного мастерства – без ограничений  
Для достижения основной цели подготовки спортсменов на каждом этапе необходимо обеспечить решение конкретных **задач**:

Основные задачи этапа начальной подготовки (2 года) - вовлечение максимального числа детей в систему спортивной подготовки по бадминтону, направленную на создание условий для развития способностей, заложенных в ребенке природой, для дальнейшего его саморазвития, самосовершенствования, воспитания физически развитой личности, кроме того реализуется гармоничное развитие физических качеств, общей физической подготовки и освоение базовых элементов бадминтона, волевых и морально-этических качеств личности, формирование потребности к занятиям спортом и ведению здорового образа жизни. Использование в занятиях разнообразные упражнения по общей и специальной физической подготовке, эстафеты, подвижные игры, игры с элементами бадминтона, проведение урока в игровой форме с хорошим эмоциональным фоном и поддержанием интереса к занятию на всем его протяжении; изучение основ техники и тактики бадминтона - ввиду того, что бадминтон сложен по координации выполнения ударных движений, тренер должен постоянно поправлять ошибки обучающихся.

На учебно-тренировочном этапе (5 лет) задачи подготовки отвечают основным требованиям формирования спортивного мастерства бадминтонистов, к которым относятся: состояние здоровья, дальнейшее развитие физических качеств, функциональная подготовленность, совершенствование базовых и разучивание более сложных элементов, воспитание специальных психических качеств и приобретение соревновательного опыта с целью повышения спортивных результатов; в тренировках применяются упражнения по общей и специальной физической подготовке с направленностью на решение конкретных задач, совершенствование широкого спектра технических приемов (в том числе, подач и приема подач) на основе вариативности их исполнения, тренировка основных тактических комбинаций, систематическое участие в местных и выездных соревнованиях, введение в занятия элементов самостоятельности действий обучающихся, ведение дневников самоконтроля - занятия носят выраженный тренировочный характер.

Основная задача этапа совершенствования спортивного мастерства (без ограничений) и этапа высшего спортивного мастерства (без ограничений) – привлечение к специализированной спортивной подготовке перспективных спортсменов для достижения ими высоких и стабильных результатов посредством комплексного совершенствования всех сторон мастерства спортсмена, позволяющих войти в состав сборных команд России. Применяются упражнения по общей и специальной физической подготовке, направленные на решение индивидуальных задач в подготовке обучающихся, совершенствование технико-тактического мастерства в соответствии с индивидуальными планами, систематическое участие в республиканских и местных соревнованиях.

На всех этапах подготовки осуществляется отбор обучающихся для выявления из них наиболее перспективных для достижения высоких спортивных результатов.

**Критериями оценки качества и эффективности деятельности Организации на различных этапах спортивной подготовки являются:**

**На этапе начальной подготовки:**

- динамика прироста индивидуальных показателей физической подготовленности спортсменов;
- уровень освоения основ техники в избранном виде спорта;
- стабильность состава спортсменов.

**На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):**

- динамика роста уровня общей, специальной физической и технико-тактической подготовленности спортсменов;
- стабильность выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта;
- состояние здоровья спортсменов.

**На этапе совершенствования спортивного мастерства:**

- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;
- количество спортсменов, повысивших разряд;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;
- количество спортсменов, переданных из организации для зачисления в Училище олимпийского резерва (далее – УОР) или переданных из организации для приема на работу в Центр спортивной подготовки (далее – ЦСП);
- численность спортсменов, проходящих спортивную подготовку на данном этапе.

**На этапе высшего спортивного мастерства:**

- количество спортсменов, включенных в основной и резервный составы спортивных сборных команд Российской Федерации, субъектов Российской Федерации;
- стабильность успешных результатов выступления в официальных международных, всероссийских и межрегиональных спортивных соревнованиях, количество призовых мест;
- сохранность контингента спортсменов высокой квалификации, при условии стабильности выступления на официальных международных, всероссийских и межрегиональных спортивных соревнованиях.

Зачисление на указанные этапы спортивной подготовки, перевод лиц, проходящих спортивную подготовку на следующий этап, производится с учётом результатов спортивной подготовки, которые должны соответствовать требованиям, установленным ФССП.

**2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

Общий годовой объем учебно-тренировочной работы, предусмотренный режимами работы представлен в Таблице 2.

Таблица 2

**Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**  
(Приложение № 2 к настоящему ФССП)

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Максимальная продолжительности 1 занятия	2	2	3	3	4	4
Максимальное количество часов в день	2	2	3	3	4	8
Количество часов в неделю*	4,5	6	10	14	20	24

Общее количество часов в год	234	312	520	728	1040	1248
------------------------------	-----	-----	-----	-----	------	------

\* - В зависимости от специфики вида спорта и периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный), начиная с учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), недельная тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах годового тренировочного плана, определенного для данного этапа спортивной подготовки.

Программа рассчитана на 52 недели.

В объем учебно-тренировочной нагрузки входит время восстановления организма обучающегося после определенной нагрузки и при кратковременной тренировки с высокой интенсивностью и долговременной тренировки с низкой интенсивностью, а также аспекты морально-волевой и теоретической подготовки.

Учебно-тренировочная нагрузка к объему учебно-тренировочного процесса рассчитывается для каждого учебно-тренировочного занятия на основании ее интенсивности, длительности и для каждого этапа спортивной подготовки имеет свой часовой недельный (годовой) объем.

### **2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

Спортивная подготовка носит комплексный характер осуществляется в следующих формах:

- учебно-тренировочные занятия (групповые, индивидуальные и смешанные), в том числе с использованием дистанционных технологий;
- учебно-тренировочные мероприятия (сборы);
- самостоятельная подготовка, в том числе с использованием дистанционных технологий;
- спортивные соревнования;
- контрольные мероприятия;
- инструкторская и судейская практики;
- 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 3

Тип тренировки	Форма организации	Возможные преимущества
Групповая	Выполняется коллективом спортсменов согласно строгому или гибкому плану	Командный дух, эмоциональная привлекательность, использование элементов соревновательности и партнерства
Индивидуальная	Запрограммированная, выполняется под руководством тренера-преподавателя	Сосредоточение внимания тренера-преподавателя и спортсмена на правильном выполнении деталей тренировочных упражнений/техники

Запрограммированная	Выполняется спортсменами самостоятельно	Снижение эмоционального напряжения, выполнение нагрузки в удобное время и в удобном месте
Свободная	Свободная без строгого плана	Раскрепощение инициативы спортсмена, самостоятельное регулирование уровня нагрузки
Смешанная	Комбинация двух предыдущих организационных форм (свободная и запрограммированная)	Разнообразие, возможность комбинирования преимуществ представленных выше организационных форм

В учебно-тренировочных занятиях используются определенные методы организации занятий.

- Фронтальный метод. Всем спортсменамдается 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 – максимальныйхват 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, организуя 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).

## **В часовой объем учебно-тренировочных занятий входит:**

### ***Вводная часть***

В водной части необходимо создать рабочую обстановку, организовать построение, отметить в журнале присутствующих на занятии, довести тему занятия и ее направленность. Поставить перед обучающимися задачи, создать четкое представление о содержании основной части. Провести инструктаж по предупреждению травматизма и мерах безопасности при выполнении физических упражнений

### ***Подготовительная часть***

Подготовительная часть занятия включает общую и специальную разминку. Задача общей разминки – активизировать (разогреть) мышцы опорно-двигательного аппарата и функции основных систем организма, тесно связанных с физической нагрузкой, особенно сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Специальная разминка готовит организм к конкретным заданиям основной части занятия, когда выполняются специально-подготовительные упражнения, сходные по координации движений и физической нагрузке с предстоящими двигательными действиями в основной части занятия. Разминка осуществляется в соответствии с целями и задачами тренировочного занятия. Подбор упражнений происходит в соответствии с программой по виду спорта и соблюдением методики их проведения.

### ***Основная часть***

В процессе занятия обучающиеся должны выполнять упражнения только после разминки. Необходимо подбирать упражнения в соответствии с избранным видом спорта и строго придерживаться принципов доступности и последовательности выполнения упражнений. Необходимо учить обучающихся следить за соблюдением дистанции и игровым пространством, избегать возможности получения травмы. Не допускается оставлять обучающихся одних без контроля в помещении спортивного зала и спортивных площадок. В конце основной части применяется игровой метод и др. для повышения плотности занятия.

### ***Заключительная часть***

В заключительной части занятия применяются медленный бег, ходьба, упражнения на расслабление с глубоким дыханием.

Тренер проводит построение, беседует с детьми, происходит разбор тренировочного занятия и ошибок. Тренер замеряет пульс у обучающихся и спрашивает о самочувствии.

### ***По окончании занятия***

Проверяется порядок, спортивный инвентарь убирается в отведенное место. Также, проводится визуальный осмотр спортивного зала и раздевалок для удостоверения в том, что все обучающиеся группы покинули место проведения занятий.

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

**Индивидуальные планы.** Работа по индивидуальным планам проводится согласно годовым тренировочным планам с одним или несколькими спортсменами, объединенными для подготовки к выступлению на спортивных соревнованиях, включает в себя самостоятельную работу спортсменов по индивидуальным планам спортивной подготовки. Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

Индивидуализация спортивной подготовки (выражается в построении процесса спортивной подготовки с учетом индивидуальных особенностей конкретного спортсмена, его пола, возраста, функционального состояния организма, уровня спортивного мастерства).

Индивидуальный план спортивной подготовки (далее – ИПСП) представляет собой форму планирования тренировочного процесса, в которой учитываются индивидуальные особенности спортсмена:

- уровень развития физических качеств;
- степень овладения техническими и тактическими умениями и навыками;
- индивидуальные достижения.

Индивидуальный план спортивной подготовки спортсмена определяет планируемый общий объем нагрузки для спортсмена, результаты участия в официальных соревнованиях.

Индивидуальный план спортивной подготовки спортсмена составляется на основе ЕКП Минспорта России, календарных планов официальных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий г. Санкт-Петербурга.

По итогам учебно-тренировочного года тренер-преподаватель вносит соответствующие записи о выполнении планируемых показателей:

- количество стартов, в которых спортсмен принял участие;
- результаты участия в соревнованиях.

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

Существуют три основные формы самостоятельных занятий:

- утренняя гигиеническая гимнастика,
- самостоятельные 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.

В конечном итоге зарядка поднимает наш организм на более высокий уровень жизнедеятельности, повышает умственную и физическую работоспособность и создает хорошее настроение. Человек получает заряд бодрости на весь день.

Ежедневная утренняя гимнастика дополняется водными процедурами – эффективным средством повышения физической тренированности, воспитания воли и закаливания.

Эффективность утренней гимнастики основывается на соблюдении гигиенических правил ее проведения, подборе специальных упражнений и их дозировке, сочетании зарядки с другими формами занятий физической культурой.

В комплексы утренней гигиенической гимнастики следует включать упражнения для всех групп мышц, упражнения на гибкость и подвижность, дыхательные упражнения. Не рекомендуется выполнять упражнения статического характера, со значительными отягощениями.

Объем нагрузки и ее интенсивность должны ограничиваться и быть значительно меньшими, чем в дневных тренировках. Упражнения, как и вся зарядка, не должны вызывать утомление.

При выполнении утренней гигиенической гимнастики рекомендуется придерживаться определенной последовательности выполнения упражнений: ходьба, медленный бег, ходьба (2–4 мин); упражнения типа «потягивание» с глубоким дыханием; упражнения на гибкость и подвижность для рук, шеи, туловища и ног; силовые

упражнения без отягощений или с небольшими отягощениями для рук, туловища и ног (сгибание и разгибание рук в упоре лежа, упражнения с легкими гантелями – для женщин 1,5 кг, для мужчин 2–3 кг, с эспандерами, резиновыми амортизаторами и др.); различные наклоны и выпрямления в положении стоя, сидя, лежа; приседания на одной и двух ногах и др.; легкие прыжки или подскоки (например, со скакалкой) – 20–30 с; медленный бег и ходьба (2–3 мин); упражнения на расслабление с глубоким дыханием.

При составлении комплексов утренней гигиенической гимнастики и их выполнении физиологическую нагрузку на организм рекомендуется повышать постепенно: с наивысшей нагрузкой в середине и во второй половине комплекса. К концу выполнения комплекса упражнений нагрузка снижается и организм приводится в сравнительно спокойное состояние.

Утреннюю гимнастику необходимо выполнять на свежем воздухе, а зимой в хорошо проветренной комнате при открытой форточке. При выполнении физических упражнений человеку требуется значительно (иногда даже в 10 раз) больше кислорода, чем в состоянии покоя. При мышечной работе дыхание и кровообращение становятся интенсивнее: число сокращений сердца с 70–80 увеличивается до 150 и более ударов в минуту, частота дыхания возрастает от 15–20 до 30–40 раз в минуту.

**Самостоятельные тренировочные занятия.** Задача самостоятельного тренировочного занятия – это повышение физического состояния до должного уровня.

Все это обуславливает особенности занятий и требует соответствующего подбора 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, включая:

- утреннюю гимнастику – 20 мин;
- специальную оздоровительную физическую тренировку – 60 мин.

Структура оздоровительного 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 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.

## Учебно-тренировочные мероприятия

Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются учебно-тренировочные мероприятия, являющиеся составной частью (продлением) учебно-тренировочного процесса в соответствии с перечнем учебно-тренировочных мероприятий, определенных Федеральным стандартом по виду спорта «бадминтон».

Таблица 4

### УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ (Приложение № 3 к настоящему ФССП)

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
<b>1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям</b>					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации, федеральной территории «Сириус»	-	14	14	14
<b>2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия</b>					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток	

2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования			До 3 суток, но не более 2 раз в год
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год	-	-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток	

## ОБЪЕМ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Соревнования - важная составная часть спортивной подготовки спортсменов и должны планироваться таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности они соответствовали задачам, поставленным спортсменами на данном этапе многолетней спортивной подготовки.

Соревнования – органическая часть процесса тренировки, призванная воспитывать волевые качества, приучать к спортивной борьбе, контролировать ход тренировки. Соревнования требуют особой подготовки, цель которой – правильно подойти к наиболее важным стартам. Система спортивных соревнований, кроме того, является специфическим методом управления подготовки спортсменов.

Соревнования бывают разными по цели, масштабу и степени психологической напряженности. Соревнования принято делить на:

- контрольные соревнования, в которых выявляются возможности спортсмена, уровень его подготовленности, эффективность подготовки. С учетом их результатов разрабатывается программа последующей подготовки. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования, так и специально организованные контрольные соревнования внутри учреждения или группы.

- отборочные соревнования, по итогам которых комплектуются команды, отбираются участники главных соревнований. В зависимости от принципа комплектования состава участников главных соревнований, в отборочных соревнованиях перед спортсменом ставится задача завоевать первое или одно из первых мест, выполнить контрольный норматив.

- основные соревнования, цель которых - достижение победы или завоевание возможно более высоких мест на определенном этапе многолетней спортивной.

Участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях спортсменов Учреждения, осуществляется в соответствии с планом физкультурных и спортивных мероприятий Учреждения, формируемым на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий муниципальных образований.

Такое деление соревнований говорит о том, что к главному старту необходимо подходить через серию контрольных, а затем отборочных соревнований.

Точное количество планируемых соревнований зависит от вида дисциплин и индивидуальных особенностей спортсмена.

Минимальные планируемые (количественные) показатели соревновательной деятельности по виду спорта «бадминтон» представлены в таблице №5.

Таблица №5

**Объем соревновательной деятельности**  
**(Приложение № 4 к настоящему ФССП)**

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Контрольные	1	1	2	4	4	4
Отборочные	-	-	2	3	4	4
Основные	-	-	2	2	3	3

Достичь высоких стабильных результатов невозможно, редко выступая на соревнованиях. Именно на соревнованиях проявляются потенциальные возможности спортсмена и его мастерство, выявляются недостатки в технике, воспитываются волевые качества.

Обучающиеся, проходящие спортивную подготовку, направляются Учреждением на спортивные соревнования в соответствии с годовым и месячными планами физкультурно-спортивных мероприятий Учреждения, на основании календарных планов муниципальных, межрегиональных, всероссийских физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Спортивные соревнования проводятся с целью развития бадминтона в Российской Федерации.

Задачами проведения спортивных соревнований являются:

- выявление сильнейших спортсменов для формирования списков кандидатов в спортивные сборные команды Российской Федерации;
- отбор спортсменов в спортивные сборные команды Российской Федерации для подготовки к международным спортивным соревнованиям и участия в них от имени Российской Федерации;
- подготовка спортивного резерва;
- популяризация бадминтона среди детей и подростков Российской Федерации и Санкт-Петербурга;
- выполнения разрядных нормативов (в соответствии с ЕВСК);
- повышения спортивного мастерства;
- выявления сильнейших спортсменов для участия в соревнованиях различного уровня;
- обмен опытом работы;
- пропаганда здорового образа жизни;
- выявления кандидатов в составы сборных команд г. Санкт-Петербурга и спортивных школ.

Частными задачами проведения соревнований являются:

- воспитание эстетических и нравственных качеств спортсменов;
- проверка спортивного уровня спортсменов;
- повышение спортивного мастерства юных бадминтонистов.

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

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях, согласно Единой всероссийской спортивной классификации, и правилам вида спорта «бадминтон»;

- соответствие требованиям к результатам реализации Программ на соответствующем этапе спортивной подготовки;

- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Лицо, проходящее спортивную подготовку, направляется организацией, осуществляющей спортивную подготовку, на спортивные соревнования, на основании Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, муниципальных образований и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Лицо, осуществляющее спортивную подготовку, при участии в спортивных соревнованиях обязано соблюдать требования соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

### ***Характер соревнований***

По характеру соревнования делятся на:

а) личные, когда результаты засчитываются каждому участнику отдельно;

б) командные, когда результаты отдельных участников засчитываются команде;

в) лично-командные, когда результаты засчитываются отдельным участникам и командам.

Личные соревнования в бадминтоне проводятся в следующих игровых разрядах (дисциплинах):

- мужской одиночный;
- женский одиночный;
- мужской парный;
- женский парный;
- смешанный парный.

Командные соревнования проводятся среди:

- мужских команд;
- женских команд;
- смешанных команд.

Характер соревнований определяется положением о соревнованиях.

### ***Допуск участников к соревнованиям***

К участию в соревнованиях допускаются спортсмены по именным заявкам. Спортсмены имеют право выступать по присвоенному им спортивному разряду, либо на один или два разряда выше или на один разряд ниже.

В Российской Федерации соревнования по бадминтону проводятся в следующих возрастных группах:

- женщины, мужчины,
- юниоры, юниорки (до 19 лет),
- юноши, девушки (до 17 лет),
- юноши, девушки (до 15 лет),
- мальчики, девочки (до 13 лет),

Для участия в спортивных соревнованиях спортсмен должен достичь установленного возраста в календарный год проведения спортивных соревнований.

Для участия во всероссийских спортивных соревнованиях среди студентов, включенных в ЕКП, указанное минимальное количество лет спортсмен должен достичь до дня начала спортивного соревнования, а указанное максимальное количество лет спортсмен должен достичь в календарный год проведения спортивных соревнований.

### **Спортивные соревнования Российской Федерации по бадминтону**

#### **Национальные соревнования**

Соревнования среди сильнейших спортсменов страны по результатам которых отбираются кандидаты в национальную сборную команду. Проводятся ежегодно и включают в себя, в рамках программы соревнований, такие дисциплины, как командные соревнования, одиночный разряд, парный разряд и смешанный разряд. Являются самыми престижными всероссийскими соревнованиями.

К участию в спортивных соревнованиях допускаются сильнейшие спортсмены субъектов Российской Федерации. От одного субъекта Российской Федерации может быть заявлена только одна спортивная сборная команда.

#### *Чемпионат России и Кубок России:*

- - мужчины женщины, не ниже I сп.р.

#### *Первенства России в возрастных группах:*

- юниоры, юниорки (до 19 лет), не ниже II сп.р.,
- юноши, девушки (до 17 лет), не ниже III сп.р.,
- юноши, девушки (до 15 лет), не ниже III сп.р.,
- мальчики, девочки (до 13 лет), не ниже 1 юн.р.

#### **Всероссийские спортивные соревнования**

В спортивных соревнованиях участвуют сильнейшие спортсмены субъектов Российской Федерации. Допускаются спортсмены спортивных сборных команд субъектов Российской Федерации.

- мужчины, женщины, не ниже I сп.р.,
- юниоры, юниорки (до 19 лет), не ниже III сп.р.,
- юноши, девушки (до 17 лет), не ниже III сп.р.,
- юноши, девушки (до 15 лет), не ниже 1 юн.р.,
- мальчики, девочки (до 13 лет), не ниже 2 юн.р.

#### **Межрегиональные соревнования**

*Чемпионаты федеральных округов, двух и более федеральных округов, чемпионаты г. Москвы, г. Санкт-Петербурга*

В соревнованиях участвуют сильнейшие спортсмены субъектов Российской Федерации. Допускаются спортсмены спортивных сборных команд субъектов Российской Федерации соответствующих федеральных округов. К участию допускаются:

- женщины, мужчины, не ниже I сп.р

*Первенства федеральных округов, двух и более федеральных округов, первенства г. Москвы, г. Санкт-Петербурга*

- юниоры, юниорки (до 19 лет), не ниже III сп.р.,
- юноши, девушки (до 17 лет), не ниже III сп.р.,
- юноши, девушки (до 15 лет), не ниже I юн.р.,
- мальчики, девочки (до 13 лет).

В спортивных соревнованиях участвуют сильнейшие спортсмены субъектов Российской Федерации. Допускаются спортсмены сборных команд субъектов Российской Федерации соответствующих федеральных округов.

#### **Региональные соревнования**

К участию в спортивных соревнованиях допускаются спортсмены, представляющие физкультурно-спортивные организации Санкт-Петербурга.

- женщины, мужчины,
- юниоры, юниорки (до 19 лет),

- юноши, девушки (до 17 лет),
- юноши, девушки (до 15 лет),
- мальчики, девочки (до 13 лет).

### **Межмуниципальные соревнования**

К участию в спортивных соревнованиях допускаются спортсмены, представляющие физкультурно-спортивные организации Санкт-Петербурга, а так же спортсмены, заявляющиеся индивидуально (лично), имеющие регистрацию по месту жительства в городе Санкт-Петербурге.

Одной из главных задач для успешной подготовки обучающихся тренером - преподавателем, является составление плана учебно-тренировочной нагрузки на год.

Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «бадминтон» определяет общий объем учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки, видам деятельности, практикам и распределяет учебное время, отводимое на их освоение по этапам спортивной подготовки и по годам обучения.

Учебно-тренировочный план составляется и утверждается Учреждением ежегодно на 52 недели (в часах).

Обучающиеся по Программе обязаны принимать участие только в спортивных мероприятиях, в том числе в спортивных соревнованиях, предусмотренных Программой в соответствии с приложением № 10.

Таблица 6

### **Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки**

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебнотренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
1.	Общая физическая подготовка (%)	32-37	28-37	18-24	14-20	16-22	16-22
2.	Специальная физическая подготовка (%)	14-18	16-20	17-21	20-28	16-20	16-22
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	-	3-6	5-8	16-23	16-23
4.	Техническая подготовка (%)	26-34	31-38	32-42	30-42	23-37	21-28
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	8-12	8-12	10-14	12-17	16-22	16-22
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	1-2	2-4	4-6	3-5	3-5

	Медицинские, медицинско- биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3	1-3	2-4	2-4	4-6	4-8
7.							

## 2.4. Годовой учебно-тренировочный план

### Примерный годовой учебно-тренировочный план

Таблица 7

№ п.п.	Разделы подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки				
		Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
		До года 4,5 часов в неделю	Свыше года 6 часов в неделю	До трех лет 10 часов в неделю	Свыше трех лет 14 часов в неделю	до 1 года 20 часов в неделю
1	Общая физическая подготовка	70	103	146	159	125
2	Специальная физическая подготовка	42	47	95	135	156
3	Участие в спортивных соревнованиях	-	6	38	62	156
4	Техническая подготовка	96	110	152	230	260
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	21	28	62	85	114
6	Инструкторская и судейская практика	-	12	19	37	177
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, гестирование и контроль	5	6	8	20	52
Общее количество часов в год		<b>234</b>	<b>312</b>	<b>520</b>	<b>728</b>	<b>1040</b>
						<b>1248</b>

\* - В зависимости от специфики вида спорта и периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный), начиная с учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), недельная тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах годового тренировочного плана, определенного для данного этапа спортивной подготовки.

Спортивная тренировка как обучения спортсменов включает физическую, техническую, тактическую, психологическую и теоретическую подготовку. Спортсмен совершенствует свое мастерство и выполняет упражнения, приемы и действия в постоянно усложняющихся соревновательных условиях. Многократное выполнение соревновательного упражнения – основной вид подготовки, который называется интегральным.

**Физическая подготовка.** Она направлена на развитие физических качеств и является базой для совершенствования техники. Подразделяется на общую и физическую.

*Общая физическая подготовка (ОФП)* – процесс всестороннего физического развития человека, процесс совершенствования физических качеств, направленных на всестороннее и гармоническое физическое развитие человека. ОФП способствует повышению функциональных возможностей, общей работоспособности, является основой (базой) для специальной подготовки, достижения высоких результатов в избранной сфере деятельности или виде спорта.

*Специальная физическая подготовка (СФП)* – основа поддержания спортивной формы, быстрого освоения техникой упражнений вида спорта, достижения высокого уровня функциональных возможностей спортсмена и возможности переносить большие учебно-тренировочные, а также соревновательные нагрузки. Средствами СФП являются упражнения «своего» вида спорта, сходные по структуре с соревновательными действиями.

**Техническая подготовка.** Она 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, многообразия 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 корректизы 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.

**Тактическая подготовка.** Она 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.

**Психологическая подготовка.** Она способствует развитию психических, волевых качеств и созданию психической готовности спортсмена к соревнованиям, направлена на реализацию потенциальных возможностей человека и достижение оптимального результата. Правильно организованная психологическая подготовка помогает спортсмену, имеющему хорошую физическую и техническую подготовленность, 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; противостоять различным раздражителям и помехам; самостоятельно руководить своими действиями, чувствами и поведением.

Психологическая подготовка подразделяется на общую и специальную подготовку. *Общая психическая подготовка* включает: воспитание и изучение личности спортсменов, совершенствование у них волевых качеств. Специальная психическая 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.

**Теоретическая подготовка.** Она является обязательной составной частью тренировки. Ускорить рост спортивного мастерства, достичь в спорте вершин можно лишь тогда, когда спортсмен обладает общими и специальными знаниями. Интеллектуальное образование включает знание: закономерностей функционирования и развития организма в процессе тренировки; основ современной техники выполнения упражнений; приемов и действий; о гигиене, режиме дня и питания; профилактике травматизма; основ массажа.

Спортсмен должен знать требования к планированию тренировки, методы и средства развития физических качеств и совершенствование технических действий, уметь самостоятельно и грамотно вести дневник тренировки (спортсмена), знать правила соревнований.

**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 бадминтониста в соревнованиях является мощным фактором совершенствования специфических физических качеств, технической, тактической и психической подготовленности.

Тестирование и контроль включают в себя результаты сдачи нормативов по общей и специальной физической подготовке, а также результаты спортивных соревнований.

Система контроля и зачетные требования программы включают в себя: конкретизацию критерии подготовки спортсменов на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность в виде спорта; требования к результатам реализации программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода спортсмена на следующий этап спортивной подготовки; виды контроля теоретической, общей физической, специальной физической, технической, тактической, психологической, интегральной, соревновательной подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки, сроки проведения контроля; комплексы контрольных упражнений для оценки овладения видами

подготовки спортсменов, методические указания по организации тестирования, методам и организации медико-биологического обследования.

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.

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

## 2.5. Календарный план воспитательной работы

Таблица 8

Примерный Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения	Форма отчета
1.	<b>Профориентационная деятельность</b>			
1.1.	Судейская практика	<p><b>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта «бадминтон»;</li> <li>- приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований;</li> <li>- приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований;</li> <li>- формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей;</li> <li>- формирование готовности обучающихся к профессиональному самоопределению в качестве тренера-преподавателя, с учетом востребованности профессии на рынке труда;</li> <li>- организация психолого-педагогического сопровождения профессионального самоопределения, обучающихся.</li> <li>- проведение лекций, бесед, (права и обязанностей бадминтонистов на соревнованиях, требованиях к спортивной форме, система оценок, нарушение правил во время проведения соревнований);</li> <li>- разбор судейства на всероссийских и международных соревнований.</li> </ul>	В течение года	Годовой учебно- тренировочный план (для обучающихся соответствующ их групп)
1.2.	Инструкторская практика	<p><b>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора;</li> <li>- составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей;</li> <li>- формирование навыков наставничества;</li> </ul>	В течение года	Годовой учебно- тренировочный план (для обучающихся)

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам;</li> <li>- формирование склонности к педагогической работе.</li> </ul>		соответствующих групп)
2.	<b>Здоровьесбережение</b>			
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<p><b>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных мероприятий, соревнований, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов);</li> <li>- подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта;</li> <li>- реализация системы просветительской работы с обучающимися по формированию у них культуры отношения к своему здоровью.</li> </ul>	В течение года	Режим учебно-тренировочного процесса.  Участие в конкурсах.
2.2.	Режим питания и отдыха	<p><b>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета).</li> </ul>	В течение года	Режим учебно-тренировочного процесса.
2.3	Медицинское направление	<ul style="list-style-type: none"> <li>- создание соответствующих санитарным требованиям условий для воспитания и обучения детей и формирование их здоровья;</li> <li>- составление расписания учебно-тренировочных занятий на основе санитарно-гигиенических требований;</li> <li>- четкое отслеживание санитарно – гигиенического состояния;</li> <li>- организацию плановых медицинских осмотров обучающихся;</li> <li>- обязательное медицинское обследование;</li> <li>- соблюдение питьевого режима.</li> </ul>	В течение года	Режим учебно-тренировочного процесса.  Организация прохождения углубленного медицинского обследования для обучающихся

				соотв. групп
2.4.	Просветительское направление	<ul style="list-style-type: none"> <li>- организация деятельности с обучающимися по профилактике приема допинга, а также, гигиены спорта;</li> <li>- организация деятельности с родителями по профилактике приема допинга гигиены спорта, режима дня спортсмена, здоровое питание спортсмена;</li> <li>- пропаганда здорового образа жизни (тематические часы, лекции, познавательные игры, конкурсы рисунков, плакатов, стихотворений, различные акции; пропаганда физической культуры и здорового образа жизни);</li> <li>- культивирование идеалов мужества, уважения к сопернику, дружбы и взаимопомощи.</li> </ul>	В течение года	Режим учебно-тренировочного процесса.
2.5.	Диагностическое направление	<ul style="list-style-type: none"> <li>- проведение мониторинга за состоянием здоровья, в ходе которого выявляются:</li> <li>- общее состояние здоровья, наличие хронических заболеваний;</li> <li>- текущая заболеваемость, в том числе скрытая (ребенок не обращается к врачу, а 2-3 дня находится дома под наблюдением родителей).</li> </ul>	В течение года	Режим учебно-тренировочного процесса.
<b>3. Патриотическое воспитание обучающихся</b>				
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в	Беседы, встречи, диспуты, уроки и другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися, а также иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.	В течение года	Режим учебно-тренировочного процесса.  Фото и (или) видео фиксация.

	Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)			
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	<p>Участие в:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях;</li> <li>- тематических физкультурно-спортивных праздниках (организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки);</li> <li>- уроке мужества, посвященному Дню Победы «Подвигу народа жить в веках»;</li> <li>- беседе к Международному Олимпийскому дню;</li> <li>- беседе ко Дню снятия блокады Ленинграда (вложение цветов);</li> <li>- торжественное чествование победителей соревнований и отличников учебы;</li> <li>- просмотр соревнований;</li> <li>- оформление стендов с освещением спортивно-массовых мероприятий.</li> </ul>	В течение года	<p>Режим учебно-тренировочного процесса.</p> <p>Фото и (или) видео фиксация.</p>
<b>4. Развитие творческого мышления</b>				
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	<p><b>Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов;</li> <li>- развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения;</li> <li>- правомерное поведение болельщиков;</li> <li>- расширение общего кругозора юных спортсменов.</li> </ul>	В течение года	<p>Режим учебно-тренировочного процесса.</p>
4.2.	Иные мероприятия	- во время проведения учебно-тренировочных мероприятий проведение	В течение года	Режим учебно-

		<p>игр:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* на развитие творческого воображения и на психологическую активизацию творчества;</li> <li>* на поиск и обоснование возможных причин и последствий;</li> <li>* на построение ситуации по алгоритму;</li> <li>* на стратегическое развитие мышления (игра «Разнобой», эстафеты, игра «Шарады», игра «Знатоки спорта», игра «Блиц-турнир» и т.п.)</li> </ul>		тренировочного процесса.  Фото и (или) видео фиксация.
5.	<b>Работа с родителями</b>			
5.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование воспитания в семье	<ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование общих подходов к воспитанию ребенка, совместному изучению личности ребенка, его психофизических особенностей, организация помощи в обучении, физическом и духовном развитии обучающегося;</li> <li>- организация работы по повышению педагогической и психологической культуре родителей через проведение родительских собраний, совместную деятельность.</li> </ul>	В течение года	Режим учебно-тренировочного процесса.
6.	<b>Работа с общеобразовательными учреждениями</b>			
6.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование успеваемости обучающихся	<ul style="list-style-type: none"> <li>- уделение внимания успеваемости обучающихся в школе, при необходимости налаживание отношений с учителями общеобразовательных школ, где учатся обучающиеся;</li> <li>- вести систему проверки успеваемости, индивидуальные беседы с обучающимися.</li> </ul>	В течение года	Режим учебно-тренировочного процесса.

## **2.6. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним**

### **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 паралимпийский комитет, другие Организаторы крупных спортивных мероприятий, которые проводят Тестирование на своих Спортивных мероприятиях, Международные федерации и Национальные антидопинговые организации.

**ВАДА** - Всемирное антидопинговое агентство.

**Внесоревновательный период** – любой период, который не является соревновательным.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

### **Общая информация**

В соответствии с ч.2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организации, осуществляющие спортивную подготовку, обязаны реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующим виду или видам спорта.

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

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

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

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

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

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

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

### План антидопинговых мероприятий

План составляется для каждого этапа спортивной подготовки. На основе этого плана ежегодно составляется план-график антидопинговых мероприятий в учреждении, осуществляющей программу спортивной подготовки.

Таблица 9

Примерный план-график антидопинговых мероприятий

Спортсмены	Содержание мероприятия и его форма		Ответственный за проведение мероприятия	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятия
	Вид программы	Тема			
	«Веселые старты»	«Честная Игра»	Тренер-преподаватель	1-2 раза в год	Пример программы мероприятия (приложение №2)
	Теоретическое занятие	«Ценности спорта. Честная игра»	Тренер-преподаватель и (или) ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе	1 раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
	Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)		Тренер-преподаватель	1 раз в месяц	Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер-преподаватель называет спортсмену 2-3 лекарственных

<b>Этап начальной подготовки</b>					препарата для самостоятельной проверки дома). Сервис по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: <a href="http://list.rusada.ru/">http://list.rusada.ru/</a> (приложение №3).
	Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе	По назначению	
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Спортсмен	1 раз в год	Ссылка на образовательный курс: <a href="https://newrusada.tribunal.net">https://newrusada.tribunal.net</a>
	Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер-преподаватель	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: <a href="http://list.rusada.ru/">http://list.rusada.ru/</a> (приложение №3). Собрания можно проводить в онлайн формате с показом презентации (приложения №4 и №5).
	Семинар для тренеров-преподавателей	«Виды нарушений антидопинговых правил»,	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе

		«Роль тренера-преподавателя и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	РУСАДА		
<b>Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)</b>	Веселые старты	«Честная игра»	Тренер-преподаватель	1-2 раза в год	Пример программы мероприятия (приложение №2)
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Спортсмен	1 раз в год	Ссылка на образовательный курс: <a href="https://newrusada.tribunal.net">https://newrusada.tribunal.net</a>
	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	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
	Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер-преподаватель	1-2 раза в год	Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: <a href="http://list.rusada.ru/">http://list.rusada.ru/</a> (приложение №3).  Собрания можно проводить в онлайн формате с показом презентации (приложение №6)

					и №7).
<b>Этап совершенствования спортивного мастерства,</b>  <b>Этап высшего спортивного мастерства</b>	Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Спортсмен	1 раз в год	Ссылка на образовательный курс: <a href="https://newrusada.tribunal.net">https://newrusada.tribunal.net</a>
	Семинар	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Процедура допинг-контроля», «Подача запроса на ТИ», «Система АДАМС»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе

Для создания среды, свободной от допинга, и поддержания уровня образованности спортсменов и персонала спортсменов, на постоянной основе, необходимо реализовывать образовательные программы спортивной подготовки со спортсменами и персоналом спортсменов на обязательной основе в соответствии с ежегодным планом-графиком антидопинговых мероприятий в организации.

**Полезные ссылки:**



Официальный сайт РАА  
«РУСАДА»

Дисквалификации

Образовательный  
антидопинговый онлайн-курс

Официальный сервис по  
проверке препаратов

Система ADAMS

Антидопинговое обеспечение –  
Министерство спорта  
Российской Федерации





## 2.7. Планы инструкторской и судейской практики.

Одна из задач СПб ГБУ ДО СШОР «Комета» является подготовка тренирующихся к роли помощника тренера-преподавателя, инструкторов и их участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судьи. Решение этих задач целесообразно начинать на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) и продолжать инструкторско-судейскую практику на последующих этапах подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, лекций, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Обучающиеся учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) должны овладеть принятой в бадминтоне терминологией и командным языком для построения, проведения строевых и порядковых упражнений и основными методами построения учебно-тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части. Также, необходимо и 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 тренирующихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведение протоколов соревнований.

Во время тренировки на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) необходимо научить обучающихся самостоятельно вести учет учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты тестирования, анализировать выступления в соревнованиях.

Тренирующиеся этапа спортивного совершенствования должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера-преподавателя, правильно демонстрировать технические приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими тренирующимися, помогать обучающимся младшего возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов.

Обучающиеся этапа спортивного совершенствования мастерства должны самостоятельно составлять конспект занятия и комплексы учебно-тренировочных занятий для различных частей урока: разминки, основной и заключительной частей; проводить учебно-тренировочные занятия в группах начальной подготовки.

Для тренирующихся этапа высшего спортивного мастерства принимать участие в судействе в детско-юношеских спортивных школах в роли судьи, арбитра, секретаря в городских соревнованиях - в роли судьи, секретаря.

Таблица 10  
Содержание инструкторской (тренерско-преподавательской) практики

Содержание работы	УТ(СС)	ССМ	ВСМ
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!».	+	Проведение на разных группах	Проведение на разных группах
2. Проведение подвижных и спортивных игр на группах нач. подготовки.	+	+	+
3. Участие в подготовке к тематическим мероприятиям (Всемирному Дню бадминтона, Новому году, 1 сентября).	+	+	+
4. Подготовка и проведение беседы с юными бадминтонистами по истории бадминтона, о россиянах – чемпионах мира, Европы и Олимпийских играх.	-	+	+
5. Объяснение ошибок и помощи бадминтонистам своей группы - выработка у обучающихся способностей наблюдать за выполнением упражнений другими, находить ошибки в технике выполнения отдельных элементов бадминтона.	+	+	+
6. Наставничество над 1-2 бадминтонистами-новичками. Обучение простейшим элементам техники.	+	+	+
7. Составление подробного конспекта и самостоятельное проведение занятий с новичками (методика проведения учебно-тренировочных занятий).	-	+	+
8. Самостоятельная работа в качестве инструктора или тренера-преподавателя по спорту.	-	+	+
9. Беседа, лекция на тему техники безопасности при проведении учебно-тренировочных занятий.	+	+	+
10. Обучение основам техники и методики бадминтона.	-	+	+
11. Участие в соревнованиях учреждения в качестве вывождящего тренера-преподавателя групп начальной подготовки.	—	+	+

## Содержание подготовки судей по спорту

№п/п	Темы судебской практики	Учебно-тренировочный этап		ССМ/ ВСМ
		до 3-х лет	свыше 3-х 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 и командного первенства. Участники и победители финальных соревнований в отдельных видах	+	+	+
	Права и обязанности участников соревнований, представителей команд и тренеров-преподавателей	+	+	+
	Состав судебной коллегии. Главная судебская коллегия. Права и обязанности судей. Функциональные обязанности и полномочия судей.	+	+	+
	Методика и техника судейства.	-	-	+
2.	Работа секретариата. Предварительный этап подготовки к соревнованиям. Работа секретариата во время соревнований.	-	-	+
	Выполнение обязанностей спортивных судей на различных позициях.	-	+	+
	Оказание помощи в оформлении мест проведения спортивно-массовых мероприятий и соревнований.	-	-	+
	Получение навыков по составлению программы соревнований, положения о соревнованиях.	+	+	+
	<b>Практическая подготовка</b> Практика судейства контрольных тестирований по ОФП, СФП;	+	+	+
	Практика судейства соревнований по ОФП, СФП;	+	+	+
	Практика судейства соревнований Учреждения	-	+	+

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

Спортивная деятельность, ориентированная на высокие достижения, связана со значительным, а, нередко, и предельным напряжением всех функций систем организма спортсмена, большими физическими, психическими, эмоциональными нагрузками. Это особенно актуально в случае ранней спортивной специализации.

### Основные задачи медицинского обеспечения.

Основные задачи медицинского обеспечения в бадминтоне:

- 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 бадминтонистов к соревнованиям;
- участие в лечении и реабилитации спортсменов в связи с травмами и заболеваниями;
- участие в первичном отборе новичков для занятий бадминтоном и в отборе спортсменов для участия в соревнованиях.

**Врачебное обследование** (медицинского обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку, в том числе организацию систематического медицинского контроля).

Для учебно-тренировочных занятий на этапах спортивной подготовки принимаются желающие заниматься физической культурой и спортом, успешно прошедшие вступительные испытания в соответствии с ФССП и не имеющие медицинских противопоказаний. Минимальный возраст детей, допускаемых к освоению Программы зависит от избранного вида спорта. Выполнение в указанные сроки всех нормативных требований контроля (упражнений и заданий).

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

Таблица 12

**План медицинского обеспечения**

Наименование мероприятия	НП	УТ(СС)	ССМ	ВСМ
Медицинская комиссия два (один) раза в год в зависимости от этапа подготовки	1 раз в год	1 раз в год УМО 1 раз в год ТО	2 раза в год УМО	2 раза в год УМО
Допуск врача к занятиям после болезни	+	+	+	+
Медицинский осмотр перед участием в соревнованиях	-	+	+	+

Учитывая возрастные особенности, при занятиях спортом детей и подростков соблюдаются 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

- врачебный контроль за состоянием здоровья спортсменов проводится не реже 1 или 2 раза в год (в зависимости от этапа 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.
- 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 эти 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.

### **2.8.1. Медико-биологическое обеспечение обучающихся**

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 медикобиологического 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;
- 4) бальнеологические.

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

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

К группе средств глобального воздействия относятся:

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

Группу обще-tonизирующих средств составляют:

1) средства, не оказывающие глубокого влияния на организм – ультрафиолетовое облучение, электропроцедуры, аэротерапия 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 процессов 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.

## **2.8.2. 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 этапе начальной подготовки проблемы восстановления решаются относительно просто. При планировании занятий на каждый день недели достаточно обговорить с родителями общий режим занятий в школе, дать рекомендации по организации питания, отдыха.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) и этапе спортивного совершенствования 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 утомленный 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 13

## План применения восстановительных средств

№ п/п	Восстановительные мероприятия	Ответственное лицо	НП	УТ(СС)		ССМ/ BCM
				до 3-х лет	свыше 3-х лет	
1.	Педагогические средства восстановления	Тренер- преподаватель	+	+	+	+
2.	Психологические сред- ства 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; • аэротерапия, кислородотерапия; • массаж, массаж с растирками, самомассаж, приемы массажа: поглаживание, разминание, поколачивание, потряхивание	Тренер- преподаватель, врач учреждения, спортсмен	-	-	+	+

### **III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ**

#### **3.1. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях.**

Условием эффективной подготовки спортсменов является система педагогического контроля, позволяющая корректировать содержание учебно-тренировочного процесса, оценивать действенность применяемого комплекса средств и методов тренировки. Определение на каждом из этапов уровня физической, технической и функциональной подготовленности, сопоставление его с нормативными требованиями позволяет индивидуализировать ход подготовки, выявить слабые звенья и своевременно устранять недостатки в методике тренировки.

По итогам освоения Программы, применительно к этапам спортивной подготовки обучающегося лица, необходимо выполнение следующих требований к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

##### **На этапе начальной подготовки:**

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

##### **На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):**

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «бадминтон» и успешно - применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «бадминтон»;
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на следующий этап и этап совершенствования спортивного мастерства.

##### **На этапе совершенствования спортивного мастерства:**

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;
- овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «бадминтон»;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в два года;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

**На этапе высшего спортивного мастерства:**

- совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил; ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «мастер спорта России» или выполнять нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса» не реже одного раза в два года;
- достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

**Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:**

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

Организация, реализующая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования, на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе, в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

### **3.2. Оценка результатов освоения дополнительной образовательной Программы спортивной подготовки**

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой СПб ГБУ ДО СШОР «Комета» на основе разработанных комплексов

контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанными с физическими нагрузками (далее – тесты) (приложение № 8), а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

**3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания)  
по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц,  
проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки**

Для оценки общей, специальной физической, технической подготовки используются следующие комплексы контрольных упражнений:

Таблица 14

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления  
и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «бадминтон»  
(Приложение № 6 к настоящему ФССП)**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив выше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>						
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	количество раз	не менее		не менее	
			7	4	10	5
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+1	+3	+2	+3
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			110	105	130	120
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>						
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 6х5 м	с	не более		не более	
			-	-	15,6	15,8
2.4.	Прыжки через скакалку (за 30 с)	количество раз	не менее		не менее	
			40	35	-	-
2.5.	Прыжки через скакалку (за 45 с)	количество раз	не менее		не менее	
			-	-	75	65
<b>3. Тесты индивидуального отбора утверждаются СПб ГБУ ДО СШОР «Комета»</b>						

Таблица 15

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)  
по виду спорта «бадминтон»  
(Приложение № 7 к настоящему ФССП)**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
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	
			142	132
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Челночный бег 6х5 м	с	не более	
			15,6	15,8
2.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			32	28
2.3.	Прыжки через скакалку (за 45 с)	количество раз	не менее	
			75	65
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)		спортивные разряды - «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»	
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)		спортивные разряды - «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»	
<b>4. Тесты индивидуального отбора утверждаются СПб ГБУ ДО СШОР «Комета» на текущий учебно-тренировочный год</b>				

Таблица 16

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «бадминтон»**  
 (Приложение № 8 к настоящему ФССП)

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики/ юноши/ юниоры/ мужчины	девочки/ девушки/ юниорки/ женщины
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			4,7	5,0
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			8.10	10.0
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			29	15

1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		
			+11	+15	
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		
			215	180	
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>					
2.1.	Челночный бег 6х5 м	с	не более		
			13,1	13,2	
2.2.	Прыжки на скакалке (за 45 с)	количество раз	не менее		
			115	105	
2.3.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее		
			35	31	
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>					
3.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»				
<b>4. Тесты индивидуального отбора утверждаются СПб ГБУ ДО СШОР «Комета»</b>					

Таблица 17

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные звания) для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта «бадминтон»**  
 (Приложение № 9 к настоящему ФССП)

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив		
			юноши/ юниоры/ мужчины	девушки/ юниорки/ женщины	
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>					
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		
			4,7	4,7	
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более		
			8.10	8.10	
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		
			36	36	
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	см	не менее		
			+11	+11	
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		
			215	215	
			не более	не более	
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>					
2.1.	Челночный бег 5х6 м	с	не более		
			13,0	13,1	
2.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее		
			37	34	
2.3.	Прыжки на скакалке (за 1 мин)	количество раз	не менее		
			125	115	
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>					
3.1.	Спортивное звание «Мастер спорта России»				
<b>4. Тесты индивидуального отбора утверждаются СПб ГБУ ДО СШОР «Комета»</b>					

#### **IV. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА «БАДМИНТОН»**

Примерные рабочие программы по виду спорта (спортивной дисциплине), состоящие из программного материала для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки и учебно-тематического плана представлены в приложении № 9.

#### **V. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ**

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «бадминтон» основаны на особенностях вида спорта «бадминтон» и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «бадминтон», по которым осуществляется спортивная подготовка.

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «бадминтон» учитываются организациями, реализующими дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

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

Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта «бадминтон» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «бадминтон» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

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

#### **VI. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**

##### **6.1. Материально-технические условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.**

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

— спортивное сооружение с учетом требований федерального стандарта спортивной подготовки по бадминтону – специализированный спортивный зал с оборудованными кортами для игры в бадминтон;

- раздевалки для обучающихся с душевой и туалетом;
- тренажерный зал.

Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным

условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):

наличие тренировочного спортивного зала;

наличие тренажерного 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 мероприятий» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238);

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (приложение № 10 к ФССП);

обеспечение спортивной экипировкой (приложение № 11 к ФССП);

обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

#### **6.1.1. Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки**

Таблица 18

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки  
**(Приложение № 10 к настоящему ФССП)**

Н п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1.	Волан для бадминтона (перьевой)	штук	960
2.	Волан для бадминтона (пластиковый)	штук	320
3.	Обмотка для ракеток	штук	50
4.	Станок для натяжки ракеток	штук	1
5.	Струна для натяжки ракеток	комплект	30
6.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	штук	5
7.	Ракетка для бадминтона	штук	10
8.	Сетка для бадминтона	комплект	4
9.	Стойки для бадминтона	комплект	4
10.	Барьер низкий	штук	8
11.	Координационная лесенка для бега	штук	4
12.	Мат гимнастический	комплект	2
13.	Фишка (конус)	штук	30
14.	Эспандер ленточный	штук	10

Оборудование и инвентарь должны соответствовать правилам проведения соревнований и санитарно-гигиеническим требованиям. Количество – соответствовать нормам единовременной пропускной способности, которые составляются из расчета необходимого оборудования на одну тренирующуюся группу.

**6.1.2. Перечень дополнительного оборудования, необходимого для реализации программы спортивной подготовки не включенного в ФССП**

Таблица 19

Дополнительное оборудование и спортивный инвентарь, необходимый для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Бадминтонный корт	штук	2
2.	Канат для функционального тренинга	штук	3
3.	Пушка бадминтонная	штук	1
4.	Стенка гимнастическая 2,8 м	штук	5
5.	Табло судейской перекидное	штук	10
6.	Турник на гимнастическую стенку	штук	4
7.	Эспандер	штук	4
8.	Резиновая петля	штук	3

**Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование**

Таблица 20

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				Количество	Срок эксплуатации (лет)	Количество	Срок эксплуатации (лет)	Количество	Срок эксплуатации (лет)	Количество	Срок эксплуатации (лет)
1.	Волан для бадминтона (перьевой)	штук	на обучающегося	-	-	32	1	40	1	48	1
2.	Обмотка для ракеток	штук	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	2	1

3.	Ракетка для бадминтона	штук	на обучающегося	-	-	2	6	3	6	3	6
4.	Струна для натяжки ракеток	комплект	на обучающегося	-	-	2	2	4	1	4	1

## 6.2. Обеспечение спортивной экипировкой

Таблица 21

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование  
**(Приложение № 11 к настоящему ФССП)**

№ п/п	Наименование	Единиц измерен ия	Расчет на единиц а	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
1	Костюм спортивный тренировочный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
2	Кроссовки для спортивного зала	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	2	1
3	Фиксаторы для голеностопа	комплект	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	2	1

4	Фиксаторы коленных суставов	комплект	на обучающемся	-	-	-	-	1	1	2	1
5	Фиксаторы локтевых суставов	комплект	на обучающемся	-	-	-	-	1	1	2	1
6	Футболка	штук	на обучающемся	-	-	1	1	1	1	2	1
7	Шорты	штук	на обучающемся	-	-	1	1	1	1	2	1
8	Чехол на ракетку (сумка-чехол)	штук	на обучающемся	-	-	1	1	1	1	1	1

**6.2.1. Перечень дополнительной экипировки, необходимой для реализации программы спортивной подготовки не включенной в ФССП**

Таблица 22

№ п/п	Наименование	Единиц измере- ния	Расчет на- я- ни- ца	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенств ования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				ко- личес- тво	срок эксплуатации (лет)	ко- личес- тво	срок эксплуатации (лет)	ко- личес- тво	срок эксплуатации (лет)	ко- личес- тво	срок эксплуатации (лет)
1.	Костюм парадный	штук	на обучающемся	-	-	1	1	1	1	1	1
2.	Носки	штук	на обучающемся	-	-	2	1	4	1	4	1

1.	Спортивный костюм	штук	на тренера-преподавателя	1
2.	Футболка	штук	на тренера-преподавателя	1
3.	Кроссовки	штук	на тренера-преподавателя	1
4.	Носки	штук	на тренера-преподавателя	1

### 6.3. Кадровые условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

В СПб ГБУ ДО СШОР «Комета» действует следующие требования к кадровому составу организаций:

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615) или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

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).

Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей СПб ГБУ ДО СШОР «Комета» (повышение квалификации) осуществляется по дополнительным образовательным программам от 16 до 249 часов в различных формах:

- краткосрочное тематическое обучение;
- тематические и проблемные семинары;
- длительное обучение для углубленного изучения актуальных проблем или приобретения профессиональных навыков;
- самостоятельное обучение;
- обучение по индивидуальным программам;
- лекции, практические и семинарские занятия, лабораторные работы;
- круглые столы, мастер-классы, мастерские, деловые игры, ролевые игры, тренинги, семинары по обмену опытом;
- выездные занятия, консультации;
- выполнение аттестационной, дипломной, проектной работы и другие виды учебных занятий и учебных работ, определенные учебным планом, которые завершаются итоговой аттестацией.

Итоговая аттестация по программам повышения квалификации проводится в форме, определяемой организацией самостоятельно. Как правило, такими формами являются:

- зачет;
- экзамен;
- защита реферата;
- итоговое тестирование и другие.

Слушателям, успешно освоившим соответствующую дополнительную профессиональную программу и прошедшим итоговую аттестацию, выдается документ о квалификации в порядке, предусмотренном законодательством Российской Федерации.

#### **6.4. Иные условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

К иным условиям реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки относятся трудоемкость дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп.

Программа спортивной подготовки рассчитывается на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс в организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, должен вестись 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.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки устанавливается в часах и не должна превышать:

- на этапе начальной подготовки - двух часов;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - трех часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства - четырех часов;
- на этапе высшего спортивного мастерства - четырех часов.

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более восьми часов.

В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

#### **6.5. 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.

## **6.6. Информационно-методические условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

Информационное обеспечение Программы включает:

- список литературных источников,
- перечень аудиовизуальных средств,
- перечень Интернет-ресурсов, необходимый для использования в работе лицами, осуществляющими спортивную подготовку и при прохождении спортивной подготовки лицами, проходящими спортивную подготовку.

**СПИСОК ЛИТЕРАТУРНЫХ ИСТОЧНИКОВ**, необходимых для использования в работе лицами, осуществляющими спортивную подготовку:

1. Бадминтон: Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР, УОР и ШВСМ / А.Н. Горячев; А.А. Ивашин; Московская городская федерация бадминтона. - М.: Советский спорт. 2010.-160 с.
2. Игра бадминтон / А.В. Щербаков., Н.И. Щербакова: учебно-методическое издание. - М.:ООО «Гражданский альянс», 2009.-121 с.
- 3.Турманидзе В.Г. Методические и биологические основы развития силовых способностей бадминтонистов: учебное пособие/В.Г. Турманидзе, С.Н. Якименко, А.В. Турманидзе. - Омск: Издво Ом. гос. ун-та, 2011.-140 с.
- 4.Рыбаков Д.П. Штильман М.И. / Основы спортивного бадминтона. - М.: ФиС, 2010.
- 5.Спортивные игры в физическом воспитании и спорте. Материалы международной научно-практической конференции, 24-26 декабря 2009 г. / Под общей редакцией профессора, к.п.н. О.Е. Лихачева. к.п.н., доцента РГУФКСТ С.Г. Фомина - Смоленск, 2009.
6. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. / Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебное пособие. - М.: Академия, 2006.
7. Ю.И. Портных. / Спортивные и подвижные игры, - М, 2011.
8. В.М. Щукин. / Новые правила в бадминтоне и их влияние на модернизацию учебно-тренировочного процесса. Н. Новгород: ННГАСУ, 2009.
9. Жбанков О.В. / «Специальная и физическая подготовка в бадминтоне» - М.: Изд-во МГТУ им Н.Э. Баумана, 2011.
- 10.Менхин Ю.В. / Физическое воспитание: теория, методика, практика. - М.: СпортАкадемПресс, 2009.
11. Игра "Бадминтон". - Москва: Гостехиздат, 2016. - 804 с.
12. Лифшиц, В. Бадминтон / В. Лифшиц, А. Галицкий. - М.: Физкультура и спорт, 2021. - 176 с.
13. Марков, О. Бадминтон / О. Марков. - М.: Физкультура и спорт, 2018. - 144 с.
14. Рассел, Джесси Бадминтон на летних Олимпийских играх 1996 / Джесси Рассел. - М.: VSD, 2016. - 134 с.
15. Рассел, Джесси Бадминтон на летних Олимпийских играх 2004 — мужской одиночный разряд / Джесси Рассел. - М.: VSD, 2018. - 878 с.
16. Рассел, Джесси Бадминтон на летних Олимпийских играх 2008 / Джесси Рассел. - М.: VSD, 2015. - 182 с.
17. Рассел, Джесси Бадминтон на летних Олимпийских играх 2012 — парный разряд (женщины) / Джесси Рассел. - М.: VSD, 2016. - 832 с.
18. Смирнов, Юрий Николаевич Бадминтон. Учебник для вузов. Гриф УМО вузов России / Смирнов Юрий Николаевич. - М.: Советский спорт, 2018. - 226 с.
19. Щербаков, А. В. Бадминтон. Спортивная игра. Учебно-методическое пособие / А.В. Щербаков, Н.И. Щербакова. - М.: Советский спорт, 2019. - 156 с.
20. Помыткин В.П. Книга тренера по бадминтону. Теория и практика.–ОАО «Первая образцовая типография», 2012.– 344с.

**ПЕРЕЧЕНЬ АУДИОВИЗУАЛЬНЫХ СРЕДСТВ**, необходимый для использования в работе лицами, осуществляющими спортивную подготовку

1. слайды,
2. слайд-фильмы,
3. видеофильмы образовательные,
4. учебные кинофильмы,
5. учебные фильмы на цифровых носителях (Video-CD, DVD, BluRay, HDDVD)

**ПЕРЕЧЕНЬ ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСОВ**, необходимый для использования в работе лицами, осуществляющими спортивную подготовку

- <http://www.minsport.gov.ru/> (сайт Министерства спорта России);  
<http://kfis.spb.ru/> (сайт Комитета по физической культуре и спорту Санкт-Петербурга);  
<http://www.badm.ru/> (сайт Федерации бадминтона России);  
<http://www.badm.spb.ru/> (сайт Федерации бадминтона Санкт-Петербурга);  
<http://www.kometaspb.ru/> (сайт СПб ГБУ ДО СШОР «Комета»);  
<http://badminton-europe.com> (сайт Европейской федерации бадминтона)

## КРАТКИЙ СЛОВАРЬ ТЕРМИНОВ

Бадминтонный **матч** состоит из 2 или 3 геймов, в зависимости от того как сыграли первые два гейма. Победа в матче присуждается за два выигранных гейма.

**Гейм** играется до 21 очка с разницей в 2 очка, если **баланс (20:20)**, то играется до выигрыша с разницей в 2 очка, например 23:25, однако при счёте 29:29 выигрывает тот кто выиграл 30 очко.

**Встреча** — этот термин применяется в командных соревнований по бадминтону. Встреча состоит из нескольких полноценных матчей.

**Одиночка** — мужская или женская игра один на один.

**Пара** — мужская или женская игра два на два.

**Микст** — игра двух смешанных пар: мужчины и женщины.

**Подача**

**Короткая подача** подается низко над сеткой к передней линии поля подачи. Такую подачу применяют как в парной игре, так и в одиночной. Может подаваться как открытой, так и закрытой стороной ракетки.

**Короткая подача с подрезкой**, иногда её называют кручёной, подаётся также как и короткая подача низко над сеткой. Из-за подрезки волана в момент подачи снаряд летит вращаясь, что затрудняет приём подачи, а также может создать оптическую иллюзию, что волан не долетает до поля подачи.

**Плоская подача** — трудная для приёма подача, так как волан летит с большой скоростью подается. Как правило подаётся в неработающее плечо противника.

**Высокая подача** — подается на заднею линию так, чтобы волан смог перелететь противника немного выше его возможности ударить по нему. Применяют такую подачу как в парной игре, так и в одиночной.

**Высоко-далекая подача** — подается сильным ударом вверх в задний коридор корта. Как правило такая подача используется в одиночной игре.

Все подачи выполняются в один удар!

**Удары**

**Высоко-далёкий** — удар с высоко-далёкой траекторией полета. Бьётся под заднею линию площадки. Применяется для удержания соперника на задней линии корта, а также для снижения темпа игры.

**Высоко-атакующий удар** — траектория полёта волана не такая высокая, как при высоко-далёком ударе (более плоско), но также как и в высоко-далёком удар выполняется под заднею линию площадки, так чтобы волан смог перелететь соперника чуть выше, чем он смог бы достать его.

**Смеш** — самый мощный атакующий удар. При смеше волан летит сверху в низ с максимальной скоростью. Профессионалы пробивают этот удар в прыжке.

**Добивка** — удар выполняется над самой сеткой путем выноса ракетки навстречу летящему волану. Движением кисти волан направляется в корпус соперника или к нему в ноги.

**Плоский** — атакующий кистевой удар, ускоряющий темп игры. При этом ударе волан летит горизонтально корту и низко над сеткой с большой скоростью.

**Укороченный удар** — один из самых сложных и тонких ударов в бадминтоне. При его выполнении волан должен приземляться до передней линии подачи, а траектория полёта волана должна быть как можно ниже над сеткой.

**Срезка** — это обманный удар, очень сложный в исполнении. От части удар похож на укороченный, но в момент удара волан обрабатывается срезанным движением ракетки. Срезки выполняются открытой стороной ракетки.

**Backhand (бэкхэнд)** — ещё один сложный удар. Выполняется у задней линии корта закрытой стороной ракетки слева у правшой и справа у левшой. Траектория полёта волана при этом ударе как у высоко-далёкого удара.

**Подставка** — это игра на сетке, удар тонкий и подкрученный. Волан должен перелететь как можно ниже над сеткой и упасть как можно ближе к сетке. Движения выполняются кистью или пальцами на вытянутой руке. Подставка выполняется как слева так и справа, как открытой так и закрытой стороной ракетки.

**Перевод** — обманный удар на сетке. Выполняется как справа так и слева. Волан должен перелететь сетку по диагонали как можно ниже и ближе к ней.

**Зашитные удары** — с помощью этих ударов отражаются атаки соперника. Волан должен перелететь низко над сеткой или наоборот уйти вверх к задней линии. Удары выполняются, как правило, закрытой стороной ракетки.

**Групповая тренировка (группа)** — тренировка по бадминтону в группе от 5 до 20 человек, бывает что группа доходит и 40 человек. Тренер даёт общие для всех участников упражнения. В таких тренировках тренер уделяет одинаковое количество времени всем спортсменам. Это самый дешёвый вид тренировки.

**Мини-группа** — тренировка в группе 3-4 человек. Выбирается цель (упражнение и/или удар), которую отрабатывают на данной тренировке. По соотношению цена/качество — это самый оптимальный вид тренировки.

**Сплит** — тренировка для 2 участников. Это почти индивидуальная тренировка, но стоит участнику в 2 раза дешевле.

**Индивидуалка** — занятие с тренером один на один. Это максимальное продвижение навыков, так как вы с тренером полностью погружаетесь в тренировочный процесс и не отвлекаетесь на других участников. Однако в этом случае на ваши плечи ложатся полные расходы на аренду корта и гонорар тренеру.

**Сбор** — спортивно-тренировочные сборы — это выезд группы бадминтонистов с тренерами на тренировочную базу для максимального погружения в тренировочный процесс в определённом периоде времени. Сборы бывают разные по формату, и могут длиться от трёх дней до трёх недель.

**Фол** — нарушение правил игры, недопустимое поведение игрока на корте:

- Умышленные задержки во время игры;
- Оскорбление участников игры;
- Вторжение на сторону соперника;
- Умышленное выбивание волана с корта для задержки времени или по причине неуважения к соперникам;
- Обманное движение при подаче.

**Перенос** — игрок отбил волан раньше, чем тот перелетел сетку.

**Бросок** — вместо удара игрок бросил волан ракеткой, волан какое-то мгновение лежал на ракетке.

**Сетка** — касание сетки ракеткой, туловищем или рукой во время розыгрыша очка.

**Блокировка (блок)** — при игре у сетки игрок подставляет свою ракетку, чтобы помешать сопернику произвести удар.

**Перо** — перьевый волан.

**Пластик** — нейлоновый волан, больше подходит для начального уровня.

**Out (за)** — волан недолетел до зоны подачи или вылетел за зону подачи; волан вылетел за пределы корта.

**Помеха (стоп, переподать, переиграть)** — непредвиденная помеха во время подачи или игры.

В этом случае, розыгрыш последней подачи не засчитывается, а игрок, который подавал эту подачу, должен подать её заново.

**Спорный** — спорным розыгрышем считается, когда в полёте головка волана полностью отделится от остальной части волана; волан зацепился за сетку и повис на её верхней кромке; подающий подал, а принимающий был не готов к приёму подачи; вы не можете точно сказать волан задел линию корта или вылетел в аут.

В этих случаях, так же как и при помехе, переигрывается последняя подача.

## Пример программы мероприятия «Веселые старты»

### Целевая аудитория:

- спортсмены этапа начальной подготовки.

### Цель:

- ознакомление юных спортсменов с ценностями спорта и принципами честной игры.

- формирование “нулевой терпимости к допингу”.

### План реализации:

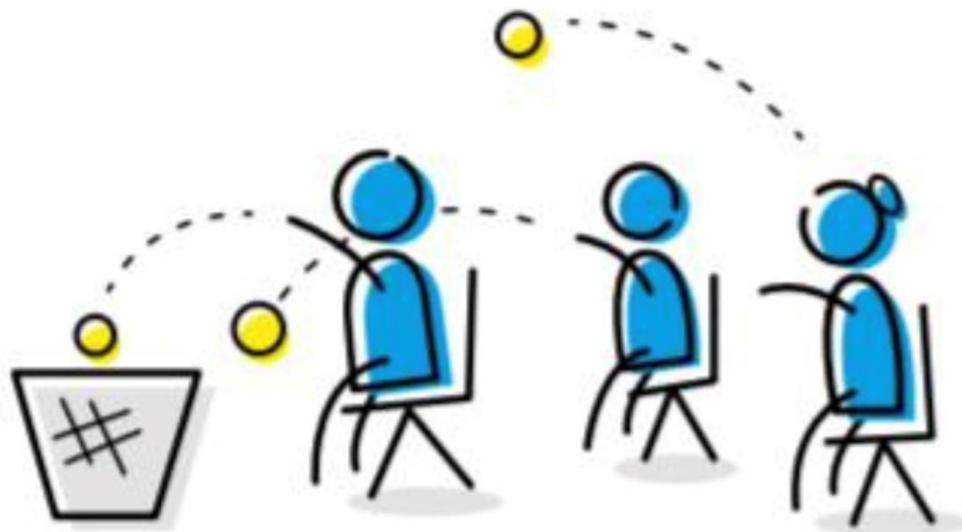
- проведение интерактивных занятий с использованием методических рекомендаций РУСАДА.

Темы, для иллюстрации которых Вы можно придумать игры, связанные с видом спорта:

- равенство и справедливость;
- роль правил в спорте;
- важность стратегии;
- необходимость разделения ответственности;
- гендерное равенство.

Также можно воспользоваться следующими играми (которые основаны на рекомендациях ВАДА, сформулированных в пособии «Sport values in every classroom»).

### 1. Равенство и справедливость



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

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

#### Какие вопросы необходимо задать спортсменам:

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

## 2 вариант

Правила: участники делятся на 2 команды. Каждой команде изначально дают разный спортивный инвентарь (мяч и обруч/теннисная ракетка или баскетбольный мяч и пляжный мяч). Первая пара участников, удерживая предмет (мяч, обруч и т.д.) одной рукой, бежит до конуса, обегает его и меняет руки удерживая предмет, затем возвращается к своей команде и передает предмет следующим игрокам.

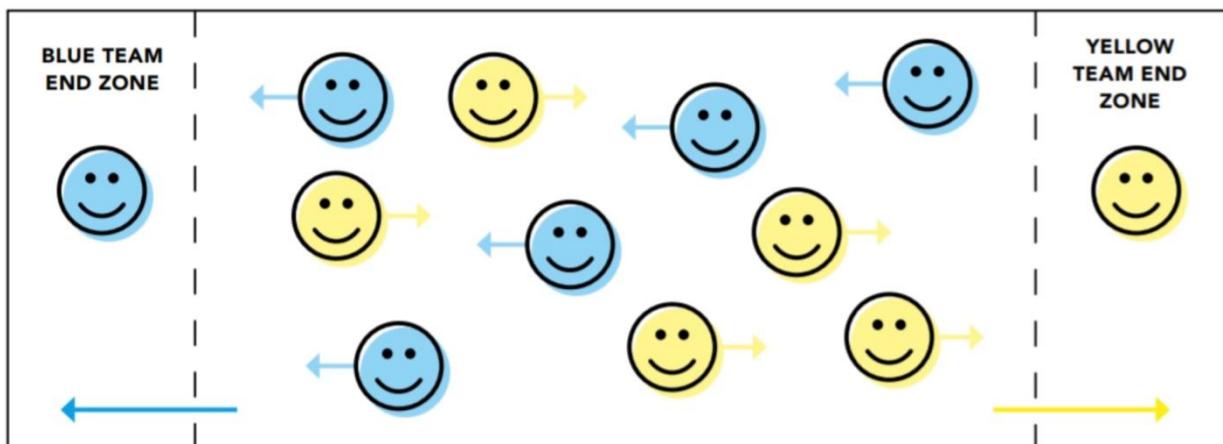
Цель: показать участникам важность проведения соревнований в равных для всех условиях.

Какие вопросы необходимо задать спортсменам:

- какая команда оказалась в более/менее выгодном положении?
- что необходимо изменить в правилах, чтобы сделать соревнования справедливыми и равными?

*\*можно повторить эстафету выбрав для команд уже одинаковый спортивный инвентарь.*

## **2. Роль правил в спорте**



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

Цель: показать необходимость наличия и соблюдения правил в спорте.

Какие вопросы необходимо задать спортсменам?

- как бы вы могли улучшить данную игру?
- какие правила необходимо добавить, чтобы сделать эту игру более равной (например, запретить перебрасывать мяч напрямую игроку, находящемуся в зоне команды)?

## **3 Ценности спорта**

Заранее распечатать карточки со словами/словосочетаниями, которые относятся к ценностям спорта (честность, дружба, уважение, здоровье, воля к победе, смелость, работа над собой, справедливость, равенство, порядочность, успех, признание, солидарность, мужество, решимость, сила воли, командный дух, правильное питание, распорядок дня и т.д.) и которые противоречат ценностям спорта (обман, допинг, оскорблени, ложь, скандал, унижение, победа любой ценой, высокомерие, наркотики и т.д.). Карточки могут быть как с одинаковыми словами для обеих команд, так и с разными (на усмотрение организатора).

Правила: выбрать из каждой команды по 10-12 человек. Участникам необходимо добежать до стола, выбрать карточку со словом, которое относится к ценностям спорта

и вернуться с ней обратно в свою команду. Передать эстафету следующему участнику. По окончании эстафеты проверить у команд выбранные слова на предмет ценностей спорта.

Цель: объяснить участникам, что противоречит ценностям спорта.

Какие вопросы необходимо задать спортсменам?

- что не относится к ценностям спорта?
- почему допинг является негативным явлением в спорте?

*\* можно взять распечатанные слова в руки и наглядно показать*

#### **4 Финальная игра**

Заранее распечатать буквы на листах А4, из которых нужно составить фразу “МЫ ЗА ЧЕСТНЫЙ СПОРТ !” (слово МЫ можно заменить названием вида спорта, например: “ТЕННИС ЗА ЧЕСТНЫЙ СПОРТ !”).

Правила: ведущий раздаёт участникам обеих команд по одному листу с буквой. За определенное время (30 сек-1 мин) они должны собрать одну общую фразу “МЫ ЗА ЧЕСТНЫЙ СПОРТ !”, выстроившись в один ряд. Когда участники соберут фразу, ведущий поздравляет участников игры (акцентируя свою речь на ценностях спорта) и делает общее фото (участники держат в руках буквы, сохраняя фразу).

Цель: объединить участников обеих команд по девизом “Мы за честный спорт !”.

## Программа мероприятия на тему «Запрещённый список и ТИ»

### Целевая аудитория:

- спортсмены всех уровней подготовки;
- персонал спортсменов (медицинский персонал, тренеры-преподаватели).

### Цели:

- ознакомление с Запрещенным списком;
- формирование навыков по проверке препаратов с помощью специальных сервисов;
- обозначение риска, связанного с использованием БАДов;
- ознакомление с процедурой получения разрешения на ТИ.

### Обязательные темы:

#### 1. Принцип строгой ответственности

- спортсмен несет ответственность за всё, что попадает в его организм.

#### 2. Запрещенный список

- критерии включения субстанций и методов в Запрещенный список;
- отвечает любым двум из трех следующих критерии:
  - наносит вред здоровью спортсмена;
  - противоречит духу спорта;
  - улучшает спортивные результаты.
- маскирует использование других запрещенных субстанций;
- запрещенный список обновляется как минимум 1 раз в год;
- запрещенный список публикуется на официальном сайте ВАДА, а русскоязычная версия – на официальном сайте РУСАДА.

#### 3. Сервисы по проверке препаратов

- [list.rusada.ru](http://list.rusada.ru)
- принципы проверки (вводить полное название препарата, обращать внимание на комментарии (запрещено всё время или только в соревновательный период, максимальная дозировка и т.д.)

#### 4. Опасность БАДов

- регулируются только Роспотребнадзором (в отличие от лекарственных препаратов, рынок которых контролируется Министерством здравоохранения);
- менее строгие стандарты качества;
- риск производственной халатности.

#### 5. Оформление разрешения на ТИ

- критерии получения разрешения на ТИ;
- процедура подачи запроса (в какой орган, где найти бланк, как заполнить);
- процедура рассмотрения запроса (каким органом, в какие сроки);
- ретроактивное разрешение на ТИ.

### Рекомендованные источники:

- Всемирный антидопинговый кодекс (ред. 1 января 2021 года);  
Обзор основных изменений во Всемирном антидопинговом кодексе 2021;  
Запрещенный список (актуальная версия);  
Общероссийские антидопинговые правила (утв. Министерством спорта РФ 24 июня 2021 г.).

## Программа для родителей (1 уровень)

### Целевая аудитория:

- родители учащихся общеобразовательных учреждений;
- родители спортсменов этапов начальной подготовки в учреждениях, осуществляющих подготовку спортивного резерва.

### Направлена на:

- определение важности влияния среды на формирование антидопинговой культуры спортсмена;
- ознакомление родителей с действующими антидопинговыми правилами;
- формирование у родителей необходимых навыков для общения со спортсменами в «группе риска»;
- формирование у родителей необходимых навыков для соблюдения принципов антидопинговой безопасности.

### План презентации/доклада (на основе презентации в Приложении №5):

- определение допинга согласно Всемирному антидопинговому кодексу;
- виды нарушений антидопинговых правил;
- роль влияния среды на формирование антидопинговой культуры спортсмена;
- роль родителей в системе профилактики употребления допинга;
- группы риска;
- проблема допинга вне профессионального спорта;
- знакомство с онлайн-курсом [rusada.tribagonal.net](http://rusada.tribagonal.net);
- сервисы по проверке лекарственных препаратов на наличие в составе запрещенных субстанций;
- последствия допинга;
- деятельность Российского антидопингового агентства «РУСАДА».

### Рекомендованные источники:

- Всемирный антидопинговый кодекс (ред. 1 января 2021 года);  
Обзор основных изменений во Всемирном антидопинговом кодексе 2021;  
Запрещенный список (актуальная версия);  
Общероссийские антидопинговые правила (утв. Министерством спорта РФ 24 июня 2021 г.).

РУСАДА

**Роль родителей в процессе  
антидопингового обеспечения спортсменов**

## Программа для родителей (2 уровень)

### Целевая аудитория:

• родители спортсменов, принимающих участие в мероприятиях, входящих в Единый Календарный План.

### Направлена на:

- определение важности влияния среды на формирование антидопинговой культуры спортсмена;
- ознакомление родителей с действующими антидопинговыми правилами;
- ознакомление с видами ответственности персонала за нарушение антидопинговых правил;
- ознакомление родителей с информацией о пулах тестирования и системе ADAMS;
- раскрытие этапов процедуры допинг-контроля;
- ознакомление с актуальной версией Запрещенного списка и сервисом по проверке лекарственных препаратов;
- ознакомление с порядком получения разрешения на ТИ;
- формирование у родителей необходимых навыков для общения со спортсменами в «группе риска»;
- формирование у родителей необходимых навыков для соблюдения принципов антидопинговой безопасности.

### План презентации/доклада (на основе презентации в Приложении №6):

- актуальные документы в сфере антидопингового законодательства;
- определение допинга согласно Всемирному антидопинговому кодексу;
- виды нарушений антидопинговых правил;
- профессиональное сотрудничество с персоналом спортсмена, отывающим дисквалификацию за нарушение антидопинговых правил.
- ответственность спортсмена и персонала спортсмена за нарушение антидопинговых правил;
- сервисы по проверке лекарственных препаратов на наличие в составе запрещенных субстанций;
- процедура допинг-контроля;
- пулы тестирования и система ADAMS;
- правила оформления запросов на терапевтическое использование (ТИ).

### Рекомендованные источники:

- Всемирный антидопинговый кодекс (ред. 1 января 2021 года);  
Обзор основных изменений во Всемирном антидопинговом кодексе 2021;  
Запрещенный список (актуальная версия);  
Общероссийские антидопинговые правила (утв. Министерством спорта РФ 24 июня 2021 г.).

РУСАДА

**Роль родителей в процессе антидопингового  
обеспечения спортсменов**



**Примерный перечень вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками по виду спорта «бадминтон»**

1. Головка ракетки подающего должна быть не выше?
  - 1) 90 см;
  - 2) 114 см;
  - 3) 140 см.
2. Есть ли вторая попытка при подаче у бадминтониста?
  - 1) Есть;
  - 2) Нет;
  - 3) Есть, если промахнулся по волану.
3. С какого поля подаются чётные цифры счёта подающего?
  - 1) С правого;
  - 2) С левого;
  - 3) С передней зоны.
4. Можно ли делать ложные движения или по-другому отвлекать соперника?
  - 1) Да;
  - 2) Нет.
5. Размер площадки для одиночной игры?
  - 1) 18 x 9м;
  - 2) 13.4 x 6.10м;
  - 3) 13.4 x 5.18м.
6. Размер площадки для парной и смешанной игры?
  - 1) 18 x 9м;
  - 2) 13.4 x 6.10м;
  - 3) 13.4 x 5.18м;
  - 4) 10 x 5м.
7. Сколько очков максимально продолжается один гейм?
  - 1) 21;
  - 2) 20;
  - 3) 30.
8. Какая должна быть высота сетки?
  - 1) 150см;
  - 2) 180см;
  - 3) 155.
9. С какого поля начинается игра?
  - 1) С левого поля?
  - 2) С правого поля?
10. Когда появился бадминтон в нашей стране?
  - 1) 1998 г;
  - 2) 1959 г.

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

**ПРИНЯТА**

Решением педагогического совета  
СПб ГБУ ДО СШОР «Комета»  
от «30» декабря 2025 года  
протокол № 2

**УТВЕРЖДЕНО**

Директор СПб ГБУ ДО СШОР «Комета»

от «12» января 2026 года  
приказ от 12.01.2026 № 02-СО

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**по бадминтону**

**на 20\_\_ - 20\_\_ учебный год**

**для обучающихся групп начальной подготовки первого и второго годов обучения**

**(НП-1, НП-2)**

**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.	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.

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 26.09.2025 № 770.

### **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 (НП-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 (НП-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 (НП-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.
3. Укрепление, здоровья, и гармоническое развитие функций организма обучающихся.
4. Разносторонняя общая физическая подготовка и начальное развитие всех специальных физических качеств.
5. Специально-двигательная подготовка - развитие умений ощущать и дифференцировать разные параметры движений.
6. Начальная техническая подготовка - освоение подготовительных, подводящих и базовых элементов.
7. Привитие интереса к регулярным занятиям бадминтоном, воспитание дисциплинированности, аккуратности и старательности.

### **Задачи программы (НП-2):**

#### **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:**

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**). 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.

Таблица 1

# Примерный годовой учебно-тренировочный план

## НА ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ДО ОДНОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

Таблица 1 продолжение

# Примерный годовой учебно-тренировочный план на этап начальной подготовки 2 года обучения

Таблица 2

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**  
**НА ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ 1 ГОДА ОБУЧЕНИЯ**

Программный материал	Кол-во часов	месяцы						месяцы						Краткое содержание
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
<b>I. ТЕМА - РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У ОБУЧАЮЩИХСЯ ГРУППЫ НП-1 (ОФП) - 70 часов</b>														
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 запястия.
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: Занятие 11. Наклоны.	14	2	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	Гибкость – способность выполнять движения с большой амплитудой. Технические элементы в бадминтоне

<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>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 увеличиваются 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>	<p><b>14</b></p> <table border="1" data-bbox="601 605 1680 1376"> <tr> <td>1</td><td>1</td><td>1</td><td>1</td><td>2</td><td>1</td><td>1</td><td>1</td><td>1</td><td>2</td><td>1</td><td>1</td><td>1</td> </tr> </table>	1	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>
1	1	1	1	2	1	1	1	1	2	1	1	1			



«координационной лестнице» Занятие 31. Упражнения с партнером. Занятие 32. Упражнения с теннисным мячом Занятие 33. Упражнения на балансировочной платформе Занятие 34. Планка														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>9</b>	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>8</b>	1		1	1	1				1	1	1	1	
Упражнения на растяжку мышц. Занятие 40. Комплекс упражнений №1. Занятие 41. Комплекс упражнений №2.	<b>8</b>		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>	

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 громкое 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.	<b>29</b>	4	3	3	3	3				4	3	3	3		
Занятие 50. Атакующие удары. Занятие 51. Блокирующие удары. Занятие 52. Перемещения по площадке.	<b>28</b>	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 НП-1 – 28 часов</b>															
Занятие 53. Тактическая подготовка	<b>3</b>		0,5	0,5		0,5				0,5	0,5	0,5	0,5		
Занятие 54. Физическая культура и спорт в России.	<b>3</b>	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.	<b>3</b>		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



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	
	<b>11</b>	1	1	1	1	1	1		1	1	1	1	1	
<b>VI. ТЕМА - ИНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ ДЛЯ ГРУПП НП-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

### I. ТЕМА - РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У ОБУЧАЮЩИХСЯ ГРУППЫ НП-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, двигательно-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 — «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 шагов 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 увеличиваются 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 локтём 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-однонаправленные 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 удается 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.

## **II. ТЕМА - РАЗВИТИЕ СПЕЦИАЛЬНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ГРУППЫ НП-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 вперёд.
- Стоя лицом к скамейке, запрыгнуть на скамейку и спрыгнуть на эту же сторону скамейки. Упражнение выполняется сначала одним боком, затем другим с небольшим продвижением вперёд.
- 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 вперёд.
- Стойка ноги врозь. Скамейка располагается между ног. Запрыгнуть на скамейку – ноги вместе, спрыгнуть со скамейки ноги - врозь. Упражнение выполняется с небольшим продвижением вперёд.
- 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 вперёд.
- 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 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.**

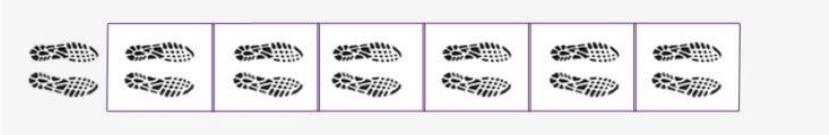
Координация, как и ловкость, при игре в бадминтон является именно тем качеством, которое можно развить только тренировками. Отрабатывая движения и выполняя новые упражнения, требующие координации, вы развиваете в себе ощущение техники владения ракеткой, ощущение пространства площадки, которое затем переносится 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 прием, например, удар на месте, затем подключайте шаги в медленном темпе, а позднее и прыжки. Постоянно упражняясь в выполнении ограниченного набора приемов, вы тем самым неизбежно повышаете свой уровень мастерства в этой области. Отработав медленное выполнение простой комбинации, добавьте в неё скорость и мощь.

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

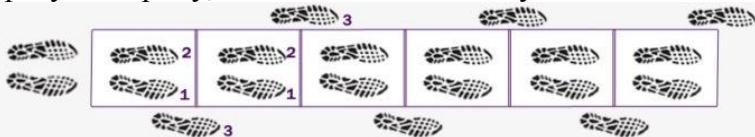
Методический приём	Пример
Необычные исходные положения для выполнения упражнений	Прыжки в длину или глубину из положения стоя спиной к направлению прыжка
«Зеркальное» выполнение упражнения	Игра в обычной и непривычной защитной стойке
Изменение скорости или темпа движения	Выполнение комбинаций при игре 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. Семенящий 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. Пяtkи 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 воланом и ракеткой - игрок с воланом и ракеткой в руках находится в игровой стойке. Выполнить удар по волану снизу вверх так, чтобы он полетел вверх и немного вперед. Когда волан будет опускаться вниз, выйти к нему на удобное расстояние (если это необходимо) и принять положение для удара сверху. Оставаясь в этом положении, наблюдать за воланом, который должен пролететь рядом с верхним краем головки ракетки. Волан должен упасть на пол. Никаких движений совершать не надо. Главная цель данного упражнения — правильный выход к волану. 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 скамейки 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.

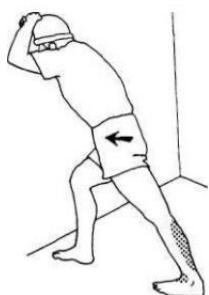
**Занятие 39.** Общая разминка, специальная разминка. Упражнения на растягивание целесообразно выполнять ежедневно сериями. В одно занятие включается несколько серий. По ходу занятий амплитуда доводится до предела (без болевых ощущений). Движения прекращаются, как только вследствие утомления уменьшается 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.

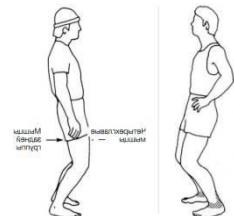
### Упражнения на растяжку мышц

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

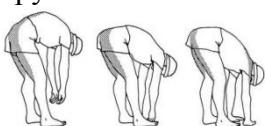
Перед растягиванием — 2-3 минуты ходьбы для разогрева мышц.



Растяжение икроножной мышцы. Найти прочную опору и, отойдя на шаг, упереться 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. Пятая 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 ноги

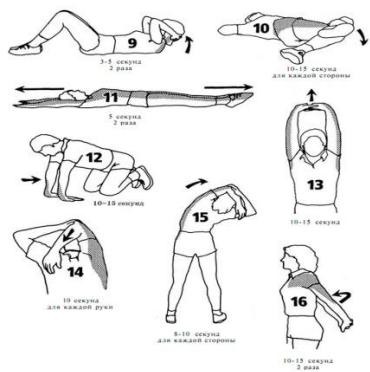


Расслабление мышц задней группы. Принять исходное положение стоя, ноги примерно на ширине плеч, слегка согнуты в коленях, ступни прижаты к полу. Держать позу 30 секунд. В таком положении сокращаются четырехглавые мышцы и расслабляется задняя группа мышц бедер. Основная функция четырехглавых мышц заключается 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.

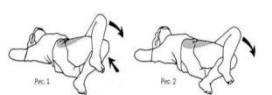
#### Занятие 41. Комплекс №2 .Упражнения после основной части тренировки



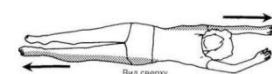
Снятие напряженности в области шеи



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 соревнование- тестирование по физической подготовке и упражнениям с ракеткой и воланом согласно контрольных нормативов, приведенных в программе.

#### **Занятие 44. Обучение видам стоеч 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 позволяют 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 стержне (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 признаком 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 смеша 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 НП 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 НП-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).

## **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-тренировочный 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).

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**  
**НА ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ 2 ГОДА ОБУЧЕНИЯ**

Программный материал	Кол-во часов	месяцы						месяцы						Краткое содержание
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
<b>I. ТЕМА - РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ОБУЧАЮЩИХСЯ ГРУПП НП-2, НП-3 (ОФП) – 103 часа</b>														
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. Занятие 10. Прыжки с места в длину.	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 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.	<b>20</b>	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 развития способности к ориентации в пространстве	<b>21</b>	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>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>	<p>21 2 2 2 2 2 1 2 2 2 2 2 2</p> <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. 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.</p>
<p><b>ИТОГО ЧАСОВ:</b> 103 10 10 10 10 10 3 - 10 10 10 10 10 10</p>	

II. ТЕМА - РАЗВИТИЕ СПЕЦИАЛЬНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ГРУППЫ НП-2 (СФП) -47 часов														
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 «координационной лестнице» Занятие 31. Упражнения с партнером.	<b>10</b>	1	1	1	1	1				1	1	1	1	1

Занятие 32. Упражнения с теннисным мячом Занятие 33. Упражнения на балансировочной платформе Занятие 34. Планка														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	7		1	1	1	1			1	1	1			Упражнения на растяжку помогают снять мышечные боли и спазмы, расслабить мышцы, увеличивают эластичность мышц, повышают



ИТОГО ЧАСОВ:	110	9	9	10	9	9	9	9	9	9	9	10	9	
<b>IV. ТЕМА – ТАКТИЧЕСКАЯ, ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ, ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ДЛЯ ГРУПП НП-2 –28 часов</b>														
Занятие 53. Тактическая подготовка	4	0,5	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	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	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.

и по окончании занятий.													
Занятие 60. Психологическая подготовка.	<b>4</b>	0,5	0,5		0,5	0,5			0,5	0,5	0,5	0,5	
<b>ИТОГО ЧАСОВ:</b>	<b>28</b>	3,5	3	<b>2,5</b>	1,5	3		0,5	1	3,5	3	3	3,5
<b>V. ТЕМА – УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ ДЛЯ ГРУПП НП-2 – 6 часов</b>													
Система соревнований представляет собой ряд официальных и неофициальных соревнований, включенных в единую систему подготовки бадминтонистов		2				2					2		
	<b>6</b>	<b>2</b>				<b>2</b>					<b>2</b>		
<b>VI. ТЕМА - ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА ДЛЯ ГРУПП НП-2 – 12 часов</b>													
Инструкторская и судейская практика проводится с целью		<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>

получения спортсменами знаний и навыков инструктора по спорту и судьи по спорту для последующего привлечения к инструкторской и судейской работе.														
<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 НП-2 – 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 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.

## **I. ТЕМА - РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У ОБУЧАЮЩИХСЯ ГРУППЫ НП-2 (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, двигательно-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 вверху, 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; сидя на одну ногу другая выпрямлена в сторону перекаты с одной ноги на другую на месте; сидя 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 шагов 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 увеличиваются 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 совершаются 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 расстягивание.**

#### **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 локтём 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-однонаправленные 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 удается 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 НП-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 вперёд.
- Стоя лицом к скамейке, запрыгнуть на скамейку и спрыгнуть на эту же сторону скамейки. Упражнение выполняется сначала одним боком, затем другим с небольшим продвижением вперёд.
- 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 вперёд.
- Стойка ноги врозь. Скамейка располагается между ног. Запрыгнуть на скамейку – ноги вместе, спрыгнуть со скамейки ноги - врозь. Упражнение выполняется с небольшим продвижением вперёд.
- 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 вперёд.
- 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 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 приемов, вы тем самым неизбежно повышаете свой уровень мастерства в этой области. Отработав медленное выполнение простой комбинации, добавьте в неё скорость и мощь.

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

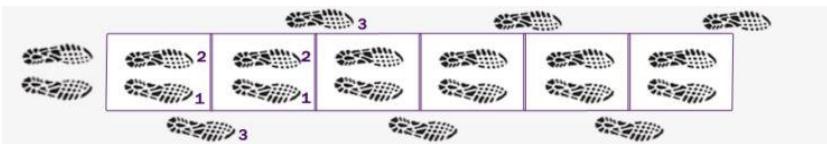
Методический приём	Пример
Необычные исходные положения для выполнения упражнений	Прыжки в длину или глубину из положения стоя спиной к направлению прыжка
«Зеркальное» выполнение упражнения	Игра в обычной и непривычной защитной стойке
Изменение скорости или темпа движения	Выполнение комбинаций при игре 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 приемами
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 партнером.

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

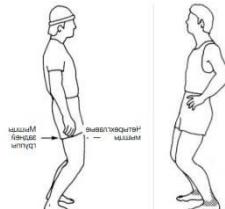
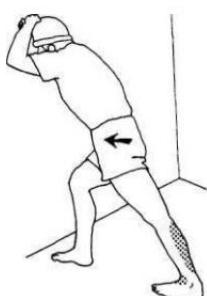
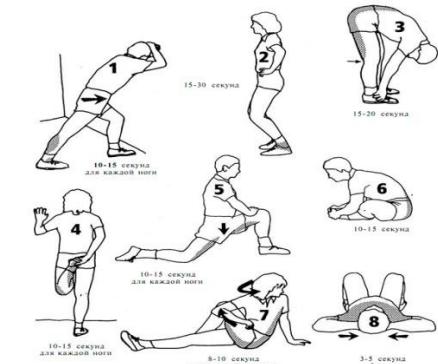
**Занятие 38.** Упражнения, направленные на развитие гибкости, необходимо сочетать с силовыми (где увеличение амплитуды движений связано со значительными усилиями), в том числе и упражнениями с отягощениями. Целесообразны также упражнения, специализирующие проявление гибкости (например, пружинистые приседания, 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.

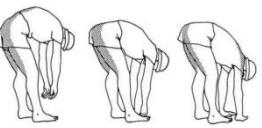
### Упражнения на растяжку мышц

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

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



Растяжение икроножной мышцы. Найти прочную опору и, отойдя на шаг, упереться 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. Пята 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 ноги

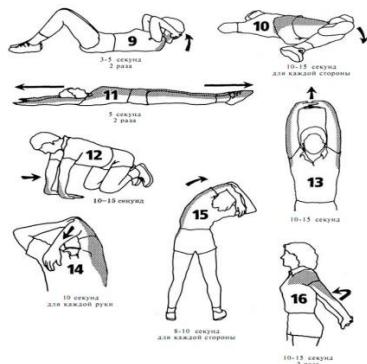


Расслабление мышц задней группы. Принять исходное положение стоя, ноги примерно на ширине плеч, слегка согнуты в коленях, ступни прижаты к полу. Держать позу 30 секунд. В таком положении сокращаются четырехглавые мышцы и расслабляется задняя группа мышц бедер. Основная функция четырехглавых мышц заключается 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 контративцией.

#### 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 контратсмещением.

### 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 соревнование- тестирование по физической подготовке и упражнениям с ракеткой и воланом согласно контрольных нормативов, приведенных в программе.

#### **Занятие 44.** Обучение видам стоеч 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 позволяют 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 стержне (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 признаком 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 смеша 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 НП 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:**

- 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 НП-2, НП-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 НП-2, НП-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 НП-2, НП-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).

### **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 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 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-тренировочный этап (этап спортивной специализации).

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

1. Определение стабильности состава обучающихся.
2. Динамики прироста индивидуальных показателей физической подготовленности обучающихся.
3. Определения уровня освоения основ технических элементов, навыков гигиены и самоконтроля.
4. Выполнения 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 второго и третьего 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 ноябрь-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).

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

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
<b>1. Нормативы общефизической подготовки</b>						
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	количество раз	не менее		не менее	
			7	4	10	5
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+1	+3	+2	+3
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			110	105	130	120
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>						
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 6х5 м	с	не более		не более	
			-	-	15,6	15,8
2.4.	Прыжки через скакалку (за 30 с)	количество раз	не менее		не менее	
			40	35	-	-
2.5.	Прыжки через скакалку (за 45 с)	количество раз	не менее		не менее	
			-	-	75	65

## МЕДИЦИНСКИЙ КОНТРОЛЬ

### Для группы начальной подготовки 1 года:

Контроль над состоянием здоровья спортсменов осуществляют медицинский персонал СПб ГБУ ДО СШОР «Комета». Медицинское обследование спортсмены группы 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 года:

Контроль над состоянием здоровья спортсменов осуществляют 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 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., Ивашин 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, 2021год.
12. Ивашин 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);

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

**ПРИНЯТА**

Решением педагогического совета  
СПб ГБУ ДО СШОР «Комета»  
от «30» декабря 2025 года  
протокол № 2

**УТВЕРЖДЕНО**

Директор СПб ГБУ ДО СШОР «Комета»

от «12» января 2026 года  
приказ от 12.01.2026 № 02-СО

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**по бадминтону**

**на 20\_\_ - 20\_\_ учебный год**

**для обучающихся учебно-тренировочной группы  
(спортивная специализация)**

**(УТ (СС)-1, УТ (СС)-2, УТ (СС)-3, УТ (СС)-4, УТ (СС)-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 (УТ (СС)-1, УТ (СС)-2, УТ (СС)-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 (УТ (СС)-4, УТ (СС)-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 (УТ (СС)-1, УТ (СС)-2, УТ (СС)-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 объём 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 объёма 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 (УТ (СС)-4, УТ (СС)-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 выше трех лет обучения является ключевым для динамики роста уровня технической подготовленности обучающихся, также для уровня освоения объёмов 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.

# ПРИМЕРНЫЙ ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН НА ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП 1, 2, 3 ГОДОВ ОБУЧЕНИЯ

**ПРИМЕРНЫЙ УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН  
НА ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП 1, 2, 3 ГОДОВ ОБУЧЕНИЯ**

Программный материал	Кол-во часов	месяцы						месяцы						Краткое содержание
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
<b>I. РАЗВИТИЕ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ для ГРУПП УТ (СС)-1, УТ(СС)-2, УТ(СС)-3 (в часах)</b>														
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 увеличения подвижности в суставах.	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 необходимы для улучшения силовых показателей и более

<p>Занятие 8. Упражнения для ног. Занятие 9. Ходьба и бег. Занятие 10. Прыжки с места в длину.</p>		<p>эффективного выполнения упражнений с отягощениями.</p> <p>Выполнение комплекса упражнений на силу мышц ног увеличивает подвижность суставов, укрепляет мышцы и предотвращает возможные травмы.</p>													
<p>Физические упражнения на развитие силы мышц брюшного пресса:</p> <p>Занятие 11. Упражнения для мышц передней поверхности туловища.</p> <p>Занятие 12. Различные виды планок.</p> <p>Занятие 13. Поднимание ног.</p> <p>Занятие 14. Боковые скручивания.</p> <p>Занятие 15. Упражнение для комплексной проработки пресса.</p>	<p><b>14</b></p> <table border="1"> <tr> <td>1</td><td>1</td><td>1</td><td>1</td><td>1</td><td>2</td><td>1</td><td>1</td><td>1</td><td>1</td><td>1</td><td>2</td><td>1</td> </tr> </table>	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	2	1	<p>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.</p>
1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	2	1			
<p>Физические упражнения на развитие гибкости и подвижности суставов:</p> <p>Занятие 16. Упражнения на растяжение, выполняемые с предельной амплитудой.</p> <p>Занятие 17. Упражнения для плеч, рук и спины.</p> <p>Занятие 18. Скручивания</p> <p>Занятие 19. Упражнения для ног.</p> <p>Занятие 20. Упражнения для тазобедренных суставов.</p>	<p><b>20</b></p> <table border="1"> <tr> <td>2</td><td>2</td><td>2</td><td>2</td><td>2</td><td>2</td><td>1</td><td>1</td><td>1</td><td>2</td><td>2</td><td>2</td><td>1</td> </tr> </table>	2	2	2	2	2	2	1	1	1	2	2	2	1	<p>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>
2	2	2	2	2	2	1	1	1	2	2	2	1			
<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</p>	<p><b>20</b></p> <table border="1"> <tr> <td>2</td><td>2</td><td>2</td><td>2</td><td>2</td><td>2</td><td>1</td><td>1</td><td>1</td><td>2</td><td>2</td><td>2</td><td>1</td> </tr> </table>	2	2	2	2	2	2	1	1	1	2	2	2	1	<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</p>
2	2	2	2	2	2	1	1	1	2	2	2	1			

выполнения. Занятие 24. Упражнения с утяжелением ракетки и изменением скорости выполнения. Занятие 25. Упражнения на расслабление.														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.
<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>	

## II. РАЗВИТИЕ СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ГРУПП УТ (СС)-1, УТ(СС)-2, УТ(СС)-3

Упражнения для развития быстроты и быстроты реакции: Занятие 26. Бег с высоким подниманием бедра. Занятие 27. Бег с усложнением. Занятие 28. Старты из различных положений. Занятие 29. Ускорения. Занятие 30. Челночный бег. Занятие 31. Ловля теннисного мяча (волана).														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.
	<b>15</b>	1	1	1	2	1	1	1	1	1	2	2	1	

<p>Физические упражнения на развитие выносливости:</p> <p>Занятие 32. Бег, приседания.</p> <p>Занятие 33. Имитационные и игровые упражнения.</p> <p>Занятие 34. Упражнения с воланом, выполняемые в интервальном режиме.</p>	<b>14</b> 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 околопредельной 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:</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>	<b>15</b> 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 пространстве, кинестетическая способность, и способность к сохранению равновесия.</p>

Занятие 40. Упражнения с воланом в парах Занятие 41. Ходьба с упражнениями в равновесии														
Физические упражнения на развитие скоростно-силовых способностей: Занятие 42. Упражнения с набивными мячами, отягощениями Занятие 43. Упражнения с зачехленной ракеткой. Занятие 44. Имитационные упражнения	<b>15</b>	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.	<b>15</b>	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. Особено 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 запястия 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.	<b>15</b>	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 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	<b>15</b>	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>	

### III. УЧАСТИЕ В СПОРТИВНЫХ СОРЕВНОВАНИЯХ

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>	

### IV. ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Занятие 57. Имитационные упражнения. Занятие 58. Совершенствование техники выполнения и точности всех видов подач, приёма подачи, ударов, свеч, смеша, подставки и т.д. Занятие 59. Закрепление навыка	<b>62</b>	6	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	6	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.
--	-----------	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	--

<p>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>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 (фингтам) при выполнении подач и ударов.</p> <p>Занятие 68. Выработка однообразного замаха при выполнении свечи сверху, смена и укороченного удара сверху.</p>	<p><b>72</b></p> <p>5 5 6 5 5 5 5 5 5 5 5 6 5</p>	
<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> <p>Занятие 72. Обучение умению правильно построить план одиночной игры с известным и неизвестным противником.</p>	<p><b>63</b></p> <p>5 6 5 5 6 5 5 5 6 5 5 5 5</p>	

ИТОГО ЧАСОВ:	187	16	16	16	15	16	15	15	15	16	15	16	16	
<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 здоровья, всестороннего физического развития граждан. Значение физической культуры для трудовой деятельности людей и защиты Российского государства.</p>



													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.	<b>6</b>	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.	<b>6</b>	1	1	1					1	1	1		Бадминтон как спортивно-педагогическая дисциплина. Знания, двигательные умения, навыки и способности бадминионистов. Требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий. Теоретические и методологические основы обучения бадминтону
Занятие 81. Психологическая подготовка	<b>10</b>	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.

ИТОГО ЧАСОВ:	52	7	8	5	4	3	-	-	-	7	6	7	5
--------------	----	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---

#### VI. ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА

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.		4	4	5	4	5	4	4	4	5	4	5	4
--	--	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---

ИТОГО ЧАСОВ:	52	4	4	5	4	5	4	4	4	5	4	5	4
--------------	----	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---

#### VII. ИНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ

Медицинские, медико-биологические мероприятия, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль		1	1	1	2	1	1	1	1	2	1	1	2
---	--	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---

ИТОГО ЧАСОВ:	15	1	1	1	2	1	1	1	1	2	1	1	2
--------------	----	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---

ВСЕГО ЧАСОВ:	520	45	47	44	50	43	32	34	33	48	49	55	40
--------------	-----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----

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 УТ (СС)-1, УТ(СС)-2, УТ(СС)-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 пояссе, 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 пояссе, 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;

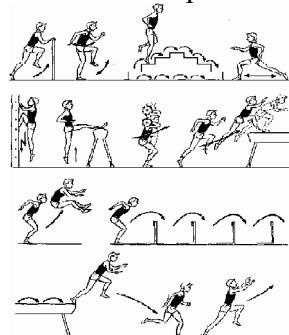
\*добиваться направленного воздействия на определенные группы мышц, «обслуживающие» кисть, плечевой, голеностопный, коленный и тазобедренный суставы, мышцы спины, брюшного пресса и т. д.;

\*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 непредельной 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 зрителльному 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 подбирай 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: 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.** 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 «щелпнуть» задней поверхностью ноги о пол; сид на одну ногу другая выпрямлена в сторону перекаты с одной ноги на другую на месте; сид 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 шагов 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 туловища 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 локтём 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. 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.

### ***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. Растигнуть 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.

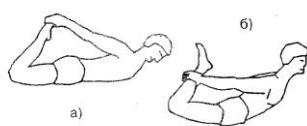
### **Занятие 18. Скручивания**

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.**

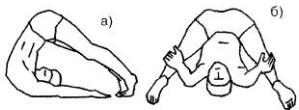
#### **«Качалка»**



И.п.- лежа на животе, ноги вместе, руки вдоль туловища

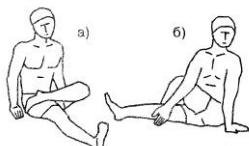
- А) на выдохе согнуть ноги в коленных суставах, взяться за стопы, грудь от пола не отрывать, фиксация позы;
- Б) прогнуться, хват за нижнюю часть голени, фиксация позы, покачиваясь на нижней части живота.

## «Складка»



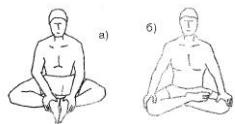
И.п.- лежа на спине, ноги вытянуты  
А) поднять ноги вверх, руки вытянуты вверх, опустить ноги за голову, стараясь коснуться носками пола, фиксация позы;  
Б) ноги врозь, хват руками изнутри под коленями, фиксация позы

## Занятие 20. Упражнения для тазобедренных суставов «Обратная связь»



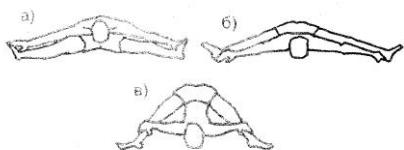
И.п. – сидя на полу, ноги вытянуты вперед:  
А) согнуть левую ногу, захватом ее за нижнюю часть голени, положить тыльной частью стопы сверху на правое бедро, подтянуть её к животу, фиксация позы, поменять позиции ног  
Б) перенести левую ступню через правое бедро, подошва на полу, поворот туловища влево, 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 поверх 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 мерилом 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 мерилом 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 шнурсы 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 УТ (СС)-1, УТ(СС)-2, УТ(СС)-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 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 времененная 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 10x10;
- 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 способствует 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. Особенno 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, посыпать 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.
- Сжимание ладонями обоих 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:

- сжимание и разжимание 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:

- Подскoki вверх толчком с двух ног;
- То же с оттягщением;
- Многоскoki 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 оттягщением
- Челночный бег с ускорением
- Прыжки со скакалкой;
- Прыжки с места на гору матов;
- Прыжки через веревку ( $h = 20$  см) с двух ног, вперед, 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 контратием.

## **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

эффектными 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 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 усложнить 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 разъяснить 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, надежности 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/ приемов.

**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 (фингтам) при выполнении подач 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 неизвестный 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 играх. 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 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.

# ПРИМЕРНЫЙ ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН НА ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП 4, 5 ГОДОВ ОБУЧЕНИЯ

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН  
НА ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП 4, 5 ГОДОВ ОБУЧЕНИЯ**

Программный материал	Кол-во часов	месяцы						месяцы						Краткое содержание
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
<b>I. РАЗВИТИЕ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ГРУПП УТ (СС)-4, УТ(СС)-5 (в часах)</b>														
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	<p>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.</p> <p>Система упражнений скоростно-силовой подготовки направлена на решение основной задачи – развитие быстроты движений и силы определенной группы мышц.</p>
Физические упражнения на развитие силы мышц ног и стоп: Занятие 6. Упражнения для стопы и голени. Занятие 7. Упражнения для	22	2	2	2	2	2	1	1	2	2	2	2	2	<p>В ногах сосредоточены крупные мышечные группы, которые участвуют в каждом повседневном движении.</p> <p>Физические упражнения на развитие силы мышц ног и стоп</p>

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.	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.
Физические упражнения на развитие ловкости: Занятие 21. Броски с указанием	22	2	2	2	2	2	1	1	2	2	2	2	2	Ловкость можно определить, во-первых, как способность быстро овладевать новыми движениями и,

времени и дальности полета. Занятие 22. Упражнения с закрытыми глазами, зеркальное выполнение упражнений. Занятие 23. Упражнения в непривычных условиях для их выполнения. Занятие 24. Упражнения с утяжелением ракетки и изменением скорости выполнения. Занятие 25. Упражнения на расслабление.														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.
<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>	

## II. РАЗВИТИЕ СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ГРУПП УТ (СС)-4, УТ(СС)-5 (в часах)

Упражнения для развития быстроты и быстроты реакции: Занятие 26. Бег с высоким подниманием бедра. Занятие 27. Бег с усложнением. Занятие 28. Старты из различных положений. Занятие 29. Ускорения. Занятие 30. Челночный бег. Занятие 31. Ловля теннисного мяча (волана).	21	2	2	2	2	1	1	1	2	2	2	2	2	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.
Физические упражнения на развитие выносливости: Занятие 32. Бег, приседания. Занятие 33. Имитационные и игровые упражнения. Занятие 34. Упражнения с воланом, выполняемые в интервальном режиме.	<b>21</b>	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.
Физические упражнения для развития координационных	<b>21</b>	2	2	2	2	1	1	1	2	2	2	2	2	Координация характеризуется возможностью людей управлять

<p>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>		<p>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>	<b>21</b> 2 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>	<b>21</b> 2 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 превалировал над тонусом мышц</p>

															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.	<b>20</b>	2	2	2	2	1	-	1	2	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	<b>21</b>	2	2	2	2	1	1	1	2	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>14</b>	
<b>III. УЧАСТИЕ В СПОРТИВНЫХ СОРЕВНОВАНИЯХ</b>															
Система соревнований представляет собой ряд официальных и неофициальных соревнований, включенных в единую систему подготовки бадминтонистов		<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>ИТОГО ЧАСОВ:</b>	<b>37</b>	<b>4</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>															

Занятие 57. Имитационные упражнения. Занятие 58. Совершенствование техники выполнения и точности всех видов подач, приёма подачи, ударов, свеч, смеша, подставки и т.д. Занятие 59. Закрепление навыка приёма волана в различных положениях. Занятие 60. Закрепление индивидуальных качеств в выполнении отдельных ударов Занятие 61. Совершенствование техники одиночной игры Занятие 62. Упражнения на развитие технических умений	75	6	6	7	6	7	6	6	6	6	6	6	7		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.
Занятие 63. Обучение слежению за воланом и за противником. 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 (фингтам) при выполнении подач и ударов. Занятие 68. Выработка однообразного замаха при выполнении свечи сверху, смеша и укороченного удара сверху.		6	6	7	6	7	6	6	6	6	6	6	7		
Занятие 69. Отработка комбинации из 3-х и более ударов.	68	6	6	6	6	6	4	4	6	6	6	6	6		

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.													
<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>

#### **V. ТАКТИЧЕСКАЯ, ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ, ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

Занятие 73. Тактическая подготовка													
	<b>6</b>		1	1	1				1	1	1		

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.

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. Тактическое мышление, 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	<b>12</b>	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	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 Российской 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	<b>12</b>	1	1	1	1	1	1	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	<b>12</b>	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.	<b>12</b>	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.	<b>12</b>	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	Бадминтон как спортивно-педагогическая дисциплина. Знания, двигательные умения, навыки и способности бадминионистов. Требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий. Теоретические и методологические основы обучения бадминтону
Занятие 81. Психологическая подготовка	<b>15</b>	1	1	2	2	2				1	2	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>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.		<b>11</b>	<b>11</b>	<b>11</b>	<b>11</b>	<b>15</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>11</b>	<b>11</b>	<b>15</b>	<b>11</b>		
<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, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль		5			5				1	5	1	5		
<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 УТ(СС)-4, УТ(СС)-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; расчененный 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 пояссе, 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 пояссе, 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;

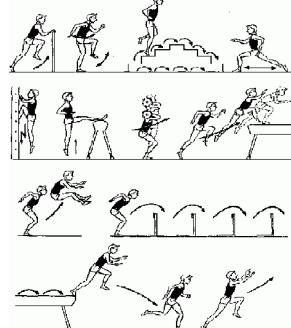
\*добиваться направленного воздействия на определенные группы мышц, «обслуживающие» кисть, плечевой, голеностопный, коленный и тазобедренный суставы, мышцы спины, брюшного пресса и т. д.;

\*акцентировать внимание на предварительном растягивании мышц, использовать их эластичные свойства, проявляя усилия при смене направления движения;

\*вес отягощений 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 непредельной 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: 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.** 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 шагов 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 локтём 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. 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.

### ***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.

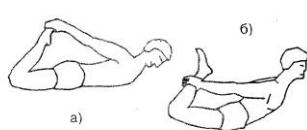
### **Занятие 18. Скручивания**

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.**

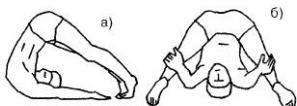
#### **«Качалка»**



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.

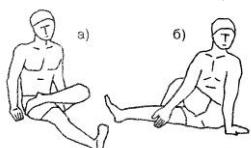
## «Складка»



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»

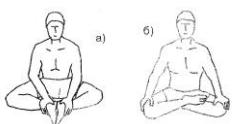


И.п. – сидя на полу, ноги вытянуты вперед:

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»

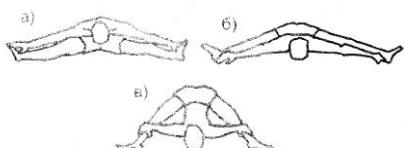


И.п.- сидя на полу, ноги вытянуты вперед:

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 поверх 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 мерилом 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 мерилом 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 шнурки 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 УТ(СС)-4, УТ(СС)-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 приобретенную 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 открытой стороной.
- То же, но если волан справа – открытой, 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 открытой 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 – открытой 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 времененная 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 10x10;
- 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 посыпая 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 способствует 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. Особенno 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, посыпать 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.
- Сжимание ладонями обоих рук.

### **Занятие 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:

- сжимание и разжимание 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:**

- Подскoki вверх толчком с двух ног;
- То же с оттягением;
- 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 оттягением
- Челночный бег с ускорением
- Прыжки со скакалкой;
- Прыжки с места на гору матов;
- Прыжки через веревку ( $h = 20$  см) с двух ног, вперед, 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 контрасмещением.

**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, многообразия 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 корректизы 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, надежности 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 (фингтам) при выполнении подач 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 комбинаций 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

Фазы обучения	Задачи	Средства и методы
---------------	--------	-------------------

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 коллеги 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:**

- рассказывать 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 играх. 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.

## 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 (этапе спортивной специализации):**

- формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «бадминтон»;
- формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также технической, теоретической тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «бадминтон»;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности;
- укрепление здоровья.

**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;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях проведения не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

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

1. Стабильности состава обучающихся.
2. Динамики прироста индивидуальных показателей физической подготовленности обучающихся.
3. Выполнения контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке.

**Цель:**

Контроль над качеством специального и физического развития обучающихся учебно-тренировочной групп свыше 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 учебного года на учебно-тренировочных занятиях, согласно учебно-тематического плана. Текущие испытания в мае.

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).

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «бадминтон»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
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	
			142	132
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Челночный бег 6х5 м	с	не более	
			15,6	15,8
2.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			32	28
2.3.	Прыжки через скакалку (за 45 с)	количество раз	не менее	
			75	65
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)		спортивные разряды - "третий юношеский спортивный разряд", "второй юношеский спортивный разряд", "первый юношеский спортивный разряд"	
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)		спортивные разряды - "третий спортивный разряд", "второй спортивный разряд", "первый спортивный разряд"	
	<b>4. Тесты индивидуального отбора утверждаются СПб ГБУ ДО СШОР «Комета» на текущий учебно-тренировочный год</b>			

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «бадминтон»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив		
			мальчики/ юноши/ юниоры/ мужчины	девочки/ девушки/ юниорки/ женщины	
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>					
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		
			4,7	5,0	
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более		
			8,10	10,0	
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		
			29	15	
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		
			+11	+15	
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		
			215	180	
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>					
2.1.	Челночный бег 6х5 м	с	не более		
			13,1	13,2	
2.2.	Прыжки на скакалке (за 45 с)	количество раз	не менее		
			115	105	
2.3.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее		
			35	31	
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>					
3.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»				
<b>4. Тесты индивидуального отбора утверждаются СПб ГБУ ДО СШОР «Комета»</b>					

### **МЕДИЦИНСКИЙ КОНТРОЛЬ**

**Для групп тренировочного этапа 1,2,3,4,5 года:**

Контроль над состоянием здоровья спортсменов осуществляется 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., Ивашин 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, 2021год.
12. Ивашин 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);

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

**ПРИНЯТА**

Решением педагогического совета  
СПб ГБУ ДО СШОР «Комета»  
от «30» декабря 2025 года  
протокол № 2

**УТВЕРЖДЕНО**

Директор СПб ГБУ ДО СШОР «Комета»  
от «12» января 2026 года  
приказ от 12.01.2026 № 02-СО

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**по бадминтону**

**на 20\_\_ - 20\_\_ учебный год**

**для обучающихся группы на этапе совершенствования спортивного мастерства**

**Составитель:**  
инструктор-методист Антонова Е.С.  
тренер-преподаватель Цветухин К.В.

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.	Теоретическая, тактическая, психологическая подготовка.....	
4.2.	Общая физическая подготовка (ОФП).....	
4.3.	Специальная физическая подготовка (СФП) и двигательная подготовка.....	
4.4.	Техническая подготовка.....	
4.5.	Участие в соревнованиях. Контрольные мероприятия. Инструкторская практика .....	
4.6.	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 группы на этапе совершенствования спортивного мастерства, 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», утвержденной 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:**

Базовая техническая подготовка – освоение базовых элементов бадминтона, выполнение контрольных нормативов для зачисления в группу высшего спортивного мастерства, выполнения разрядных норм и требований, участие в соревнованиях.

### **Задачи программы:**

1. Совершенствование специальной физической подготовленности, скоростно – силовых качеств;
2. Достижение высокого уровня функциональной подготовки – планомерное освоение возрастающих тренировочных нагрузок, превосходящих соревновательные нагрузки;
3. Совершенствование технико-тактических приемов с применением средств и методов предыдущего этапа подготовки, тренажеров, привлечением спарринг- партнеров. Тренировка технических приемов в затрудненных условиях (с утяжеленными поясами, манжетами, ракеткой).
4. Увеличение объемов и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок за счет увеличения доли занятий с применением технических средств и специальных педагогических средств подготовки (метод упражнений с двумя и больше воланами, игра с несколькими партнерами и т.п.).
5. Совершенствование базовой психологической подготовки, приобретение опыта формирования состояния боевой готовности к соревнованиям, самонастройки, саморегуляции, сосредоточения и мобилизации.
6. Углубленная теоретическая и тактическая подготовка.
7. Активная соревновательная практика с включением модельных тренировок и контрольно - подготовительных соревнований.

По окончанию годичного цикла тренировок спортсмены должны выполнить нормативные требования разносторонней физической подготовленности.

Этап совершенствования спортивного мастерства 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 рассчитана на 1040 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 спортсменов и скорректированы с учётом возрастных особенностей обучающихся.

## ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН

Таблица 1

## НА ЭТАП ССМ

## УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

### НА ЭТАП ССМ

Таблица 2

Программный материал	Кол-во часов/минут	месяцы						месяцы						Краткое содержание
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
<b>I. ТЕМА - ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ, ТАКТИЧЕСКАЯ, ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА У ОБУЧАЮЩИХСЯ ГРУППЫ НА ЭТАПЕ ССМ (в минутах)</b>														
Занятие 1. Физическая культура и спорт в России.	600	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	Понятие о физической культуре. Физическая культура и спорт - часть общей культуры общества. Их значение и роль в гуманистическом воспитании личности, гармоничном развитии человека, оздоровлении нации, подготовке к труду и защите Родины.
Занятие 2. Личная и общественная гигиена, режим труда и отдыха.	600	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	Понятие о гигиене; гигиена физических упражнений и спорта, ее значение и основные задачи. Гигиенические основы режима труда, отдыха, занятий физической культурой и спортом.
Занятие 3. Предупреждение спортивного травматизма.	600	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	Краткие сведения о спортивных травмах. Обеспечение безопасности на занятиях. Организационные и методические причины травматизма. Меры предупреждения травм на занятиях. Требования к организации занятий и методике обучения основным упражнениям.

Занятие 4. Правила соревнований, их организация и проведение.	<b>600</b>	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	Значение, виды и характер спортивных соревнований. Разбор и изучение основных положений правил соревнований по бадминтону. Методика судейства.
Занятие 5. Олимпийские игры.	<b>600</b>	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	Олимпийское движение в России. Участие российских бадминтонистов в Олимпийских играх современности.
Занятие 6. Планирование и контроль в процессе спортивной тренировки.	<b>600</b>	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	Управление подготовкой бадминтонистов. Роль и значение планирования тренировочного процесса. Перспективное, текущее и оперативное планирование тренировочного процесса.
Занятие 7. Психологическая подготовка.	<b>1080</b>	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	Используются методы словесного и смешанного воздействия, направленные на развитие разных свойств личности, информация, способствующая развитию интеллекта и психических функций, методы развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств.
Занятие 8. Тактическая подготовка.	<b>1080</b>	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	Обучение тактическим правилам и приемам.
Занятие 9. Судейская практика.	<b>1080</b>	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	Практическое и теоретическое изучение и применение правил бадминтона и терминологии, принятой в данном виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных

														соревнований.
<b>Итого минут:</b>	<b>6840</b>	570	570	570	570	570	570	570	570	570	570	570	570	
<b>ИТОГО ЧАСОВ:</b>	<b>114</b>	<b>9,5</b>												
<b>II. ТЕМА - РАЗВИТИЕ ОБЩИХ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ (ОФП) У ОБУЧАЮЩИХСЯ ГРУППЫ НА ЭТАПЕ ССМ (в часах)</b>														
Физические упражнения на развитие мышц шеи, рук и плечевого пояса Занятие 10. Упражнения для пальцев и кисти. Занятие 11. Упражнения на увеличение подвижности в локтевых суставах. Занятие 12. Упражнения на увеличение подвижности в плечах и предплечьях. Занятие 13. Силовые упражнения для мышц сгибателей. Занятие 14. Силовые упражнения для мышц разгибателей. Занятие 15. Упражнения для увеличения подвижности в плечевых суставах. Занятие 16. Упражнения для увеличения подвижности в шейных суставах.	<b>25</b>	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	Одна из больших повседневных нагрузок в бадминтоне приходится на мышцы плечевого пояса. Поэтому нужно укреплять мышечную систему в области плеч, а также в шейном отделе. Перед выполнением упражнений надо обязательно сделать небольшую разминку, чтобы подготовить и разогреть мышцы. Иначе можно получить растяжение или повредить связки. Разминкой могут быть повороты корпуса в стороны, поднятие рук, плавные повороты головы влево-вправо. Выполнять упражнения лучше не по одному, а в комплексе.
Физические упражнения на развитие мышц туловища Занятие 17. Упражнения для мышц передней поверхности туловища. Занятие 18. Упражнения для увеличения подвижности позвоночника. Занятие 19. Упражнения для мышц боковой поверхности туловища. Занятие 20. Наклон в стороны. Занятие 21. Наклон вперед. Занятие 22. Повороты.	<b>25</b>	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	Мышечный корсет - важная мышечная группа, которая удерживает позвоночник в правильном (вертикальном) положении, а также защищает внутренние органы. Мышцы туловища можно тренировать как при помощи динамических, так и при помощи статических упражнений. И те, и другие упражнения позволяют глубоко проработать все мышцы.
Физические упражнения на развитие мышц ног и тазового пояса Занятие 23..Упражнения для стопы и голени. Занятие 24. Упражнения для	<b>25</b>	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	В ногах сосредоточены крупные мышечные группы, которые, также, участвуют в каждом повседневном движении. Физические упражнения на развитие силы мышц ног и стоп необходимы для

увеличения подвижности в суставах. Занятие 25. Упражнения для мышц бедра. Силовые упражнения. Занятие 26. Упражнения для увеличения подвижности в тазобедренных суставах.														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 разностороннее развитие мышц всего тела Занятие 27. Упражнения с гимнастической палкой. Занятие 28. Упражнения со скакалкой. Занятие 29. Общеразвивающие упражнения без предметов в движении. Занятие 30. Упражнения на расслабление мышц и восстановление дыхания.	25	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	Регулярная нагрузка на все группы мышц позволяет сделать мышцы более выносливыми и оптимально расходующими энергию. Упражнения с предметами развивают и совершенствуют у учащихся внимание, быстроту реакции, координацию движений, чувство ритма и согласованность движений рук.
Физические упражнения на развитие общей координации Занятие 31. Ходьба. Занятие 32. Беговые перемещения. Занятие 33. Строевые упражнения.	25	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	Координация - это функция управления, которая, во-первых, обеспечивает целостность и устойчивость организации, во-вторых, сохраняет бесперебойность и непрерывность процесса управления, в-третьих, представляет собой, процесс распределения деятельности во времени, обеспечивая взаимодействие различных частей организации в интересах выполнения стоящих перед ней задач. Координация — это общий процесс достижения единства усилий всех подсистем (подразделений) организации для реализации ее задачи целей.
<b>ИТОГО ЧАСОВ:</b>	<b>125</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>11</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>11</b>	<b>11</b>	<b>10</b>	

### **III. ТЕМА - РАЗВИТИЕ СПЕЦИАЛЬНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ (СФП) И ДВИГАТЕЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА У ОБУЧАЮЩИХСЯ ГРУППЫ НА ЭТАПЕ ССМ (в часах)**

Физические упражнения на развитие силы Занятие 34. Подтягивание. Занятие 35. Сгибание рук в упоре. Занятие 36. Удержание высокий угол. Занятие 37. Вис.	22	1	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	Для бадминтонистов в первую очередь необходимо развивать скоростную силу (начальную силу удара, стартовую и прыжковую) и скоростно-силовую выносливость (быструю ударную, взрывную прыжковую, беговую
---	----	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---

Занятие 38. Приседание.  
Занятие 39. Прыжки.  
Занятие 40. Стойка в упоре лежа с удерживанием веса собственного тела

спринтерскую).  
В тренировках по их развитию задействуются практически все группы мышцы бьющей руки и плеча, сгибатели и разгибатели спины, бедра и голеностопного сустава.  
Вследствие ацикличности и одноразовости следующих друг за другом различных мышечных сокращений в бадминтоне доминирует динамическая форма скоростной силы и скоростно-силовой выносливости.  
Поэтому необходимо постоянно работать над расширением и укреплением нервно-мышечной взаимосвязи, повышать скорость мышечных сокращений при определении сопротивления (совершенствование скоростной силы), повышать сопротивляемость к усталости мышц, наиболее часто задействованных в работе (повышение общей работоспособности при высоких скоростно-силовых нагрузках с большим количеством повторов), т. е. совершенствовать силовую выносливость.  
Для совершенствования скоростно-силовой способности в бадминтоне применяют упражнения с большой интенсивностью, носящие интервальный характер, а для развития силовой выносливости – интервальные длительные упражнения с большим объемом, но с малой и средней интенсивностью.

Физические упражнения на развитие быстроты  
Занятие 41. Бег.  
Занятие 42. Прыжки.  
Занятие 43. Подвижные и спортивные игры.  
Занятие 44. Эстафетный бег.

**22**

1

2

2

2

2

1

2

2

2

2

2

2

2

Быстрота в бадминтоне понимается как способность обучающегося быстро производить мышечные сокращения.  
Для успешного овладения техникой бадминтона, необходимо уметь выполнять двигательные действия в минимальные промежутки времени.

Физические упражнения на развитие

**22**

1

2

2

2

2

1

2

2

2

2

2

Выносливость – это способность человека выполнять какую-либо напряжённую

<p>выносливости</p> <p>Занятие 45. Упражнения на развитие силовой и статической выносливости мышц ног.</p> <p>Занятие 46. Упражнения на развитие силовой и статической выносливости мышц плеч, груди, спины, живота.</p> <p>Занятие 47. Упражнения на развитие силовой и скоростной выносливости мышц спины.</p> <p>Занятие 48. Упражнения на развитие силовой и статической выносливости мышц плеч и груди.</p> <p>Занятие 49. Упражнения на развитие силовой и статической выносливости мышц живота.</p>																
<p>Физические упражнения на развитие гибкости (пассивная и активная)</p> <p>Занятие 50. Наклоны.</p> <p>Занятие 51. Выкруты.</p> <p>Занятие 52. Поднимание ног.</p>	<p><b>22</b></p> <table border="1" data-bbox="377 584 2196 949"> <tr> <td>1</td><td>2</td><td>2</td><td>2</td><td>2</td><td>2</td><td>2</td><td>1</td><td>2</td><td>2</td><td>2</td><td>2</td><td>2</td><td>2</td> </tr> </table>	1	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	
1	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2			
<p>Физические упражнения на равновесие</p> <p>Занятие 53. Подскоки.</p> <p>Занятие 54. Пржки.</p> <p>Занятие 55. Повороты.</p> <p>Статические равновесия:</p> <p>Занятие 56. Переднее равновесие.</p> <p>Занятие 57. Боковое равновесие.</p> <p>Занятие 58. Заднее равновесие.</p> <p>Занятие 59. Высокое равновесие</p> <p>Занятие 60. Равновесие «Ласточка».</p>	<table border="1" data-bbox="377 949 2196 1375"> <tr> <td>2</td><td>2</td><td>2</td><td>2</td><td>2</td><td>2</td><td>2</td><td>1</td><td>2</td><td>2</td><td>2</td><td>2</td><td>2</td><td>2</td> </tr> </table>	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	
2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2			

Физические упражнения на развитие координации движений Занятие 61. Группировка. Занятие 62. Кувырок вперед. Занятие 63. Комплекс №1 упражнений на развитие координации. Занятие 64. Комплекс №2 упражнений на развитие координации.	23	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	Одной из задач развития координационных способностей у бадминтонистов является - развитие специфических координационных способностей: способности ориентированию в пространстве, к точности, равновесию и др., которые особенно важны для отдельных видов спортивной деятельности.
Физические упражнения на развитие прыгучести Занятие 65. Упражнения для тренировки общей прыгучести. Занятие 66. Упражнения для развития специальной прыгучести. Занятие 67. Упражнения для развития прыгучести (взрывная сила).	22	1	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	Одно из важных для бадминтониста качеств - прыгучесть. В основе прыгучести лежит, так называемая, взрывная сила. То есть способность мгновенным нервно-мышечным сокращениям. Определяющим фактором, от которого зависит дальность или высота прыжка, является быстрота отталкивания, которая, в свою очередь, обуславливается скоростью мышечного сокращения.
<b>ИТОГО ЧАСОВ:</b>	<b>156</b>	<b>9</b>	<b>14</b>	<b>14</b>	<b>14</b>	<b>14</b>	<b>14</b>	<b>7</b>	<b>14</b>	<b>14</b>	<b>14</b>	<b>14</b>	<b>14</b>	<b>14</b>	

#### IV. ТЕМА – РАЗВИТИЕ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ У ОБУЧАЮЩИХСЯ ГРУППЫ НА ЭТАПЕ ССМ (в часах)

Совершенствование техники приема, подачи, перемещений Занятие 68. Отработка перемещений на площадке Занятие 69. Отработка короткой/ высоко-далекой подачи закрытой стороной ракетки. Занятие 70. Отработка короткой, высоко-далекой подачи открытой стороной ракетки. Занятие 71. Отработка высоко-далекой подачи открытой стороной ракетки. Занятие 72. Отработка приема подачи на сетку в среднюю/заднюю зоны	88	8	7	7	7	8	7	7	7	8	7	7	7	8	Биомеханические особенности техники игры в бадминтон связаны с техническими характеристиками удара и зависят от многих факторов: от анатомических особенностей суставов и мышц, уровня силы мышц, индивидуальных координационных особенностей игрока; от биомеханических законов движений. Так, например, для выполнения сильного удара необходимо выполнять движение на быстром замахе и при резком ударе. Необходимо помнить, что техническая подготовка, совместно с общей и специальной физической подготовкой, а также тактическим пониманием игры составляет интегральную подготовку обучающихся для совершенствования в игре в бадминтон.
Работа с воланом на	86	7	7	8	7	7	7	7	7	7	8	7	7	7	Основная задача технического

сетке Занятие 73. Подставка волана в левый угол закрытой/открытой стороной ракетки Занятие 74. Подставка волана в правый угол закрытой/открытой стороной ракетки Занятие 75. Добивание на сетке закрытой/открытой стороной ракетки слева/справа Занятие 76. Добивание на сетке закрытой стороной ракетки слева/справа Занятие 77. Добивание на сетке открытой стороной ракетки слева/справа Занятие 78. Перевод по сетке в левый/правый угол закрытой /открытой стороной ракетки															совершенствования в бадминтоне – выработка стабильных навыков двигательных действий, рационального и точного мастерства обработки волана. В игре в бадминтон уровень мастерства прямо пропорционален точности выполняемого технического действия. На каждом новом уровне игры необходимо совершать технические действия в ином, более жестком, ритмическом и динамическом режиме.
Работа с воланом в средней/задней/передней зоне Занятие 79. Плоский удар слева/справа открытой/закрытой стороной ракетки Занятие 80. Защитные удары слева/справа открытой/закрытой стороной ракетки Занятие 81. Блокирующие удары слева/справа открытой стороной ракетки Занятие 82. Высоко/далекий удар Занятие 83. Атакующий удар - смеш	<b>86</b>	7	8	7	7	7	7	7	7	7	7	8	7		Для эффективной реализации технического навыка перемещений (своевременность) и ударных действий (высокая начальная скорость волана и точность) в ходе темповой игры необходимым условием является адекватный уровень специальной физической подготовленности и функциональных возможностей.
<b>ИТОГО ЧАСОВ:</b>	<b>260</b>	<b>22</b>	<b>22</b>	<b>22</b>	<b>21</b>	<b>22</b>	<b>21</b>	<b>21</b>	<b>21</b>	<b>22</b>	<b>22</b>	<b>22</b>	<b>22</b>	<b>22</b>	

**V. ТЕМА - УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ. КОНТРОЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ. ИНСТРУКТОРСКАЯ ПРАКТИКА  
У ОБУЧАЮЩИХСЯ ГРУППЫ НА ЭТАПЕ ССМ (в часах)**

Участие в спортивных соревнованиях.	<b>156</b>	14	14	15	14	14	14		14	15	14	14	14		Соревнования по бадминтону - органическая часть учебно-тренировочного процесса. Они помогают объективно подвести итоги этого процесса за определенный промежуток времени. Соревнования являются эффективным методом проверки технической подготовленности
-------------------------------------	------------	----	----	----	----	----	----	--	----	----	----	----	----	--	---

														обучающихся и стимулом к достижению высоких спортивных результатов.
Инструкторская и судейская практика.	<b>177</b>	19	20	19	20	20			19	20	20	20	20	Инструкторская и судейская практика направлены на освоение элементарных умений и навыков ведения учебной работы и работы судей. Так, обучающиеся готовятся к роли инструктора, судьи, помощника тренера в организации и проведении занятий. Практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований.
<b>ИТОГО ЧАСОВ:</b>	<b>333</b>	<b>33</b>	<b>34</b>	<b>34</b>	<b>34</b>	<b>34</b>	<b>14</b>		<b>14</b>	<b>34</b>	<b>34</b>	<b>34</b>	<b>34</b>	

**VI. ТЕМА - ИНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ У ОБУЧАЮЩИХСЯ ГРУППЫ ССМ (в часах)**

Медицинские, медико-биологические мероприятия.	<b>25</b>	2	3	2	3	2	3		3	2	3	2		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.
Восстановительные мероприятия.	<b>27</b>	2	3	3	3	2	3		3	2	3	3		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.
<b>ИТОГО ЧАСОВ:</b>	<b>52</b>	<b>4</b>	<b>6</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>4</b>	<b>6</b>			<b>6</b>	<b>4</b>	<b>6</b>	<b>5</b>	
<b>ВСЕГО ЧАСОВ:</b>	<b>1040</b>	<b>87,5</b>	<b>95,5</b>	<b>95,5</b>	<b>95,5</b>	<b>93,5</b>	<b>74,5</b>	<b>47,5</b>	<b>68,5</b>	<b>96,5</b>	<b>94,5</b>	<b>96,5</b>	<b>94,5</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

### I. ТЕМА - ТАКТИЧЕСКАЯ, ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ, ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

#### У ОБУЧАЮЩИХСЯ ГРУПП НА ЭТАПЕ ССМ –114 часов

##### **Занятие 1.** Физическая культура и спорт в России.

**Содержание:** Понятие о физической культуре. Физическая культура и спорт – часть общей культуры общества. Их значение и роль в гуманистическом воспитании личности, гармоничном развитии человека, оздоровлении нации, подготовке к труду и защите Родины.

Концепция развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2022 года. Государственные и общественные организации по физической культуре и спорту. Физкультура и спорт в системе образования. Роль и место спортивных школ и учреждений дополнительного образования. Задачи и содержание их работы в воспитании подрастающего поколения и подготовке спортивного резерва. Физкультурное движение, массовый спорт и спорт высших достижений.

*Обучающиеся должны знать:*

- значение и важность занятий физической культурой;
- концепцию развития спорта в России.

*Уметь:*

- обосновать важность занятий физической культурой;
- рассказать о физическом развитии в системе занятий спортивной гимнастикой.

##### **Занятие 2.** Личная и общественная гигиена, режим труда и отдыха.

**Содержание:** Понятие о гигиене; гигиена физических упражнений и спорта, ее значение и основные задачи. Гигиенические основы режима труда, отдыха, занятий физической культурой и спортом. Личная гигиена обучающихся бадминтона: гигиена тела, гигиеническое значение водных процедур. Гигиена одежды, обуви, сна, жилища. Гигиенические требования к местам проведения занятий.

*Обучающиеся должны знать:*

- значение и важность личной гигиены;
- важность сбалансированного графика работы и отдыха.

*Уметь:*

- соблюдать личную гигиену;
- подготовить снаряжение перед прохождением трассы;
- соблюдать режим труда и отдыха.

##### **Занятие 3.** Предупреждение спортивного травматизма.

**Содержание:** Краткие сведения о спортивных травмах. Обеспечение безопасности на занятиях. Организационные и методические причины травматизма. Меры предупреждения травм на занятиях. Требования к организации занятий и методике обучения основным упражнениям. Морально-волевые качества и дисциплина обучающихся. Приемы помощи.

*Обучающиеся должны знать:*

- причины травматизма;
- приемы помощи.

*Уметь:*

- предупреждать травматизм.

#### **Занятие 4.** Правила соревнований, их организация и проведение.

**Содержание:** Значение, виды и характер спортивных соревнований. Разбор и изучение основных положений правил соревнований по бадминтону. Методика судейства. Организация и проведения соревнований. Правила соревнований по бадминтону. Роль судейства. Разбор типичных ошибок. Положение о соревнованиях. Судейская коллегия. Права и обязанности спортивных судей. Права и обязанности участников соревнований. Представители команд и тренеры. Требования, предъявляемые к местам проведения соревнований.

*Обучающиеся должны знать:*

- виды и характеристики соревнований;
- состав и работа судей на соревнованиях;
- антидопинговые правила.

*Уметь:*

- рассказывать о видах и характеристиках соревнований;
- оценивать результат спортсмена на соревнованиях;
- определять медицинские препараты на наличие допинга на сайте РУСАДА.

#### **Занятие 5.** Олимпийские игры.

**Содержание:** Олимпийское движение в России. Российские бадминтонисты на Олимпийских играх современности. Единая всероссийская спортивная классификация и её роль в развитии спорта. Разрядные нормы и требования по бадминтону. Успехи российских спортсменов на международной арене.

*Обучающиеся должны знать:*

- об истории олимпийского движения в России и мире;
- программу бадминтона на Олимпийских играх;
- ЕВСК и разрядные нормы и требования;
- заслуги отечественных спортсменов на мировой арене.

*Уметь:*

- пользоваться ЕВСК.

#### **Занятие 6.** Планирование и контроль в процессе спортивной тренировки.

**Содержание:** Управление подготовкой бадминтонистов. Роль и значение планирования тренировочного процесса. Перспективное, текущее и оперативное планирование тренировочного процесса. Цели, задачи, содержание и основные показатели. Основные формы и документы учёта тренировочной работы. Индивидуальное и групповое планирование. Этапный, текущий и оперативный контроль тренировочной деятельности спортсменов. Основные задачи и показатели. Контроль и коррекция подготовки. Задачи, содержание и нормативы индивидуального плана тренировок учащихся взрослых спортивных разрядов. Планирование двухразовых занятий в один день, количество видов подготовки, количества повторений, дозировка упражнений. Понятие нагрузки. Соотношение нагрузки и отдыха. Объём и интенсивность нагрузки - основные показатели тренировочной работы. Основы периодизации спортивной тренировки. Микроцикл основная структурная единица всего тренировочного процесса. Календарные планы спортивных соревнований по бадминтону.

*Обучающиеся должны знать:*

- цели и задачи на каждом этапе индивидуального планирования;
- основы периодизации спортивной тренировки.

*Уметь:*

- контролировать нагрузку, во избежание перетренированности;
- анализировать индивидуальные показатели на занятиях.

### **Занятие 7. Психологическая подготовка.**

**Содержание:** 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. Воспитание у бадминтонистов таких моральных качеств, как патриотизм, трудолюбие, коллективизм, дружба, товарищество, честность и правдивость. Формирование у бадминтонистов устойчивых спортивных мотивов и интересов. Формирование у спортсменов отчетливых мышечно-двигательных представлений, которые в деятельности бадминтонистов выполняют регулирующую, стимулирующую и тренирующую роль.

*Обучающиеся должны знать:*

- Приемы восстановления внимания;
- Приемы восстановления концентрации.

*Уметь:*

- Оценивать свое состояние и пользоваться приемами для его уравновешивания.

### **Занятие 8. Тактическая подготовка.**

**Содержание:** Тактические действия в различных дисциплинах соревнований по бадминтону.

*Обучающиеся должны знать:*

- Порядок выступления на соревнованиях;
- Систему определения результатов.

*Уметь:*

- Оценивать свое выступление и выступление соперника;
- Применять тактические приемы в различных дисциплинах соревнований на практике.

### **Занятие 9. Судейская практика.**

**Содержание:** состав судейской коллегии, оценка результатов, классификация ошибок, практика судейства контрольных тестирований по ОФП, СФП.

*Обучающиеся должны знать:*

- Общие требования к соревнованиям;
- Положение о соревнованиях. Заявки;
- Права и обязанности участников соревнований.

*Уметь:*

- Принимать контрольные тесты по ОФП, СФП;
- Подсчитывать результаты контрольных тестов по ОФП, СФП.

## **П. ТЕМА - РАЗВИТИЕ ОБЩИХ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ (ОФП)**

### **У ОБУЧАЮЩИХСЯ ГРУПП НА ЭТАПЕ ССМ – 125 часов**

Общая физическая подготовка чрезвычайно важна для создания базовых условий успешной специализации.

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:

1. Упражнения для укрепления мышц плечевого пояса.
2. Упражнения для развития силы мышц рук.
3. Упражнения для развития мышц брюшного пресса.
4. Упражнения для развития мышц спины.
5. Упражнения для развития мышц ног, связок голеностопного сустава.
6. Упражнения для развития выносливости.
7. Упражнения на гибкость и подвижности в суставах.
8. Упражнения для развития координации.
9. Упражнения для укрепления вестибулярного аппарата.

Методика обучения тем или иным физическим упражнениям включает в себя:

- на первом этапе (ознакомление) - первоначального разучивания движения ставятся следующие задачи: познакомить обучающихся с новым физическим упражнением, создать представление о технике выполнения упражнения, научить выполнять его по частям, соблюдая правильную последовательность элементов.

- на втором этапе (разучивание) - углубленного разучивания движений - решаются задачи уточнения правильности выполнения деталей техники разучиваемого действия, постепенного исправления ошибок и выполнение упражнения сначала по частям, а затем слитно.

- на третьем этапе (совершенствование) - совершенствования техники движения - решаются задачи закрепления и совершенствования приобретенного навыка владения двигательным действием, создание условий для применения его в учебно-тренировочном процессе и повседневной деятельности, стимулирование самостоятельности и творчества детей. На данном этапе обучающийся сознательно воспринимает задание, внимание его сосредоточено на качестве движений, где целью является доведение упражнения до автоматизма.

Комплексы упражнений должны составляться с учетом тех задач, которые ставятся перед данными занятиями на ближайшее время и более длительные периоды.

Следует придерживаться соответствующей дозировки физической нагрузки в соответствии с задачами и особенностями развития обучающихся.

Упражнения на развитие силы должны предшествовать упражнениям на растягивание, такая последовательность обеспечивает разогревание организма и избавляет от возможных травм (растяжений).

Следует чередовать упражнения на силу, растягивание, расслабление; упражнения в быстром темпе и медленном.

Упражнения на развитие силы следует повторять до тех пор, пока не почувствуется усталость, а упражнения на растягивание до ощущения незначительной боли.

**Физические упражнения на развитие мышц шеи, рук и плечевого пояса.**

**Упражнения для рук и плечевого пояса.**

## **Занятие 10.** 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. Упражнения с гантелями – сидя на скамейке руки на коленях движения кистями с гантелями хватом снизу вверх-вниз, сидя на скамейке руки на коленях движения кистями с гантелями хватом сверху вверх-вниз, сидя на скамейке руки на коленях повороты кистями с гантелями вправо-влево. Вес гантелей подбирается индивидуально. Висы на «фингерборде» различными хватами.

## **Занятие 11.** Упражнения на увеличение подвижности в локтевых 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.

**Занятие 12.** Упражнения на увеличение подвижности в плечах и предплечьях.  
махи руками назад; подъем рук в стороны; подъем по спине; поднятие плеч; вращение предплечьями; вращение плечами.

**Занятие 13.** Силовые упражнения для мышц сгибателей.  
набивной мяч (гантели) внизу, сгибание рук к плечам; то же с резиновым амортизатором, стоя на нем, с захватом концов руками; подтягивание в висе лежа или в висе на перекладине, кольцах, брусьях; отжимание упоре лежа; лазанье по канату; упражнения с резиновым бинтом.

**Занятие 14.** Силовые упражнения для мышц разгибателей.  
разгибания рук (отжимания) в упоре лежа; разгибание рук в упоре лежа сзади с опорой руками о скамейку, сиденья стульев. Висы на перекладине на полностью согнутых руках, висы на перекладине на согнутых руках угол в локтевых суставах 90 градусов, висы на перекладине на согнутых руках угол в локтевых суставах 120 градусов.

**Занятие 15.** 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 назад; поднимание и опускание плеч; круги руками в боковой плоскости; руки назад в замок, при наклоне туловища вперед, руками тянуться вперед к полу. Вращения прямыми руками вперед, вращения прямыми руками назад, вращения прямыми руками в разные стороны. Тоже с гантелями в руках, вес гантелей подбирается индивидуально.

### **Упражнения для шеи**

**Занятие 16.** Упражнения для увеличения подвижности в суставах.  
наклоны головы вперед, назад; наклоны головы в стороны; повороты головы налево, направо; подъем головы лежа на спине; подъем головы лежа на животе.

## **Физические упражнения на развитие мышц туловища.**

**Физические упражнения на развитие силы мышц брюшного пресса и косых мышц живота.**

## **Занятие 17.** Упражнения для мышц передней поверхности туловища.

**Силовые упражнения:**  
из положения лежа поднимание туловища в сед; из положения лежа поднимание прямых ног в положение лежа на лопатках согнувшись, то же с отягощением; из виса углом на гимнастической стенке – поднимание ног в высокий угол; высокий угол в упоре на бревне (на время); лежа на мате – быстрое поднимание прямых ног и туловища до вертикали (складка); «прилипала» на гимнастической стенке на время.

**Занятие 18.** Упражнения для увеличения подвижности позвоночника.  
стоя ноги врозь, наклоны назад, руки на поясе, к плечам, вверх; сидя, с опорой поясницей о набивной мяч, наклоны назад, руки вверх; прогиб назад стоя; скручивания в упоре стоя согнувшись, правая рука касается левой ноги и наоборот; скручивания лежа на животе/на спине с заведением ноги в противоположную сторону.

### **Занятие 19.** Упражнения для мышц боковой поверхности туловища.

#### *Силовые упражнения:*

из седа ноги врозь, опираясь на одну руку, с поворотом упор лежа боком, другую руку вверх; лежа на боку, приподнять одну ногу, присоединить к ней другую, опустить ноги; лежа на спине, ноги согнуты в коленных суставах, наклоны в стороны с касанием пяток; подъем корпуса из боковой планки на коленях; боковая планка.

#### **Занятие 20.** Наклон в стороны.

ноги расставлены на ширине плеч, руки находятся на пояссе либо одна на пояссе, а вторая заведена за голову. Плечи расправлены, бедра зафиксированы, поясница не прогибается. Наклон вправо, выполнить 10-15 повторений. Наклон осуществляется с напряженным прессом. Выполнить 10-15 повторений в другую сторону; наклоны в стороны с отягощением; наклоны в стороны со скручиванием корпуса; руки за головой, наклон в сторону с поднятием одноименного колена через сторону и касание им локтевого сустава, то же в другую сторону; наклон в противоположную сторону от отягощения.

#### **Занятие 21.** Наклон вперед.

Здесь нагрузка идет в большей степени на мускулатуру прямой мышцы живота, а также на ягодицы и поясницу. Это упражнение укрепляет позвоночник и способствует растяжке. Стопы находятся на ширине плеч, в пояснице — прогиб. Наклоняться вперед следует с напряженным прессом, стараясь сохранить спину максимально выпрямленной.

Пальцы рук должны касаться пола. Если это невозможно, то не нужно сильно округлять спину. Лучше чуть согнуть ноги в коленях и тянуться до максимально возможного уровня, день ото дня приближаясь к полу. Гибкость и растяжка в пояснице появятся при регулярных тренировках, со временем получится достать до пола руками, не сгибая ноги. В исходное положение корпус нужно возвращать мышцами ягодиц. Для этого толкайтесь пятками в пол. Мускулатура поясницы при этом должна быть расслаблена.

- ноги врозь, наклон вперед руки в стороны, взгляд направлен вперед;
- ноги вместе, наклон вперед руки касаются пола;
- ноги вместе, наклон вперед руками обхватить ноги с фиксацией положения;
- сед ноги вместе, наклон вперед руками обхватить ноги с фиксацией положения;
- сед ноги врозь, наклон вперед руки вперед, грудью коснуться пола с фиксацией положения.

#### **Занятие 22.** Повороты.

- руки на пояссе. Ноги чуть шире плеч, слегка согнуты. Таз вращается в плоскости, параллельной полу, выполняя полный круг. Двигаться следует по 10-15 повторений по часовой стрелке и обратно.
- руки подняты на уровень груди и расставлены перпендикулярно туловищу, можно согнуть их в локтях, ноги на ширине плеч. Повороты осуществляются верхней половиной тела, в то время как нижняя сохраняет неподвижность. Количество повторов в каждую сторону должно составлять около 10-15 раз.
- ноги врозь, руки перед грудью согнутые в локтевом суставе, повороты в стороны с отведением разноименной ноги назад на носок;
- ноги врозь, руки перед грудью согнутые в локтевом суставе, повороты в стороны с махом разноименной ноги в противоположную сторону.
- сед ноги врозь, повороты в стороны с касанием руками пола за спиной.

### **Физические упражнения на развитие мышц ног и тазового пояса.**

#### **Занятие 23.** Упражнения для стопы и голени.

#### *Силовые упражнения:*

поднимание на носки, то же с отягощением; ходьба на носках, руки на пояс; ходьба на внутренней и внешней стороне стопы; исходное положение — сидя, ноги прямо, носки на себя. Попеременное натягивание носков на себя и от себя; исходное положение — стойка, опираясь

руками на стену, между пяток зажат массажный мяч. Подъём на носки, опускание, не потеряв при этом мяч.

**Занятие 24.** 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;
- упражнения с сопротивлением;
- приседания;
- отведение ног влево и вправо. Круговые движения в коленных суставах влево и вправо.

**Занятие 25.** Упражнения для мышц бедра. Силовые упражнения.

- приседания на двух и одной ноге;
- приседания с гантелями в руках;
- выпады;
- ходьба в полуприседе и прыжки в полуприседе,
- прыжки на одной ноге.

**Занятие 26.** Упражнения для увеличения подвижности в тазобедренных суставах.

- круговые движения тазом в стойке ноги врозь;
- пружинящие движения в положении широкого выпада вперед;
- пружинящие движения в положении широкого выпада в сторону;
- лежа на спине, ноги согнуты в коленных суставах, голень правой ноги лежит на бедре левой, руками, обхватив бедро, подтянуть левую ногу к груди. То же с другой ноги.
- «бабочка» с наклоном вперед и фиксацией положения.

**Физические упражнения на разностороннее развитие мышц всего тела.**

**Занятие 27.** Упражнения с гимнастической палкой.

1. И.П. – стойка ноги вместе, палка внизу.

- 1-2 – палку вверх, подняться на носки и потянуться, вдох;  
3-4 – И.П., выдох. 6-8 раз.

2. И.П. – стойка ноги врозь, палка внизу.

- 1 – наклон вперед, руками коснуться пола, выдох;  
2 – И.П., вдох. Во время наклона ноги прямые, задание усложняется изменением ширины хвата. 12–15 раз.

3. И.П. – стойка ноги врозь, палка впереди, хват шире плеч.

- 1 – поворот туловища направо;  
2 – И.П.;  
3-4 – то же в левую сторону. При поворотах плечевой пояс закрепить, ноги с места не сдвигать. Дыхание равномерное. 10–12 раз.

4. И.П. – стойка ноги вместе, палка внизу.

- 1-4 – поднимая палку вперед, сесть на пол и вытянуть ноги;  
5-8 – встать, не касаясь руками и палкой пола. 10–15 раз.

5. И.П. – стойка ноги вместе, палка горизонтально вверху.

- 1 – правую ногу в сторону на носок, наклон вправо;  
2 – И.П.;  
3-4 – то же в левую сторону. При наклоне – выдох, при выпрямлении – вдох.  
10 – 12 раз.

6. И.П. – лежа на груди, палка вверху (руки свободно лежат на полу).

- 1-2 – прогнуться, поднимая палку повыше, вдох;  
3-4 – И.П., выдох. Ширину хвата можно менять, постепенно уменьшая расстояние между руками. 6 – 8 раз.

7. И.П. – лежа на спине, палка внизу, хват на ширине плеч.

- 1-2 – согбая ногу вперед, провести ее между руками и палкой, выпрямить и опустить вниз (палка между ног);

3-4 – И.П. Упражнение выполнять поочередно левой и правой ногой. Дыхание произвольное, не задерживать. 10—12 раз.

8. И.П. – о.с., палка на полу справа. Прыжки боком через палку, чередуя их с одним промежуточным прыжком на месте. Прыгать мягко, на носках. Прыжки через палку делать повыше, помогая движением рук. Дыхание равномерное. После прыжков перейти на ходьбу (20 –30 с).

**Занятие 28.** Упражнения со скакалкой.

1. И.П. – о. с., скакалка, сложенная вдвое, внизу.

1 – левую вперед на носок, скакалку вперед;

2 – передать вес тела на левую, правая сзади на носок, руки в стороны, скакалка натянута на груди;

3-4 – приставляя левую, И.П.;

5-8 – то же с другой ноги.

6 – 8 раз.

2. И.П. – о. с., скакалка, сложенная вчетверо, внизу.

1 – сгибая левую ногу, поставить ее на скакалку;

2 – выпрямить ногу вперед-вверх;

3 – согнуть ногу;

4 – И.П.;

5-8 – то же другой ногой.

8 – 12 раз.

3. И.П. – о. с., скакалка, сложенная вдвое, в левой руке, правая на поясе.

1-3 – вращение туловища влево, скакалка скользит по полу, не отрываясь от него;

4 – выпрямиться, перехватить скакалку в правую руку;

5-8 – то же вправо.

8 – 12 раз.

4. И.П. – о. с., скакалка сложенная вдвое, внизу.

1 – перешагнуть через скакалку, сгибая левую ногу;

2 – то же, сгибая правую;

3-4 – перевести скакалку выкрутом в и. п., руки прямые.

6 – 10 раз.

5. Прыжки через скакалку по заданию.

**Занятие 29.** Общеразвивающие упражнения без предметов в движении.

1. Ходьба с движениями рук назад.

И.П. – о.с., руки в стороны.

1-2 – два движения руками назад, руки на уровне плеч, не расслаблять;

3-4 – 2 обычных шага, дыхание равномерное.

8 – 10 раз.

2. Наклоны вперед.

И.П. – о. с., руки на пояс.

1-2 – шаг вперед и приставить ногу;

3 – наклон вперед, руки в стороны, голову не опускать;

4 – И.П.

10 – 12 раз.

3. Приседания.

И.П. – то же.

1-2 – присесть, руки за спину, спина прямая;

3-4 – встать;

5-8 – 3 шага вперед и И.П.

8 – 12 раз.

4. Дыхательные упражнения.

4 шага – выдох, небольшой наклон вперед, руки вниз;

2 шага – пауза;  
2 шага – выдох, руки вниз-в стороны.

3 – 4 раза.

5. Мах ногой вперед.

И.П. – о. с.

1-2 – 2 шага вперед;

3 – мах левой вперед, руки – правая вперед, левая в сторону;

4 – И.П.;

5-8 – то же с правой ноги.

8 – 12 раз.

6. Мах ногой назад.

И.П. – о. с.

1-4 – 3 шага вперед и приставить ногу;

5 – мах левой назад, руки вверх;

6 – И.П.;

7-8 – то же правой ногой.

8 – 10 раз.

7. Ходьба на носках.

1-4 – 4 шага на носках, руки вверх;

5-8 – 4 обычных, руки на пояс.

8 – 12 раз.

8. Прыжки с продвижением вперед.

И.П. – о. с., руки на пояс.

1-2 – прыжок на левой;

3-4 – прыжок на правой;

5-8 – 4 шага вперед.

8 – 12 раз.

9. Ходьба, упражнения дыхательные и на расслабление (1 мин).

10. Из о.с. упор присев упор лежа, упор присев, и. п.; то же, но со сгибанием рук в упоре лежа.

**Занятие 30.** Упражнения на расслабление мышц и восстановление дыхания.

- **Упражнения для мышиц шеи:** Выполняем наклон головы вправо, фиксируем. Расслабленную правую руку кладем на голову, ощущая растяжение шеи слева. Затем наклоняем голову влево, кладем на голову левую руку. Растяжение шеи будет ощутимо справа. Надавливать рукой на голову, чтобы усилить ощущение не надо! Упражнение выполняется по 30 секунд на каждую сторону.

- **Упражнения для рук:** стоя, руки вверх. «Уронить» кисти, затем предплечья, расслабленно опустить руки вниз и с полунаклоном вперед выполнить пассивное раскачивание ими вправо и влево.

- **Упражнения для ног:** сидя с упором руками сзади. Поочередно слегка сгибать и разгибать ноги; при разгибании расслабленно «шлепнуть» задней поверхностью ноги о пол;

- **Упражнения для туловища:** лежа на спине с опорой затылком и руками, слегка прогнуться и расслабленно лечь.

- **Упражнения для всего тела:** лежа на спине, руки вниз ладонями вперед, носки наружу. Закрыть глаза, полностью расслабиться. Длительная пауза.

**Физические упражнения на развитие общей координации.**

**Занятие 31. Ходьба.**

- на носках;

- с высоким подниманием бедра;

- скрестным шагом;

- приставным шагом;

- на пятках;
- на внутренней и наружной стороне стопы;
- в полу- и полном приседе;
- выпадами;
- боком;
- спиной вперед.

**Занятие 32.** Беговые перемещения.

- бег обычный;
- на носках;
- высоко поднимая бедро;
- боком приставным шагом;
- спиной вперед;
- с ускорениями;
- со сменой направлений по сигналу;
- по разметкам.

**Занятие 33.** Строевые упражнения.

- выполнение команд: «равняйся», «смирно», «вольно», «отставить» ;
- повороты направо, налево, кругом;
- построения и перестроения: в одну шеренгу (по линии), в круг; в колонну по одному, по два, три, четыре;
- размыкание и смыкание приставными шагами;
- передвижение обычным шагом, в обход, по диагонали;
- команды для управления строем;
- понятие о строе, шеренге, колонне, флангах, интервале, дистанции, направляющем, замыкающем, о предварительной и исполнительной командах;
- повороты на месте, размыкание уступами;
- перестроение из одной шеренги в две, из колонии по одному в колонну по два;
- перемена направления движения строя;
- обозначение шага на месте;
- переход с шага на бег и с бега на шаг;
- изменение скорости движения;
- повороты в движении.

**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.

**Уметь:**

- Выполнять строевые упражнения на месте и в движении;
- 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;
- Освоение объемов учебно-тренировочных нагрузок.

### **III. ТЕМА - РАЗВИТИЕ СПЕЦИАЛЬНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ (СФП) И ДВИГАТЕЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА У ОБУЧАЮЩИХСЯ ГРУПП НА ЭТАПЕ ССМ – 156 часов**

#### **Физические упражнения на развитие силы.**

Основным методом развития силовой выносливости у бадминтонистов является метод повторных усилий с реализацией различных методических приемов.

Метод повторных усилий - это метод тренировки, в котором в качестве основного тренирующего фактора является не предельный вес отягощения (или сопротивления), в количестве повторений упражнения с оптимальным весом (сопротивлением). Это основной метод занятий с тяжестями для опытных атлетов и конечно для начинающих, при этом используются различные варианты построения тренировочного занятия в зависимости от поставленной задачи:

1. Увеличение силы мышц и массы. Вес отягощений 80 - 85% от максимального, количество повторений в подходе 5 - 6, количество подходов 3 - 6, отдых 2 - 3 минуты.

2. Преимущественное увеличение мышечной массы и прирост силы. Вес отягощений 65 - 80% от максимального, количество повторений 8 - 10, количество подходов 3 - 6, отдых 2 - 3 минуты.

3. Уменьшение жирового компонента, массы тела, улучшение качества мышц и совершенствование силы и силовой выносливости. Вес отягощений 50 - 60%, количество повторений 15 - 30, количество подходов 3 - 6, отдых 3 - 6 минут.

4. Совершенствование рельефа мышц и повышение силовой выносливости. Вес отягощений 30 - 50%, количество повторений 50 - 100, количество подходов 1 - 4, отдых 5 - 8 минут, скорость выполнения - высокая.

5. Повышение силовой выносливости и улучшение рельефа мышц. Вес отягощений 20 - 50%, количество повторений - "до отказа", количество подходов 1 - 3, отдых 5 - 12 минут, скорость выполнения - высокая.

#### **Занятие 34. Подтягивание.**

- подтягивание в висе на высокой перекладине на 2-х руках

#### **Занятие 35. Сгибание рук в упоре.**

- сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу;

- сгибание и разгибание рук в упоре на параллельных скамейках;

- сгибание и разгибание с широкой постановкой рук в упоре лежа на полу;

- сгибание и разгибание рук с ногами на возвышенности;

- сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, с поочередным вытягиванием вперед прямых рук;

- сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу на пальцах.

#### **Занятие 36. Удержание высокий угол.**

- поднимание ног в висе на гимнастической стенке;

- угол в упоре на параллельных брусьях;

- удержание высокого угла в упоре на полу;

- удержание высокого угла на гимнастических стоялках;

- удержание высокого угла на низком бревне.

#### **Занятие 37. Вис.**

- вис на 2-х руках согнув руки хватом сверху на высокой перекладине с фиксацией положения (на полностью согнутых руках, под углом 90 градусов, под углом 120 градусов

#### **Занятие 38. Приседание.**

- приседание на двух ногах;

- приседание на одной ноге («пистолетик») на одной ноге, тоже на другой ноге;

- приседание на двух ногах с выпрыгиванием вверх;

- приседание на двух ногах с узкой постановкой ног;

- приседание на двух ногах с широкой постановкой ног.

**Занятие 39.** Прыжки.

- прыжок в длину с места;
- прыжки на возвышенность;
- прыжки через препятствие;
- прыжки на одной ноге, тоже на другой ноге;
- прыжки ноги вместе, ноги врозь;
- прыжки с касанием коленей груди;
- прыжки с касанием пятками ягодиц;
- прыжки с поворотом вокруг своей оси.

**Занятие 40.** Стойка в упоре лежа с удерживанием веса собственного тела

- упражнение выполняется в статическом напряжении в течение 1–3 мин.

**Физические упражнений на развитие быстроты.**

С целью развития быстроты следует использовать комплексный метод тренировки, который предполагает применение *подвижных и спортивных игр, игровых упражнений*, а также комплексов специальных подготовительных упражнений, направленных на развитие физических качеств, играющих важную роль в бадминтоне.

В процессе воспитания быстроты необходимо обращать внимание на расслабление мышц во время выполнения упражнений. Очень важно, чтобы обучающийся почувствовали разницу в мышечных ощущениях между напряженным и расслабленным состоянием мышц. С этой целью целесообразно применять метод «контрастных» попыток, предусматривающий выполнение упражнений с дополнительным напряжением и предельным расслаблением.

Приводим один из разработанных и апробированных комплексов специальных подготовительных упражнений на развитие быстроты:

**Занятие 41.** Бег.

- бег с высоким подниманием бедра (темп средний или высокий) – 2 – 3 серии по 10 – 25 раз; бег из различных стартовых положений; старт из «купора присев», с отставлением ноги назад или в сторону; бег после доставания подвешенного мяча; бег приставными шагами, продвигаясь боком;
- бег скрестными шагами;
- бег по малому кругу с наклоном туловища внутрь круга;
- бег с предельной или около предельной скоростью на отрезках от 20 до 60 м (с низкого старта и с хода);
- бег на месте в упоре 10 – 15 сек.;
- семенящий бег на 30 – 60 м с ускорением;
- бег с хода по отметкам (10 – 12), расположенным на расстоянии 100 – 120 см;
- бег на 60 – 100 м с ускорением.

**Занятие 42.** Прыжки.

- прыжки и прыжковые упражнения с места и с небольшого разбега;
- прыжки с места в длину — вперед, назад, влево, вправо;
- тройной прыжок;
- прыжки в высоту и длину с разбега;
- прыжки с доставанием подвешенных предметов.

**Занятие 43.** Подвижные и спортивные игры.

- русская лапта;
- «борьба за мяч»;
- пятнашки;
- волейбол;
- баскетбол.

**Занятие 44.** Эстафетный бег.

- встречная эстафета;
- круговая эстафета;
- эстафета с преодолением препятствий;
- эстафета с передачей предмета;
- парная эстафета.

### **Физические упражнений на развитие выносливости.**

Для развития выносливости используются различные методы тренировки, которые можно разделить на несколько групп: непрерывная тренировка и интервальная тренировка, а также методы контрольной (или соревновательной) тренировки. Изменяя тип упражнений (ходьба, бег, упражнения с весом, тренажеры и т.д.), их продолжительность и интенсивность (скорость движения, производительность работы), количество повторений упражнения, а также продолжительность и тип перерывов на отдых (или восстановление), можно изменить физиологическое направление выполняемой работы. Равномерный непрерывный метод заключается в одноразовом равномерном выполнении упражнений малой и средней силы продолжительностью 15-30 минут и до 1-3 часов, т.е. в диапазоне скоростей от обычной ходьбы до темпового кросс-бега и с такой же интенсивностью, как и другие виды упражнений.

**Занятие 45.** Упражнения на развитие силовой и статической выносливости мышц ног.

- И.П. стойка, ноги на ширине плеч:

Приседание; И.П. (30 сек.)

Приседание с добавлением поднимания прямых рук вверх; И.П. (30сек.)

Приседание с подниманием прямых рук вверх с добавлением поднимания на носки; И.П. (30 сек.)

- Присед с подниманием прямых рук вверх с добавлением поднимания на носки и удержание положения в приседе с руками вверху на носках (30 сек.)

Методика выполнения: стопы параллельно на ширине плеч, пятки не отрывать от пола (1,2), колени направлены точно вперед и не выходят за линию стопы, мышцы живота в тонусе, спина прямая

**Занятие 46.** Упражнения на развитие силовой и статической выносливости мышц плеч, груди, спины, живота.

#### 1. И.П. – упор лежа.

1 – поднимание правой руки перед собой;

2 – И.П.;

3 – поднимание левой руки перед собой;

4 – И.П. (30 сек.).

#### 2. И.П. – упор лежа.

1 – поднимание правой прямой ноги;

2 – И.П.;

3 – поднимание левой прямой ноги;

4 – И.П. (30 сек.).

#### 3. И.П. – упор лежа.

1 – поднимание правой руки и левой прямой ноги;

2 – И.П.;

3 – поднимание левой руки и правой прямой ноги;

4 – И.П. (30 сек.).

#### 4. Удержание И.П. упор лежа (30 сек.).

Методика выполнения: центр тяжести распределить равномерно, ладони поставить точно под плечевыми суставами, ахилловы сухожилия растянуть, колени не сгибать, мышцы живота максимально подтянуть, поясницу не прогибать, лопатки соединить.

#### 5. Планка на предплечьях.

**Занятие 47.** Упражнения на развитие силовой и статической выносливости мышц спины.

1. И.П. – лежа на животе, руки и ноги прямые.

1 – поднимание правой руки перед собой;

2 – И.П.;

3 – поднимание левой руки перед собой;

4 – И.П.

2. И.П. – лежа на животе, руки и ноги прямые.

1 – поднимание правой прямой ноги;

2 – И.П.;

3 – поднимание левой прямой ноги;

4 – И.П.

3. И.П. – лежа на животе, руки и ноги прямые.

1 – поднимание правой руки и левой прямой ноги;

2 – И.П.;

3 – поднимание левой руки и правой прямой ноги;

4 – И.П.

4. И.П. – лежа на животе, руки и ноги прямые.

1 - 8 – Поднимание рук и ног вверх и удержание данного положения.

5. И.П. – лежа на животе, руки и ноги прямые.

1-8 – Поднимание рук и ног с отягощением вверх и удержание данного положения.

Методика выполнения: руки прямые, не сгибать в локтевых суставах; ноги прямые, не сгибать в коленных суставах; лопатки соединены и опущены вдоль позвоночника вниз.

**Занятие 48.** Упражнения на развитие силовой и статической выносливости мышц плеч и груди.

1. И.П.- упор лежа.

1-2 – Сгибание рук;

3-4 – И.П. (30 сек.).

2. И.П.- упор лежа.

1 – Сгибание рук;

2 – И.П.;

3 – правой рукой коснуться левого плеча;

4 – И.П.;

5 – сгибание рук;

6 – И.П.;

7 – левой рукой коснуться правого плеча;

8 – И.П. (30 сек.).

3. И.П.- упор лежа.

1 – Сгибание рук;

2 – И.П.;

3-4 – правой рукой коснуться левого плеча; левой рукой коснуться правого плеча (30 сек.).

4. И.П.- упор лежа.

1- 8 – сгибание рук и удержание данного положения (30 сек.).

Методика выполнения: Контролировать напряжение мышц пресса, смотреть вперёд, руки на ширине плеч, спина прямая, поясница не прогибается, таз не поднимать наверх.

5. Отжимания на стоялках.

**Занятие 49.** Упражнения на развитие силовой и статической выносливости мышц живота.

1. И.П. – лежа на спине, руки за голову, колени согнуты.

1-7 – Поднимание лопаток от опоры;

8 – И.П. (30 сек.).

## 2. И.П. – лежа на спине, руки за голову, колени согнуты.

1-7 – Поднимание лопаток от опоры с подтягиванием правого колена к груди;  
8 – И.П. (30 сек.).

## 3. И.П. – лежа на спине, руки за голову, колени согнуты.

1-7 – Поднимание лопаток от опоры с подтягиванием левого колена к груди;  
8 – И.П. (30 сек.).

## 4. И.П. – лежа на спине, руки за голову, колени согнуты.

1-7 – Поднимание лопаток от опоры с подтягиванием колен к груди;  
8 – И.П. (30 сек.).

## 5. И.П. – лежа на спине, руки за голову, колени согнуты.

1-8 – Поднимание лопаток от опоры с подтягиванием колен к груди и удерживать данное положение (30 сек.).

Методика выполнения: поясница прижата к опоре, мышцы живота максимально подтянуты, руки за головой, локти направлены в стороны, подбородок направлен вперед и вверх, стопы параллельны и прижаты к опоре.

# СПЕЦИАЛЬНО-ДВИГАТЕЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА

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

Для развития гибкости в учебно-тренировочном процессе применяются упражнения скоростно-силового характера: пружинистые движения, махи с последующим удержанием ног. При этом, если упражнения выполняются с отягощением, вес отягощения не должен был снижать скорость выполнения махов или пружинистых движений (отягощения не превышало 2-3% от веса тела). В качестве методов совершенствования гибкости используются игровой и соревновательные методы (кто сумеет наклониться ниже; кто, не сгибая колени, сумеет поднять с пола обеими руками плоский предмет и т.д.).

Упражнения на гибкость должны выполняться в такой последовательности: в начале упражнения для суставов верхних конечностей, затем - туловища и нижних конечностей.

Условия выполнения упражнения значительно облегчаются за счёт опоры.

Упражнения сначала выполняются у опоры, затем без опоры.

Активная и пассивная гибкость развиваются параллельно.

### **Занятие 50. Наклоны.**

- наклон вперед из седа ноги врозь (касаться грудью пола) с удержанием позы 2-3 сек. Подготовительные упражнения:

- сидя на полу, ноги вместе наклон вперед с помощью;
- стоя наклон вперед (стремиться коснуться пола ладонями);
- стоя спиной к гимнастической стенке наклониться вперед, взяться руками за вторую рейку от пола и притягивать себя, наклоняясь все ниже и ниже (ноги не сгибать);
- стоя лицом к гимнастической стенке, правая нога на рейке на высоте пояса (или груди), наклоняясь вперед, стремиться грудью коснуться ноги;
- сидя ноги врозь (широко) наклон вперед с помощью партнера.

- наклон вперед, сидя ноги врозь. Коснуться груди пола и удержать это положение 2-3 секунды. Чтобы успешно выполнить это нормативное требование, рекомендуется освоить следующие упражнения:

- сидя на полу, ноги вместе, наклон вперед с помощью тренера-преподавателя, который нажимает руками в области лопаток;
- стоя в наклоне вперед, стремиться коснуться ладонями пола, затем лбом, грудью ног;
- встать спиной к гимнастической стенке, наклониться вперед, ухватиться за вторую рейку и притягивать к себе, наклоняясь всё глубже и глубже (ноги не сгибать);

- стоя лицом к гимнастической стенке, поставить правую ногу на рейку на высоте пояса (или груди) и, наклоняясь вперёд, стремиться грудью коснуться ноги; д) сидя ноги врозь как можно шире, наклон вперёд с помощью.

### **Занятие 51. Выкруты.**

Выкрут в плечевых суставах может выполняться с гимнастической палкой или со скакалкой.

Для развития гибкости в плечевых суставах рекомендуется регулярно выполнять следующие упражнения:

- круговые движения руками в боковой и лицевой плоскостях поочерёдно, последовательно и одновременно;
- из положения стоя, руки вверх с резиновым бинтом, выкрут, опуская руки назад за спину и возвращаясь в исходное положение;
- тоже, но со скакалкой, руки вверх шире плеч.

Упражнения, применяемые для развития гибкости:

- повторные пружинящие движения, повышающие интенсивность растягивания (пружинящие наклоны вперёд)
- движения, выполняемые по возможно большей амплитуде (наклоны назад и вперёд до отказа).

- инерция движений какой-либо части тела (махи ногами вперёд или в сторону с постепенно увеличивающейся амплитудой движения).
- дополнительная внешняя опора (захваты руками за рейку гимнастической стенки или отдельную часть тела с последующим притягиванием одной части тела к другой).

- комплекс упражнений для развития гибкости.

### **Занятие 52. Поднимание ног.**

- поднимание прямой ноги вперёд, в сторону (до высоты пояса, груди), назад (выше колена), стоя у гимнастической стенки и опираясь о неё рукой свободную руку на пояс:
- махи ногой вперёд, назад, в сторону, стоя у гимнастической стенки и опираясь на неё рукой (при махе ногой стопу поворачивать наружу, тело и голову держать прямо);

- встать лицом (боком) к стенке и поставить прямую ногу на рейку на высоте пояса.

Приседать на опорной ноге, удерживать прямую ногу на рейке;

- стоя у стенки, поднимать прямую ногу вперёд, в сторону и назад с помощью тренера-преподавателя (не допускать болевых ощущений);
- стоя у стенки, поднимать прямую ногу вперёд, назад, в сторону с отягощением (не более 2-3% от массы спортсмена). Физические упражнения на равновесие

### **Физические упражнения на развитие равновесия.**

Необходимое условие для сохранения равновесия расположение центра тяжести над площадью опоры. Чем больше площадь опоры и ниже центр тяжести, тем устойчивее равновесие. Основной характерной чертой упражнений в равновесии является прямое тело, втянутый живот, фиксированные в определенном положении руки. Весьма важно в технике равновесий умение рационально распределять мышечное напряжение.

**Динамические равновесия** - это разновидности передвижений шагом, бегом, подскоки, повороты, прыжки.

### **Занятие 53. Подскоки.**

Подскок – выполняют шагом вперед с последующим прыжком вверх, другую ногу энергично сгибают вперед аналогично положению ее в высоком шаге. Движение руками осуществляется произвольно, разноименно выносимой ноге.

- на месте;
- в движении;
- на двух ногах;
- с ноги на ногу;
- с поворотом вокруг своей оси.

#### **Занятие 54. Прыжки.**

- прыжки с продвижением;

Этим прыжкам предшествует 1-2 шага разбега, приземление почти всегда производится на одну ногу, с последующим шагом другой.

- открытый прыжок;
- закрытый прыжок;

Обучение закрытому и открытому прыжкам следует начинать при продвижении шагом в медленном темпе, уточняя положение рук, ног, тела.

Далее можно перейти к выполнению в медленном темпе, и только после исполнить прыжки в нужном темпе.

- прыжок со сменой ног впереди;

Выполняется толчком одной махом другой вперед, в фазе полета происходит смена положения ног, приземление осуществляется на маховую ногу. Возможно выполнение прыжка:

- прыжок с согнутыми ногами;
- прыжок сгибая и разгибая ногу;
- прыжок с разбега;
- прыжок с поворотом.

#### **Занятие 55. Повороты.**

- повороты приставлением ноги;

Выполняются на 45° с поворотом на одной ноге с приставлением к ней другой.

- повороты переступанием;

Выполняются на носках, руки в стороны, плечи развернуты, голова слегка приподнята. Плотно держа ноги вместе, мелкими шагами поворачиваясь вокруг оси, сохраняя правильную осанку и прямые ноги.

Повороты на одной ноге. Могут быть одноименными, когда направление вращение совпадает с опорной ногой и разноименными.

- поворот на левой –налево;
- поворот на правой – направо;
- кругом.

#### **Статические равновесия.**

#### **Занятие 56. Переднее равновесие.**

Представляет собой равновесие на одной ноге, другая назад, тело наклонено вперед под любым углом. Стопа опорной ноги слегка развернута наружу. Свободная нога сохраняет выворотное положение, руки в стороны.

Последовательность обучения:

##### 1. И.П. – стоя на правой спиной к опоре левая прямая на опоре, руки в стороны

1 – подняться на носок правой, руки вверх

2 – И.П.

После нескольких повторений выполнить с другой.

##### 2. И.П. – стоя на правой спиной к опоре левая прямая на опоре, руки в стороны

1 – поднять правую, руки в стороны

2-3 – сохранение принятого положения.

4 – И.П.,

5-8 – то же с другой.

##### 3. И.П. – о.с.

1-2 – правая нога максимально назад, руки вперед в стороны, тело наклонить вперед, 3 – сохранение заданного положения

4 – И.П.,

5-8 – то же с другой ноги.

#### **Занятие 57. Боковое равновесие.**

Представляет собой равновесие на одной ноге, другая в сторону, тело наклонено в противоположную сторону. При выполнении равновесия, стопа опорной ноги слегка развернута наружу, плечи опущены, лопатки сведены и находятся в одной плоскости с туловищем. Таз не поворачивается в сторону свободной ноги и не отводится назад.

Последовательность обучения:

1. И.П. – стоя правым боком к опоре правая на опоре, руки вверх

1 – наклон влево (до горизонтального положения)

2-3 – сохранение принятого положения

4 – И.П.,

5-8 – то же в другую сторону.

2. И.П. – стоя правым боком к опоре правая на опоре, руки вверх

1 – наклон влево

2 – правую ногу вверх

3 – сохранение принятого положения

4 – И.П.

5-8 – то же в другую сторону.

**Занятие 58.** Заднее равновесие.

Представляет собой равновесие на одной ноге, другая вперед с наклоном туловища назад. При выполнении данного равновесия таз несколько поворачивается в сторону, противоположную поднятой ноге, и подается вперед (в таком положении общий центр тяжести остается над площадью опоры). Наиболее простое положение рук, руки в стороны. Опорная слегка сгибается, сгибание увеличивается по мере увеличения наклона назад. Голова при выполнении заднего равновесия с наклоном туловища до горизонтали слегка наклоняется вперед, с наклоном ниже горизонтали - назад.

Последовательность обучения:

1. И.П. - лицом к опоре. Нога лежит на опоре впереди, наклон назад, постепенно увеличивая угол наклона, руки в стороны - вверх.

2. И.П. - боком к опоре. Нога на опоре впереди, наклонить туловище назад до горизонтального положения, подняться, удерживая ногу И.П. В начале выполняется упражнение с фиксацией положений, затем слитно.

3. То же, что в упражнение 2, но поднимать ногу маховым движением и удерживать в наивысшей точке.

4. Упражнение 2,3 без опоры.

Технически правильно выполнение характеризуется точностью принятия заданной позы и прочностью ее фиксации без колебаний не менее 2-3 секунд.

**Занятие 59.** Высокое равновесие.

Тело вертикально, Свободная нога отведена назад до горизонтального положения.

Равновесие на «балансборде», Ходьба по «слэклайну».

**Занятие 60.** Равновесие «Ласточка».

Тело наклонено вперед в прогнутом положении, свободная нога поднята не ниже уровня плеч. Равновесие на двух ногах на носках на полу, на низком бревне; равновесие на одной ноге, другая вперед, в сторону, назад; повороты с переступанием на ограниченной площади; ходьба по бревну (низкому, среднему).

**Физические упражнения на развитие координации движений.**

Существует ряд методических приемов для видоизменения изученных действий:

- применение необычных исходных положений;

- «зеркальное» выполнение упражнений;

- изменение скорости и темпа;

- изменение пространственных границ, в которых выполняется упражнение;

- смена способов выполнения;

- выполнения знакомых движений в новых сочетаниях;

- изменение противодействия обучающихся в парных упражнениях;

- комбинационные упражнения в различных сочетаниях.

Средства развития координации и ловкости:

- упражнения на расслабление;

- упражнения на быстроту реакций;

- упражнения на согласование движений разными частями тела;

- упражнения на точность воспроизведения движений по параметрам времени, пространства и силы;

- упражнение с предметами;

- акробатические упражнения;

- подвижные игры с необычными движениями.

Контрольные упражнения, в зависимости от возраста и двигательного опыта исследуемых лиц составляются из симметричных однонаправленных 18 движений (ноги в стороны, руки в стороны и т.д.); разнонаправленных движений (ноги в стороны, руки вперед и т.д.); из последовательных движений (правую руку на пояс, правую руку к плечу, левую руку к плечу и т.д.) и асимметричных согласований движений различными звенями тела.

### **Занятие 61. Группировка.**

Техника выполнения. Группировка-это согнутое положение тела, при котором колени подтянуты к плечам, локти прижаты к туловищу, а кисти захватывают середину голени (стопы и колени слегка разведены).

Последовательность обучения.

1. Из о.с. руки вверх, быстро присесть и принять положение в группировке в приседе, обращая внимание на умение округлять спину.

2. Из положения упора сидя сзади быстро согнуть ноги и сгруппироваться.

3. Лежа на спине руки вверх, быстро согнуть ноги и сгруппироваться.

4. Из положения, лежа на спине, поднимая туловище, принять группировку сидя.

### **Занятие 62. Кувырок вперед.**

Техника выполнения. Из упора присев (с опорой руками впереди стоп на 25-35см), выпрямляя ноги, перенести массу тела на руки. Сгибая руки и наклоняя голову вперед, оттолкнуться ногами и, переворачивая через голову, сделать перекат на шею и лопатки. Опираясь лопатками о пол, резко согнуть ноги и взять группировку. Заканчивая кувырок, принять упор присев.

Последовательность обучения.

1. Группировка из различных И.П.

2. Из упора присев перекат назад и перекатом вперед сед в группировке.

3. Из упора присев, кувырок вперед в сед в группировке.

4. Из упора присев назад и перекатом вперед упор присев.

5. Из упора присев кувырок вперед в упор присев.

### **Кувырок назад в группировке.**

Техника выполнения. Из упора присев, руки несколько впереди - тяжесть тела перенести на руки; затем, отталкиваясь руками, быстро перекатиться назад, увеличив вращающий момент за счет плотной группировки; в момент касания опоры лопатками поставить кисти за плечами и, опираясь на них, перевернуться через голову (не разгибая ног) и перейти в упор присев.

Последовательность обучения.

1. Кувырок вперед.

2. Из упора присев перекат назад в группировке с последующей опорой руками за головой.

3. Из упора присев кувырок назад в группировке в упор присев.

Таблица 3

### **Занятие 63. Комплекс №1 упражнений на развитие координации**

№ п/п	Содержание упражнения	Дозировка	Методика выполнения
1.	И.П. - О.С. 1 - руки на пояс; 2 - руки в стороны; 3 - руки вперед; 4 - руки вниз. (на координацию движений, точность выполнения упражнения)	6-8 раз	Обратить внимание на точность выполнения упражнения . Выполняется под счет, в среднем темпе, с ускорением, например, 3-х последних повторений.
2.	И.П. - О.С. 1 - руки в стороны; 2 - руки к плечам; 3 - руки вверх; 4-5 - два хлопка вверху; 6 - руки к плечам; 7 - руки в стороны; 8 - И.П. (на координацию движений)	6-8 раз	Выполняется под счет в среднем темпе, обратить внимание на правильность выполнения всех положений рук.
3.	И.П. - стойка ноги врозь, руки на пояс. 1 - поворот головы на право; 2 - поворот головы на лево. (на вестибулярную устойчивость)	5-6 раз с открытыми глазами, 5-6 раз с закрытыми глазами.	Выполнять в быстром темпе, плечи не поднимать, не наклоняться.
4.	Ходьба по прямой линии с закрытыми глазами до ориентира (на вестибулярную устойчивость и точность выполнения упражнения)	6-8 мин	Ориентир, тренер-преподаватель стоит в стойке руки в стороны.
5.	Челночный бег (на координацию движений и ловкость)	3x10м	Использовать теннисные шарики или разноцветные кубики.
6.	а) Стоя, у опоры - лицом к станку (хват сверху двумя руками). Держать равновесие, стоя на носке правой, левую в сторону. То же, с другой ноги. б) Стоя у опоры - правым боком к станку (хват сверху правой рукой, левую руку в сторону). Держать равновесие, стоя на носке правой, левую назад. То же, с другой ноги (на чувство равновесия)	3 раза по 8 сек 3 раза по 8 сек	Свободную ногу высоко не поднимать, туловище не наклонять.
7.	И.П. - О.С., скакалка сзади. Темповые прыжки через скакалку с вращением вперед (на координацию движений и ловкость)	25-30 раз	Обратить внимание на вращение скакалки в лучезапястном суставе.
8.	Удержание равновесия. И.П. - стойка на правой (левой) левая (правая) в сторону, руки за голову (на чувство равновесия)	25 сек	Тренер-преподаватель громко считает (вслух).

Таблица 4

**Занятие 64. Комплекс №2 упражнений на развитие координации**

№ п/п	Содержание упражнения	Дозировка	Методика выполнения
1.	И.П. - О.С. 1-ый шаг левой, руки в стороны;	6-8 раз	Выполняется под счет, в среднем темпе. Обратить

	2-ой шаг правой, руки вверх; 3-ий шаг левой, руки к плечам; 4-ый шаг правой, руки вниз. (на координацию движений, точность выполнения упражнения)		внимание на правильное выполнение упражнения, т.е. точность положения рук.
2.	И.П. - О.С. 1 - прыжок вверх, руки на пояс; 2 - прыжок вверх, руки к плечам; 3 - прыжок вверх, руки вверх; 4 - прыжок вверх, хлопок вверху; 5 - то же, что и 4; 6 - прыжок вверх, руки к плечам; 7 - прыжок вверх, руки на пояс; 8 - прыжок вверх в И.П. (на координацию движений)	4-6 раз	Выполняется под счет, в среднем темпе, обратить внимание на точность и правильность выполнения, всех положений рук и движений.
3.	Стоя без опоры, держать равновесие на носке правой, левую назад, руки в стороны. То же с другой ноги (на чувство равновесия)	3 раза по 5 сек 3 раза по 5 сек	Свободную ногу поднимать на 45°, туловище не наклонять вперед.
4.	Прыжок в длину с места, стоя спиной к линии отталкивания. (на координацию движений)	5-7 раз	Поворот выполняется после отталкивания
5.	И.П. - упор стоя на коленях, правая рука вперед, левая назад. 1 - 2 - толчком смена положения рук; 3 - 4 - толчком, и. п. (на координацию движений, точность выполнения упражнения)	6-8 раз	Для места расположения нарисовать мелом окружности или квадратики согласно размеру ладони.
6.	Удержание равновесия. И.П. - стойка ноги врозь: правая (левая) впереди на носок, левая (правая) сзади на пятке, руки вниз, глаза закрыты. (на чувство равновесия)	15-20 м 2-3 повторения	Тренер-преподаватель считает вслух.
7.	И.П. - О.С., скакалка сзади. Прыжки через скакалку с продвижением вперед. (на координацию движений и ловкость)		Обратить внимание на вращение скакалки в лучезапястном суставе.

### Физические упражнения на развитие прыгучести.

Основными методами воспитания прыгучести являются:

- метод повторного выполнения упражнения, характеризующегося выполнением упражнения через определённые интервалы отдыха, в течение которых происходит достаточное восстановление работоспособности.
- интервальный метод. Внешне сходен с повторным методом. Но, если при повторном методе характер воздействия нагрузки определяется исключительно самим упражнением, то при интервальном методе большим тренировочным воздействием обладают и интервалы отдыха.
- игровой метод воспитания прыгучести. Однако этот метод обладает существенным недостатком - ограничена дозировка нагрузки.

В последние времена нашёл применение метод воспитания прыгучести, получивший название - метод круговой тренировки, который можно проводить по методу повторения упражнений.

Все методы воспитания прыгучести следует применять не в стандартных ситуациях, а в вариативных, изменяющихся ситуациях (метод сопряжённых воздействий) приближённых к игровым. Как показывает практика, воспитание прыгучести можно осуществлять в принципе идя двумя путями:

- за счёт увеличения максимальной скорости;
- за счёт увеличения максимальной силы.

**Занятие 65.** Упражнения для тренировки общей прыгучести.

- подскoki вверх толчком с двух ног;
- то же с отягощением;
- многоскoki 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 66.** Упражнения для развития специальной прыгучести.

- подскoki с носка на двух с продвижением вперед, руки вперед, вверх, спина прямая;
- то же с продвижением назад;
- прыжки с возвышения (25-30 см) с отскоком на возвышение (35-50 см), приход с прямыми ногами и прямым телом.
- то же с разбега.
- с разбега прыжок на возвышение (25-30 см) приход с прямыми ногами и прямым телом, со спрыгиванием с него.

**Занятие 67.** Упражнения для развития прыгучести (взрывная сила).

- прыжки, напрыгивания, спрыгивания
- упражнения с небольшим отягощением
- челночный бег с ускорением
- прыжки со скакалкой;
- прыжки с места на гору матов;
- прыжки через веревку ( $h = 20$  см) с двух ног, вперед, боком; - прыжки на двух ногах с продвижением вперед;
- прыжки в глубину ( $h = 40$  см) на площадку 50 см x 50 см
- прыжки в глубину ( $h = 40$  см) с отскоком.

Прыжковые упражнения: прыжки на двух ногах на различной опоре (на полу, на ковре, на поролоновом кубе, на гимнастическом мосте); 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.

**Обучающиеся должны знать:**

- Технику безопасности при выполнении упражнений (СФП)
- Технику выполнения упражнений, последовательность, периодичность

**Уметь:**

- Выполнять упражнения самостоятельно и при помощи партнёра, с изменением скорости, амплитуды, с отягощениями и без них.
- Развивать специальные способности (гибкость, быстроту, ловкость).

## **IV. ТЕМА – РАЗВИТИЕ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ У ОБУЧАЮЩИХСЯ ГРУПП НА ЭТАПЕ ССМ – 260 часов**

Используются упражнения направленные на совершенствование всего арсенала техники бадминтона, повышения ее стабильности, вариативности, надежности и эффективности в единстве с развитием уровня тактического мастерства, основных физических качеств и морально-волевой подготовленности бадминтонистов.

### **Совершенствование техники приема, подачи, перемещений**

#### **Занятие 68.** Отработка перемещений на площадке.

Основные перемещения делятся по направлению: вперед (вперед в правый угол, вперед в левый угол), назад, в сторону. Основная работа ног при перемещениях складывается из следующих элементов в различных сочетаниях: шага, приставного шага, скрестного шага, прыжка вперед и вверх, шага-возвращения.

- Исходя из того, что все представленные элементы широко используются в аэробике в качестве базовых шагов, для отработки перемещений в бадминтоне эффективно использовать средства базовой аэробики, при этом подбор базовых шагов аэробики производить по сходству с совершенствуемым перемещением. Такой комплекс упражнений будет, также, способствовать повышению координационных способностей.
- Беговая тренировка с остановкой по свистку или же с резкой сменой направления и типа передвижений
- Передвижения по корту с имитацией ударов или перенос воланов из одного края корта в другой.

#### **Занятие 69.** Отработка короткой/высоко-далекой подачи закрытой стороной ракетки.

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.

##### **Виды подач**

1. Короткая - волан летит по низкой траектории на переднюю линию подачи.
2. Плоская - волан летит по плоской траектории в среднюю и заднюю незащищенную зону площадки.
3. Высокая - волан летит снизу по восходящей траектории на заднюю линию площадки.
4. Высокая атакующая - волан летит снизу по высокой атакующей траектории в заднюю зону площадки.

##### **Упражнения для отработки подачи**

- Подача с приятием волану определенной траектории полета, добиваясь отвесного падения волана на заднюю линию. Для выполнения этого упражнения необходимо довести до обучающихся сведения об особенностях биомеханических характеристик полета волана при выполнении определенных ударов.
- Поочередная короткая подача на ближнюю и дальнюю линии.
- Поочередная высоко-далекая подача на ближнюю и дальнюю линии.
- Поочередная плоская и высокая подача.
- Отработка подач в игре.

#### **Занятие 70.** Отработка короткой, высоко-далекой подачи открытой стороной ракетки.

- Поочередная короткая подача на ближнюю и дальнюю линии.
- Поочередная высоко-далекая подача на ближнюю и дальнюю линии.
- Поочередная плоская и высокая подача.
- Отработка подач в игре.

#### **Занятие 71.** Отработка высоко-далекой подачи открытой стороной ракетки.

- Поочередная короткая подача на ближнюю и дальнюю линии.
- Поочередная высоко-далекая подача на ближнюю и дальнюю линии.
- Поочередная плоская и высокая подача.
- Отработка подач в игре.

- Занятие 72.** Отработка приема подачи на сетку в среднюю/заднюю зоны
- Отработка активного приема в среднюю зону
  - Отработка активного приема подачи на сетку
  - Отработка активного приема подачи в заднюю линию корта

**Обучающие должны знать:**

- Технику безопасности при выполнении приема, подачи и перемещения на площадке.
- Технику выполнения основных элементов.

**Уметь:**

- владеть и постоянно совершенствовать основные технические элементы бадминтона
- уметь правильно сгруппироваться при срыве и падении на маты, чтобы избежать травмы.

**Работа с воланом на сетке**

**Занятие 73.** Подставка волана в левый угол закрытой/открытой стороной ракетки

- Работа в парах - один набрасывает другой подставляет ракетку сверху-вниз из центра корта
- Работа в парах - один набрасывает другой подставляет ракетку вниз из правой/левой половины квадрата корта

**Занятие 74.** Подставка волана в правый угол закрытой/открытой стороной ракетки

- Работа в парах - один набрасывает другой подставляет ракетку сверху-вниз из центра корта
- Работа в парах - один набрасывает другой подставляет ракетку вниз из правой/левой половины квадрата корта

**Занятие 75.** Добивание на сетке закрытой/открытой стороной ракетки слева/справа

- Работа в парах - один набрасывает другой подставляет ракетку сверху-вниз из центра корта
- Работа в парах - один набрасывает другой подставляет ракетку вниз из правой/левой половины квадрата корта

**Занятие 76.** Добивание на сетке закрытой стороной ракетки слева/справа

- Работа в парах - один набрасывает другой подставляет ракетку сверху-вниз из центра корта
- Работа в парах - один набрасывает другой подставляет ракетку вниз из правой/левой половины квадрата корта

**Занятие 77.** Добивание на сетке открытой стороной ракетки слева/справа

- Работа в парах - один набрасывает другой подставляет ракетку сверху-вниз из центра корта
- Работа в парах - один набрасывает другой подставляет ракетку вниз из правой/левой половины квадрата корта

**Занятие 78.** Перевод по сетке в левый/правый угол закрытой /открытой стороной ракетки

- Отработка переводов по сетке справа-налево и слева-направо открытой/закрытой стороной ракетки

**Обучающие должны знать:**

- Технику безопасности при выполнении ударов на сетке.
- Технику выполнения основных элементов бадминтона.

**Уметь:**

- выполнять основные и индивидуальные элементы бадминтона

**Работа с воланом в средней/задней/передней зоне****Занятие 79.** Плоский удар слева/справа открытой/закрытой стороной ракетки

- Поочередная имитация ударов справа и слева.
- Выполнение ударов справа и слева с использованием подвесного волана.
- Выполнение отрабатываемых ударов с подбрасыванием волана партнером. В этом упражнении обучающийся, выполняющий отработку ударов, должен сосредоточится только на технической стороне выполнения приема, не обращая внимания на точный подбор волана.

- Отработка ударов в паре. Статься подавать волан точно на партнера.

- Отработка ударов в паре с поочередной подачей волана партнером на ближнюю и дальнюю линии.

- Отработка ударов в паре с поочередной подачей волана партнером справа и слева.

- Отработка ударов в игре.

**Занятие 80.** Защитные удары слева/справа открытой/закрытой стороной ракетки

- Имитация удара снизу справа, слева и от проекции тела от себя.

- Отработка удара снизу по подвесному волану.

- Отработка ударов снизу с поочередной подачей волана партнером со средней линии, около сетки справа, слева, от себя.

- Отработка ударов снизу с выбеганием вперед к сетке от дальней линии.

- Отработка ударов снизу с отбеганием назад от сетки к дальней линии.

- Отработка ударов снизу в игре.

**Занятие 81.** Блокирующие удары слева/справа открытой стороной ракетки

- Отработка удара (в средней зоне удар выполняется прыжком с двух ног вбок сверху)

- Работа в парах один набрасывает, второй отбивает

**Занятие 82.** Высоко/далекий удар

- Обмен высокими ударами с возвращением в игровой центр после каждого удара.

- Обмен высокими ударами, стоя напротив друг друга около боковых линий и по диагонали.

- Отработка атакующего удара с высокой подачи партнера.

- Отработка атакующего удара по сигналу преподавателя.

- Отработка атакующего удара у сетки.

- Отработка ударов в игре.

**Занятие 83.** Атакующий удар – смеш

- Имитация удара без волана.

- Удар по наброшенному партнером волану.

- Подача высоким ударом на среднюю линию партнеру, который отбивает высокой подачей на заднюю линию.

**Обучающие должны знать:**

- Технику безопасности при работе с воланом (выполнении ударов, приемов, перемещений)

**Уметь:**

- быстро находить оптимальный технический вариант для достижения поставленной тренировочной или игровой цели

## **V. ТЕМА – УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ НА ЭТАПЕ ССМ – 156 часов. ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА НА ЭТАПЕ ССМ – 177 часов**

Подробнее смотреть раздел 2.2, 2.7 дополнительной образовательной программы.

## **VI. ТЕМА – ИНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ**

### **У ОБУЧАЮЩИХСЯ ГРУПП НА ЭТАПЕ ССМ – 52 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 8.1 дополнительной образовательной 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 на этапе совершенствования спортивного мастерства

- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;
- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- сохранение здоровья спортсменов.

*Обучающиеся должны:*

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;
- овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «бадминтон»;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в три года;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже межрегиональных спортивных соревнований;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

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

1. Стабильности состава обучающихся.
2. Динамики прироста индивидуальных показателей физической подготовленности обучающихся.
3. Уровня освоения основ техники бадминтона, навыков гигиены и самоконтроля.
  - Выполнения контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовки, для чего организуются специальные соревнования;
  - Выполнение (подтверждение) разряда КМС.

Цель:

Контроль над качеством специального и физического развития обучающихся на этапе совершенствования спортивного мастерства.

Задачи:

Определение уровня и учёт общей и специальной физической подготовленности обучающихся отделения за учебно-тренировочный год.

Время и сроки проведения испытаний:

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

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)

*Обучающиеся должны знать:* технику безопасности при выполнении нормативных требований, правила выполнения нормативных требований

*Методические указания при переводе обучающихся:*

Решением тренерского совета СПб ГБУ ДО СШОР «Комета» обучающиеся могут быть: оставлены на повторное обучение (но не более одного раза за весь период обучения на этапах: ССМ), переведены на следующий год обучения, отчислены.

## **VI. КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ.**

### **Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «бадминтон»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			4,7	5,0
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			8.10	10.0
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			36	15
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
1.5.	Прыжок в длину с места	см	не менее	

	толчком двумя ногами		215	180	
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>					
2.1.	Челночный бег 6х5 м	с	не более		
			13,1	13,2	
2.2.	Прыжки на скакалке (за 45 с)	количество раз	не менее		
			115	105	
2.3.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее		
			35	31	
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>					
3.1.	Спортивный разряд "кандидат в мастера спорта"				
<b>4. Тесты индивидуального отбора утверждаются СПб ГБУ ДО СШОР «Комета»</b>					

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные звания) для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта «бадминтон»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив		
			мальчики	девочки	
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>					
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		
			4,7	5,0	
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более		
			8,10	10,00	
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		
			36	15	
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		
			+11	+15	
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		
			215	180	
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>					
2.1.	Челночный бег 5х6 м	с	не более		
			13,0	13,1	
2.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее		
			37	34	
2.3.	Прыжки на скакалке (за 1 мин)	количество раз	не менее		
			125	115	
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>					
3.1.	Спортивное звание "мастер спорта России"				
<b>4. Тесты индивидуального отбора утверждаются СПб ГБУ ДО СШОР «Комета»</b>					

**МЕДИЦИНСКИЙ КОНТРОЛЬ**

Контроль над состоянием здоровья спортсменов осуществляют медицинский персонал СПб ГБУ ДО СШОР «Комета». Углубленное медицинское обследование спортсмены проходят 2 раза в год, как правило, в конце подготовительного и

соревновательного периодов, в остальных случаях по направлению тренера-преподавателя.

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., Ивашин 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, 2021год.
12. Ивашин 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);

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

**ПРИНЯТА**

Решением педагогического совета  
СПб ГБУ ДО СШОР «Комета»  
от «30» декабря 2025 года  
протокол № 2

**УТВЕРЖДЕНО**

Директор СПб ГБУ ДО СШОР «Комета»  
от «12» января 2026 года  
приказ от 12.01.2026 № 02-СО

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**по бадминтону**  
на 20\_\_ - 20\_\_ учебный год  
для обучающихся группы на этапе высшего спортивного мастерства

**Составитель:**  
инструктор-методист Антидзе Н.Т.  
тренер-преподаватель Цветухин К.В.

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.	Теоретическая, психологическая подготовка.....	
4.2.	Общая физическая подготовка (ОФП).....	
4.3.	Специальная физическая подготовка (СФП) и двигательная подготовка.....	
4.4.	Технико-тактическая подготовка .....	
4.5.	Участие в спортивных соревнованиях .....	
4.6.	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 группы на этапе высшего спортивного мастерства, 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», утвержденной 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:**

Техническая подготовка – освоение элементов бадминтона повышенной сложности, выполнение контрольных нормативов для зачисления в группу высшего спортивного мастерства, выполнения разрядных норм и требований, участие в соревнованиях.

### **Задачи программы:**

3. Совершенствование специальной физической подготовленности, скоростно-силовых качеств;
4. Достижение высокого уровня функциональной подготовки – планомерное освоение возрастающих тренировочных нагрузок, превосходящих соревновательные нагрузки;
5. Совершенствование базовой технической подготовленности – повышение надежности (стабильности) выполнения сложных элементов;
6. Совершенствование базовой психологической подготовки, приобретение опыта формирования состояния боевой готовности к соревнованиям, самонастройки, саморегуляции, сосредоточения и мобилизации;
7. Углубленная теоретическая и тактическая подготовка.
8. Активная соревновательная практика с включением модельных тренировок и контрольно - подготовительных соревнований.

По окончанию годичного цикла тренировок спортсмены должны выполнить нормативные требования разносторонней физической подготовленности.

Этап высшего спортивного мастерства является ключевым для динамики роста уровня технической подготовленности обучающихся, также для уровня освоения объёмов учебно-тренировочных нагрузок, предусмотренных дополнительной образовательной программой спортивной подготовки по бадминтону.

Рабочая программа рассчитана на 1248 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 спортсменов и скорректированы с учётом возрастных особенностей обучающихся.

## ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН

Таблица 1

## НА ЭТАП ВСМ

## УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

### НА ЭТАП ВСМ

Таблица 2

Программный материал	Кол-во часов/минут	месяцы						месяцы						Краткое содержание
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
<b>I. ТЕМА – ТАКТИЧЕСКАЯ, ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ, ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА У ОБУЧАЮЩИХСЯ ГРУППЫ НА ЭТАПЕ ВСМ (в минутах)</b>														
Занятие 1. Физическая культура и спорт в России.	960	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	Понятие о физической культуре. Физическая культура и спорт - часть общей культуры общества. Их значение и роль в гуманистическом воспитании личности, гармоничном развитии человека, оздоровлении нации, подготовке к труду и защите Родины.
Занятие 2. Личная и общественная гигиена, режим труда и отдыха.	960	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	Понятие о гигиене; гигиена физических упражнений и спорта, ее значение и основные задачи. Гигиенические основы режима труда, отдыха, занятий физической культурой и спортом.
Занятие 3. Предупреждение спортивного травматизма.	960	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	Краткие сведения о спортивных травмах. Обеспечение безопасности на занятиях. Организационные и методические причины травматизма. Меры предупреждения травм на занятиях. Требования к организации занятий и методике обучения основным упражнениям.



II. ТЕМА - РАЗВИТИЕ ОБЩИХ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ (ОФП) У ОБУЧАЮЩИХСЯ ГРУППЫ НА ЭТАПЕ ВСМ (в часах)														
Физические упражнения на развитие мышц шеи, рук и плечевого пояса Занятие 8. Упражнения для пальцев и кисти. Занятие 9. Упражнения на увеличение подвижности в локтевых суставах. Занятие 10. Упражнения на увеличение подвижности в плечах и предплечьях. Занятие 11 Силовые упражнения для мышц сгибателей. Занятие 12. Силовые упражнения для мышц разгибателей. Занятие 13. Упражнения для увеличения подвижности в плечевых суставах. Занятие 14. Упражнения для увеличения подвижности в шейных суставах.	25	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	Большая часть повседневных нагрузок в бадминтоне приходится на мышцы плечевого пояса. Поэтому нужно укреплять мышечную систему в области плеч, а также в шейном отделе. Перед выполнением упражнений надо обязательно сделать небольшую разминку, чтобы подготовить и разогреть мышцы. Иначе можно получить растяжение или повредить связки. Разминкой могут быть повороты корпуса в стороны, поднятие рук, плавные повороты головы влево-вправо. Выполнять упражнения лучше не по одному, а в комплексе.	
Физические упражнения на развитие мышц туловища Занятие 15. Упражнения для мышц передней поверхности туловища. Занятие 16. Упражнения для увеличения подвижности позвоночника. Занятие 17. Упражнения для мышц боковой поверхности туловища. Занятие 18. Наклон в стороны. Занятие 19. Наклон вперед. Занятие 20. Повороты. Занятие 21. Упражнения для мышц спины.	25	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	Мышечный корсет - важная мышечная группа, которая удерживает позвоночник в правильном (вертикальном) положении, а также защищает внутренние органы. Мышцы туловища можно тренировать как при помощи динамических, так и при помощи статических упражнений. И те, и другие упражнения позволяют глубоко проработать все мышцы.	
Физические упражнения на развитие мышц ног и тазового пояса Занятие 22. Упражнения для стопы и голени. Занятие 23. Упражнения для увеличения подвижности в суставах. Занятие 24. Упражнения для	25	2	2	2	3	2	2	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.	

мышц бедра. Силовые упражнения. Занятие 25. Упражнения для увеличения подвижности в тазобедренных суставах.														Выполнение комплекса упражнений на силу мышц ног увеличивает подвижность суставов, укрепляет мышцы и предотвращает возможные травмы.
Физические упражнения на разностороннее развитие мышц всего тела Занятие 26. Упражнения с гимнастической палкой. Занятие 27. Упражнения со скакалкой. Занятие 28 Общеразвивающие упражнения без предметов в движении. Занятие 29. Упражнения на расслабление мышц и восстановление дыхания.	<b>25</b>	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	Регулярная нагрузка на все группы мышц позволяет сделать мышцы более выносливыми и оптимально расходующими энергию. Упражнения с предметами развивают и совершенствуют у учащихся внимание, быстроту реакции, координацию движений, чувство ритма и согласованность движений рук
Физические упражнения на развитие общей координации Занятие 30. Ходьба. Занятие 31. Беговые перемещения. Занятие 32. Строевые упражнения.	<b>25</b>	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	Координация - это функция управления, которая, во-первых, обеспечивает целостность и устойчивость организации, во-вторых, сохраняет бесперебойность и непрерывность процесса управления, в-третьих, представляет собой, процесс распределения деятельности во времени, обеспечивая взаимодействие различных частей организации в интересах выполнения стоящих перед ней задач. Координация — это общий процесс достижения единства усилий всех подсистем (подразделений) организации для реализации ее задачи целей.
<b>ИТОГО ЧАСОВ:</b>	<b>125</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>11</b>	<b>11</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>10</b>	

### **III. ТЕМА - РАЗВИТИЕ СПЕЦИАЛЬНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ (СФП) И ДВИГАТЕЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА У ОБУЧАЮЩИХСЯ ГРУППЫ НА ЭТАПЕ ВСМ (в часах)**

Физические упражнения на развитие силы Занятие 33. Подтягивание. Занятие 34. Сгибание рук в упоре. Занятие 35. Удержание высокий угол. Занятие 36. Вис. Занятие 37. Приседание. Занятие 38. Прыжки. Занятие 39. Бег с	<b>23</b>	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	Сила – способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий.
--	-----------	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---

утяжелителями.														
Физические упражнения на развитие быстроты Занятие 40. Бег. Занятие 41. Прыжки. Занятие 42. Подвижные и спортивные игры. Занятие 43. Эстафетный бег.	<b>23</b>	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	Быстрота в бадминтоне понимается как способность обучающегося быстро производить мышечные сокращения. Для успешного овладения техникой бадминтона необходимо уметь выполнять двигательные действия в минимальные промежутки времени.
Физические упражнения на развитие выносливости Занятие 44. Упражнения на развитие силовой и статической выносливости мышц ног. Занятие 45. Упражнения на развитие силовой и статической выносливости мышц плеч, груди, спины, живота. Занятие 46. Упражнения на развитие силовой и статической выносливости мышц спины. Занятие 47. Упражнения на развитие силовой и статической выносливости мышц плеч и груди. Занятие 48. Упражнения на развитие силовой и статической выносливости мышц живота.	<b>23</b>	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	Выносливость – это способность человека выполнять какую-либо напряжённую работу в течение длительного периода времени. Бадминтонист должен быть выносливым. Ведь матчи могут продолжаться длительное время. Выносливость в бадминтоне определяется рядом факторов. Среди них основными являются: устойчивость нервных центров к утомлению, функциональные возможности нервно-мышечного аппарата, психологическая подготовленность и степень владения техникой движений.
Физические упражнения на развитие гибкости (пассивная и активная) Занятие 49. Наклоны. Занятие 50. Выкруты. Занятие 51. Поднимание ног.	<b>23</b>	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	Хорошая гибкость обеспечивает свободу, быстроту и экономичность движений, увеличивает путь эффективного приложения усилий при выполнении физических упражнений. Недостаточно развитая гибкость затрудняет координацию движений человека, так как ограничивает перемещения отдельных звеньев тела. Таким образом, гибкость характеризует степень подвижности в суставах и состояния мышечной системы.
Физические упражнения на равновесие Занятие 52. Подскоки.	<b>23</b>	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	Соревновательная деятельность в бадминтоне характеризуется высокой интенсивностью движений с

Занятие 53. Прыжки. Занятие 54. Повороты. Статические равновесия: Занятие 55. Переднее равновесие. Занятие 56. Боковое равновесие. Занятие 57. Заднее равновесие. Занятие 58. Высокое равновесие Занятие 59. Равновесие «Ласточка».														одновременным выполнением точных технических действий/приемов. Все это предъявляет повышенные требования к системам, ответственным за сохранение равновесия, как в покое, так и в движении. В то же время важными являются физиологические и биомеханические особенности спортсменов с учетом их возрастных, квалификационных и гендерных особенностей
Физические упражнения на развитие координации движений Занятие 60. Группировка. Занятие 61 Кувырок вперед. Занятие 62. Комплекс №1 упражнений на развитие координации. Занятие 63. Комплекс №2 упражнений на развитие координации.	<b>24</b>	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	Одной из задач развития координационных способностей у бадминтонистов является - развитие специфических координационных способностей: способности ориентированию в пространстве, к точности, равновесию и др., которые особенно важны для отдельных видов спортивной деятельности.
Физические упражнения на развитие прыгучести Занятие 64. Упражнения для тренировки общей прыгучести. Занятие 65. Упражнения для развития специальной прыгучести. Занятие 66. Упражнения для развития прыгучести (взрывная сила).	<b>23</b>	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	Одно из важных для бадминтониста качеств - прыгучесть. В основе прыгучести лежит, так называемая, взрывная сила. То есть способность мгновенным нервно-мышечным сокращениям. Определяющим фактором, от которого зависит дальность или высота прыжка, является быстрота отталкивания, которая, в свою очередь, обуславливается скоростью мышечного сокращения.
<b>ИТОГО ЧАСОВ:</b>	<b>162</b>	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>14</b>	<b>14</b>	<b>14</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>12</b>	<b>14</b>	<b>14</b>	<b>14</b>	<b>14</b>	

#### IV. ТЕМА – РАЗВИТИЕ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ У ОБУЧАЮЩИХСЯ ГРУППЫ НА ЭТАПЕ ВСМ (в часах)

Совершенствование техники приема, подачи, перемещений Занятие 67. Отработка перемещений на площадке Занятие 68. Отработка короткой/высоко-далекой подачи закрытой стороной ракетки. Занятие 69. Отработка короткой, высоко-далекой подачи открытой стороной ракетки.	<b>82</b>	7	7	7	7	7	6	6	7	7	7	7	7	Биомеханические особенности техники игры в бадминтон связаны с техническими характеристиками удара и зависят от многих факторов: от анатомических особенностей суставов и мышц, уровня силы мышц, индивидуальных координационных особенностей игрока; от биомеханических законов движений. Так, например, для выполнения сильного удара необходимо выполнять движение
---	-----------	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---

<p>Занятие 70. Отработка высоко-далекой подачи открытой стороной ракетки. Занятие 71. Отработка приема подачи на сетку в среднюю/заднюю зоны</p>		<p>на быстром замахе и при резком ударе. Необходимо помнить, что техническая подготовка, совместно с общей и специальной физической подготовкой, а также тактическим пониманием игры составляет интегральную подготовку обучающихся для совершенствования в игре в бадминтон.</p>
<p>Работа с воланом на сетке Занятие 72. Подставка волана в левый угол закрытой/открытой стороной ракетки Занятие 73. Подставка волана в правый угол закрытой/открытой стороной ракетки Занятие 74. Добивание на сетке закрытой/открытой стороной ракетки слева/справа Занятие 75. Добивание на сетке закрытой стороной ракетки слева/справа Занятие 76. Добивание на сетке открытой стороной ракетки слева/справа Занятие 77. Перевод по сетке в левый/правый угол закрытой/открытой стороной ракетки Занятие 78. Многоволанка</p>	<p>84 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7</p>	<p>Основная задача технического совершенствования в бадминтоне – выработка стабильных навыков двигательных действий, рационального и точного мастерства обработки волана. В игре в бадминтон уровень мастерства прямо пропорционален точности выполняемого технического действия. На каждом новом уровне игры необходимо совершать технические действия в ином, более жестком, ритмическом и динамическом режиме.</p>
<p>Работа с воланом в средней/задней/передней зоне Занятие 79. Плоский удар слева/справа открытой/закрытой стороной ракетки Занятие 80. Защитные удары слева/справа</p>	<p>84 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7</p>	<p>Для эффективной реализации технического навыка перемещений (своевременность) и ударных действий (высокая начальная скорость волана и точность) в ходе темповой игры необходимым условием является адекватный уровень специальной физической подготовленности и</p>

открытой/закрытой стороной ракетки														функциональных возможностей.
Занятие 81. Блокирующие удары слева/справа открытой стороной ракетки														
Занятие 82. Высоко/далекий удар														
Занятие 83. Атакующий удар – смеш														
Занятие 84. Многоволанка														
<b>ИТОГО ЧАСОВ:</b>	<b>250</b>	<b>21</b>	<b>21</b>	<b>21</b>	<b>21</b>	<b>21</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>21</b>	<b>21</b>	<b>21</b>	<b>21</b>	<b>21</b>	

**V. ТЕМА - УЧАСТИЕ В СПОРТИВНЫХ СОРЕВНОВАНИЯХ  
У ОБУЧАЮЩИХСЯ ГРУППЫ НА ЭТАПЕ ВСМ (в часах)**

Участие в спортивных соревнованиях.	<b>250</b>	25	25	25	25	25	25		25	25	25	25	25	Соревнования по бадминтону - органическая часть учебно-тренировочного процесса. Они помогают объективно подвести итоги этого процесса за определенный промежуток времени. Соревнования являются эффективным методом проверки технической подготовленности обучающихся и стимулом к достижению высоких спортивных результатов.
<b>ИТОГО ЧАСОВ:</b>	<b>250</b>	<b>25</b>	<b>25</b>	<b>25</b>	<b>25</b>	<b>25</b>	<b>25</b>		<b>25</b>	<b>25</b>	<b>25</b>	<b>25</b>	<b>25</b>	

**VI. ТЕМА - ИНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ У ОБУЧАЮЩИХСЯ ГРУППЫ ВСМ (в часах)**

Медицинские, медико-биологические мероприятия, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	<b>62</b>	6	6	6	6	6	1	1	6	6	6	6	6	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. 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. Контрольные мероприятия, состоящие из тестирования и контроля, включают в себя результаты сдачи нормативов по общей и специальной физической подготовке, а также результаты спортивных соревнований.
Инструкторская и судейская практика	<b>212</b>	22	24	24	24	24			24	24	24	22			Инструкторская и судейская практика направлены на освоение элементарных умений и навыков ведения учебной работы и работы судей. Так, обучающиеся готовятся к роли инструктора, судьи, помощника тренера в организации и проведении занятий. Практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований.
<b>ИТОГО ЧАСОВ:</b>	<b>274</b>	<b>28</b>	<b>30</b>	<b>30</b>	<b>30</b>	<b>30</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>6</b>	<b>30</b>	<b>30</b>	<b>30</b>	<b>28</b>		
<b>ВСЕГО ЧАСОВ:</b>	<b>1248</b>	<b>112,5</b>	<b>116,5</b>	<b>116,5</b>	<b>116,5</b>	<b>115,5</b>	<b>83,5</b>	<b>59,5</b>	<b>64,5</b>	<b>116,5</b>	<b>115,5</b>	<b>116,5</b>	<b>114,5</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

### I. ТЕМА - ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ, ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

#### У ОБУЧАЮЩИХСЯ ГРУПП НА ЭТАПЕ ВСМ –37 часов

##### **Занятие 1.** Физическая культура и спорт в России.

**Содержание:** Понятие о физической культуре. Физическая культура и спорт - часть общей культуры общества. Их значение и роль в гуманистическом воспитании личности, гармоничном развитии человека, оздоровлении нации, подготовке к труду и защите Родины.

Концепция развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2022 года. Государственные и общественные организации по физической культуре и спорту. Физкультура и спорт в системе образования. Роль и место спортивных школ и учреждений дополнительного образования. Задачи и содержание их работы в воспитании подрастающего поколения и подготовке спортивного резерва. Физкультурное движение, массовый спорт и спорт высших достижений.

*Обучающиеся должны знать:*

- значение и важность занятий физической культурой;
- концепцию развития спорта в России.

*Уметь:*

- обосновать важность занятий физической культурой;
- рассказать о физическом развитии в системе занятий спортивной гимнастикой.

##### **Занятие 2.** Личная и общественная гигиена, режим труда и отдыха.

**Содержание:** Понятие о гигиене; гигиена физических упражнений и спорта, ее значение и основные задачи. Гигиенические основы режима труда, отдыха, занятий физической культурой и спортом. Личная гигиена обучающихся бадминтонистов: гигиена тела, гигиеническое значение водных процедур. Гигиена одежды, обуви, сна, жилища. Гигиенические требования к местам проведения занятий.

*Обучающиеся должны знать:*

- значение и важность личной гигиены;
- важность сбалансированного графика работы и отдыха.

*Уметь:*

- соблюдать личную гигиену;
- подготовить снаряжение перед прохождением трассы;
- соблюдать режим труда и отдыха.

##### **Занятие 3.** Предупреждение спортивного травматизма.

**Содержание:** Краткие сведения о спортивных травмах. Обеспечение безопасности на занятиях. Организационные и методические причины травматизма. Меры предупреждения травм на занятиях. Требования к организации занятий и методике обучения основным упражнениям. Морально-волевые качества и дисциплина обучающихся. Приемы помощи и страховки: требования, виды и способы применения. Основные приемы страховки при прохождении трасс.

*Обучающиеся должны знать:*

- причины травматизма;
- страховку при прохождении трасс.

*Уметь:*

- предупреждать травматизм;
- применять страховку при прохождении трасс.

##### **Занятие 4.** Правила соревнований, их организация и проведение.

**Содержание:** Значение, виды и характер спортивных соревнований. Разбор и изучение основных положений правил соревнований по бадминтону. Методика судейства. Организация и проведения соревнований. Правила соревнований по бадминтону. Роль судейства. Разбор типичных ошибок. Положение о соревнованиях. Судейская коллегия. Права и обязанности спортивных судей. Права и обязанности участников соревнований. Представители команд и тренеры. Требования, предъявляемые к местам проведения соревнований.

*Обучающиеся должны знать:*

- виды и характеристики соревнований;
- состав и работа судей на соревнованиях;
- антидопинговые правила.

*Уметь:*

- рассказывать о видах и характеристиках соревнований;
- оценивать результат спортсмена на трассе;
- определять медицинские препараты на наличие допинга на сайте РУСАДА.

### **Занятие 5. Олимпийские игры.**

**Содержание:** Олимпийское движение в России. Российские бадминтонисты на Олимпийских играх современности. Единая всероссийская спортивная классификация и её роль в развитии спорта. Разрядные нормы и требования по бадминтону. Международная федерация бадминтона. Успехи российских спортсменов на международной арене.

*Обучающиеся должны знать:*

- об истории олимпийского движения в России и мире;
- программу бадминтона на Олимпийских играх;
- ЕВСК и разрядные нормы и требования;
- заслуги отечественных спортсменов на мировой арене.

*Уметь:*

- пользоваться ЕВСК.

### **Занятие 6. Планирование и контроль в процессе спортивной тренировки.**

**Содержание:** Управление подготовкой бадминтонистов. Роль и значение планирования тренировочного процесса. Перспективное, текущее и оперативное планирование тренировочного процесса. Цели, задачи, содержание и основные показатели. Основные формы и документы учёта тренировочной работы. Индивидуальное и групповое планирование. Этапный, текущий и оперативный контроль тренировочной деятельности спортсменов. Основные задачи и показатели. Контроль и коррекция подготовки. Задачи, содержание и нормативы индивидуального плана тренировок учащихся старших разрядов. Планирование двухразовых занятий в один день, количество видов подготовки, количества повторений, дозировка упражнений. Понятие нагрузки. Соотношение нагрузки и отдыха. Объём и интенсивность нагрузки - основные показатели тренировочной работы. Основы периодизации спортивной тренировки. Микроцикл основная структурная единица всего тренировочного процесса. Календарные планы спортивных соревнований по бадминтону.

*Обучающиеся должны знать:*

- цели и задачи на каждом этапе индивидуального планирования;
- основы периодизации спортивной тренировки.

*Уметь:*

- контролировать нагрузку, во избежание перетренированности;
- анализировать индивидуальные показатели на занятиях.

### **Занятие 7. Тактическая подготовка**

**Содержание:** Тактические действия в различных дисциплинах соревнований по бадминтону.

*Обучающиеся должны знать:*

- Порядок выступления на соревнованиях;
- Систему определения результатов.

*Уметь:*

- Оценивать свое выступление и выступление соперника;
- Применять тактические приемы в различных дисциплинах соревнований на практике.

### **Занятие 8. Психологическая подготовка.**

**Содержание:** 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. Воспитание у бадминтонистов таких моральных качеств, как патриотизм, трудолюбие, коллективизм, дружба, товарищество, честность и правдивость. Формирование у бадминтонистов, устойчивых спортивных мотивов и интересов. Формирование у спортсменов отчетливых мышечно-двигательных представлений, которые в деятельности бадминтонистов выполняют регулирующую, стимулирующую и тренирующую роль.

*Обучающиеся должны знать:*

- Приемы восстановления внимания;
- Приемы восстановления концентрации.

*Уметь:*

- Оценивать свое состояние и пользоваться приемами для его уравновешивания.

## **II. ТЕМА - РАЗВИТИЕ ОБЩИХ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ (ОФП) У ОБУЧАЮЩИХСЯ ГРУПП НА ЭТАПЕ ВСМ – 125 часов**

Общая физическая подготовка чрезвычайно важна для создания базовых условий успешной специализации.

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

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

1. Упражнения для укрепления мышц плечевого пояса.
2. Упражнения для развития силы мышц рук.
3. Упражнения для развития мышц брюшного пресса.
4. Упражнения для развития мышц спины.
5. Упражнения для развития мышц ног, связок голеностопного сустава.
6. Упражнения для развития выносливости.
7. Упражнения на гибкость и подвижности в суставах.
8. Упражнения для развития координации.
9. Упражнения для укрепления вестибулярного аппарата.

Комплексы упражнений должны составляться с учетом тех задач, которые ставятся перед данными занятиями на ближайшее время и более длительные периоды.

Следует придерживаться соответствующей дозировки физической нагрузки в соответствии с задачами и особенностями развития обучающихся.

Упражнения на развитие силы должны предшествовать упражнениям на растягивание, такая последовательность обеспечивает разогревание организма и избавляет от возможных травм (растяжений).

Следует чередовать упражнения на силу, растягивание, расслабление; упражнения в быстром темпе и медленном.

Упражнения на развитие силы следует повторять до тех пор, пока не почувствуется усталость, а упражнения на растягивание до ощущения незначительной боли.

#### **Физические упражнения на развитие мышц шеи, рук и плечевого пояса.**

##### **Упражнения для рук и плечевого пояса.**

###### **Занятие 9.** 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. Упражнения с гантелями – сидя на скамейке руки на коленях движения кистями с гантелями хватом снизу вверх-вниз, сидя на скамейке руки на коленях движения кистями с гантелями хватом сверху вверх-вниз, сидя на скамейке руки на коленях повороты кистями с гантелями вправо-влево. Вес гантелей подбирается индивидуально. Висы на «фингерборде» различными хватами.

###### **Занятие 10.** Упражнения на увеличение подвижности в локтевых 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.

###### **Занятие 11.** Упражнения на увеличение подвижности в плечах и предплечьях.

махи руками назад; подъем рук в стороны; подъем по спине; поднятие плеч; вращение предплечьями; вращение плечами.

###### **Занятие 12.** Силовые упражнения для мышц сгибателей.

набивной мяч (гантели) внизу, сгибание рук к плечам; то же с резиновым амортизатором, стоя на нем, с захватом концов руками; подтягивание в висе лежа или в висе на перекладине, кольцах, брусьях; отжимание упоре лежа; лазанье по канату; упражнения с резиновым бинтом.

###### **Занятие 13.** Силовые упражнения для мышц разгибателей.

разгибания рук (отжимания) в упоре лежа; разгибание рук в упоре лежа сзади с опорой руками о скамейку, сиденья стульев. Висы на перекладине на полностью согнутых руках, висы на перекладине на согнутых руках угол в локтевых суставах 90 градусов, висы на перекладине на согнутых руках угол в локтевых суставах 120 градусов.

###### **Занятие 14.** 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 назад; поднимание и опускание плеч; круги руками в боковой плоскости; руки назад в замок, при наклоне туловища вперед, руками тянуться вперед к полу. Вращения прямыми руками вперед, вращения прямыми руками назад, вращения прямыми руками в разные стороны. Тоже с гантелями в руках, вес гантелей подбирается индивидуально.

##### **Упражнения для шеи**

###### **Занятие 15.** Упражнения для увеличения подвижности в суставах.

наклоны головы вперед, назад; наклоны головы в стороны; повороты головы налево, направо; подъем головы лежа на спине; подъем головы лежа на животе.

#### **Физические упражнения на развитие мышц туловища.**

##### **Физические упражнения на развитие силы мышц брюшного пресса и косых мышц живота.**

###### **Занятие 16.** Упражнения для мышц передней поверхности туловища.

###### **Силовые упражнения:**

из положения лежа поднимание туловища в сед; из положения лежа поднимание прямых ног в положение лежа на лопатках согнувшись, то же с отягощением; из виса углом на гимнастической стенке – поднимание ног в высокий угол; высокий угол в упоре на бревне (на время); лежа на мате – быстрое поднимание прямых ног и туловища до вертикали (складка); «прилипала» на гимнастической стенке на время.

###### **Занятие 17.** Упражнения для увеличения подвижности позвоночника.

стоя ноги врозь, наклоны назад, руки на поясе, к плечам, вверх; сидя, с опорой поясницей о набивной мяч, наклоны назад, руки вверх; прогиб назад стоя; скручивания в упоре стоя согнувшись, правая рука касается левой ноги и наоборот; скручивания лежа на животе/на спине с заведением ноги в противоположную сторону.

### **Занятие 18. Упражнения для мышц боковой поверхности туловища.**

#### **Силовые упражнения:**

из седа ноги врозь, опираясь на одну руку, с поворотом упор лежа боком, другую руку вверх; лежа на боку, приподнять одну ногу, присоединить к ней другую, опустить ноги; лежа на спине, ноги согнуты в коленных суставах, наклоны в стороны с касанием пяток; подъем корпуса из боковой планки на коленях; боковая планка.

### **Занятие 19. Наклон в стороны.**

ноги расставлены на ширине плеч, руки находятся на поясе либо одна на поясе, а вторая заведена за голову. Плечи расправлены, бедра зафиксированы, поясница не прогибается. Наклон вправо, выполнить 10-15 повторений. Наклон осуществляется с напряженным прессом. Выполнить 10-15 повторений в другую сторону; наклоны в стороны с отягощением; наклоны в стороны со скручиванием корпуса; руки за головой, наклон в сторону с поднятием одноименного колена через сторону и касание им локтевого сустава, то же в другую сторону; наклон в противоположную сторону от отягощения.

### **Занятие 20. Наклон вперед.**

Здесь нагрузка идет в большей степени на мускулатуру прямой мышцы живота, а также на ягодицы и поясницу. Это упражнение укрепляет позвоночник и способствует растяжке. Стопы находятся на ширине плеч, в пояснице — прогиб. Наклоняться вперед следует с напряженным прессом, стараясь сохранить спину максимально выпрямленной.

Пальцы рук должны касаться пола. Если это невозможно, то не нужно сильно округлять спину. Лучше чуть согнуть ноги в коленях и тянуться до максимально возможного уровня, день ото дня приближаясь к полу. Гибкость и растяжка в пояснице появятся при регулярных тренировках, со временем получится дотянуть до пола руками, не сгибая ноги. В исходное положение корпус нужно возвращать мышцами ягодиц. Для этого толкайтесь пятками в пол. Мускулатура поясницы при этом должна быть расслаблена.

- ноги врозь, наклон вперед руки в стороны, взгляд направлен вперед;
- ноги вместе, наклон вперед руки касаются пола;
- ноги вместе, наклон вперед руками обхватить ноги с фиксацией положения;
- сед ноги вместе, наклон вперед руками обхватить ноги с фиксацией положения;
- сед ноги врозь, наклон вперед руки вперед, грудью коснуться пола с фиксацией положения.

### **Занятие 21. Повороты.**

- руки на поясе. Ноги чуть шире плеч, слегка согнуты. Таз вращается в плоскости, параллельной полу, выполняя полный круг. Двигаться следует по 10-15 повторений по часовой стрелке и обратно.

- руки подняты на уровень груди и расставлены перпендикулярно туловищу, можно согнуть их в локтях, ноги на ширине плеч. Повороты осуществляются верхней половиной тела, в то время как нижняя сохраняет неподвижность. Количество повторов в каждую сторону должно составлять около 10-15 раз.

- ноги врозь, руки перед грудью согнутые в локтевом суставе, повороты в стороны с отведением разноименной ноги назад на носок;
- ноги врозь, руки перед грудью согнутые в локтевом суставе, повороты в стороны с махом разноименной ноги в противоположную сторону.
- сед ноги врозь, повороты в стороны с касанием руками пола за спиной.

#### **Физические упражнения на развитие силы мышц спины.**

### **Занятие 22. Упражнения для мышц спины.**

#### **Силовые упражнения:**

наклоны вперед с набивным мячом, удерживаемым руками на затылке; лежа на животе, прогибания, руки вверх; лежа на животе, прогибания, руки вверх с отягощением или гимнастической палкой.

### **Упражнения для формирования правильной осанки.**

Встать у стены, касаясь ее затылком, лопатками, ягодицами, пятками. Отойти от стены, сохраняя это положение. Определить отличие привычной позы от позы правильной осанки у стены.

- наклон с опорой на стену;
- подъем рук и ног лежа на животе.

### **Физические упражнения на развитие мышц ног и тазового пояса.**

#### **Занятие 23. Упражнения для стопы и голени.**

##### **Силовые упражнения:**

поднимание на носки, то же с отягощением; ходьба на носках, руки на пояс; ходьба на внутренней и внешней стороне стопы; исходное положение – сидя, ноги прямо, носки на себя. Попеременное натягивание носков на себя и от себя; исходное положение – стойка, опираясь руками на стену, между пяток зажат массажный мяч. Подъем на носки, опускание, не потеряв при этом мяч.

#### **Занятие 24. 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;
- упражнения с сопротивлением;
- приседания;
- отведение ног влево и вправо. Круговые движения в коленных суставах влево и вправо.

#### **Занятие 25. Упражнения для мышц бедра. Силовые упражнения.**

- приседания на двух и одной ноге;
- приседания с гантелями в руках;
- выпады;
- ходьба в полуприседе и прыжки в полуприседе,
- прыжки на одной ноге.

#### **Занятие 26. Упражнения для увеличения подвижности в тазобедренных суставах.**

- круговые движения тазом в стойке ноги врозь;
- пружинящие движения в положении широкого выпада вперед;
- пружинящие движения в положении широкого выпада в сторону;
- лежа на спине, ноги согнуты в коленных суставах, голень правой ноги лежит на бедре левой, руками, обхватив бедро, подтянуть левую ногу к груди. То же с другой ноги.
- «бабочка» с наклоном вперед и фиксацией положения.

### **Физические упражнения на разностороннее развитие мышц всего тела.**

#### **Занятие 27. Упражнения с гимнастической палкой.**

##### **1. И.П. – стойка ноги вместе, палка внизу.**

1-2 – палку вверх, подняться на носки и потянуться, вдох;

3-4 – И.П., выдох. 6-8 раз.

##### **2. И.П. – стойка ноги врозь, палка внизу.**

1 – наклон вперед, руками коснуться пола, выдох;

2 – И.П., вдох. Во время наклона ноги прямые, задание усложняется изменением ширины хвата. 12–15 раз.

##### **3. И.П. – стойка ноги врозь, палка впереди, хват шире плеч.**

1 – поворот туловища направо;

2 – И.П.;

3-4 – то же в левую сторону. При поворотах плечевой пояс закрепить, ноги с места не сдвигать. Дыхание равномерное. 10–12 раз.

##### **4. И.П. – стойка ноги вместе, палка внизу.**

1-4 – поднимая палку вперед, сесть на пол и вытянуть ноги;

5-8 – встать, не касаясь руками и палкой пола. 10–15 раз.

##### **5. И.П. – стойка ноги вместе, палка горизонтально вверху.**

1 – правую ногу в сторону на носок, наклон вправо;

2 – И.П.;

3-4 – то же в левую сторону. При наклоне – выдох, при выпрямлении – вдох.

10 – 12 раз.

6. И.П. – лежа на груди, палка вверху (руки свободно лежат на полу).

1-2 – прогнуться, поднимая палку повыше, вдох;

3-4 – И.П., выдох. Ширину хвата можно менять, постепенно уменьшая расстояние между руками. 6 – 8 раз.

7. И.П. – лежа на спине, палка внизу, хват на ширине плеч.

1-2 – сгибая ногу вперед, провести ее между руками и палкой, выпрямить и опустить вниз (палка между ног);

3-4 – И.П. Упражнение выполнять поочередно левой и правой ногой. Дыхание произвольное, не задерживать. 10—12 раз.

8. И.П. – о.с., палка на полу справа. Прыжки боком через палку, чередуя их с одним промежуточным прыжком на месте. Прыгать мягко, на носках. Прыжки через палку делать повыше, помогая движением рук. Дыхание равномерное. После прыжков перейти на ходьбу (20—30 с).

**Занятие 28.** Упражнения со скакалкой.

1. И.П. – о. с., скакалка, сложенная вдвое, внизу.

1 – левую вперед на носок, скакалку вперед;

2 – передать вес тела на левую, правая сзади на носок, руки в стороны, скакалка натянута на груди;

3-4 – приставляя левую, И.П.;

5-8 – то же с другой ноги.

6 – 8 раз.

2. И.П. – о. с., скакалка, сложенная вчетверо, внизу.

1 – сгибая левую ногу, поставить ее на скакалку;

2 – выпрямить ногу вперед-вверх;

3 – согнуть ногу;

4 – И.П.;

5-8 – то же другой ногой.

8 – 12 раз.

3. И.П. – о. с., скакалка, сложенная вдвое, в левой руке, правая на поясе.

1-3 – вращение туловища влево, скакалка скользит по полу, не отрываясь от него;

4 – выпрямиться, перехватить скакалку в правую руку;

5-8 – то же вправо.

8 – 12 раз.

4. И.П. – о. с., скакалка сложенная вдвое, внизу.

1 – перешагнуть через скакалку, сгибая левую ногу;

2 – то же, сгибая правую;

3-4 – перевести скакалку выкрутом в и. п., руки прямые.

6 – 10 раз.

5. Прыжки через скакалку по заданию.

**Занятие 29.** Общеразвивающие упражнения без предметов в движении.

1. Ходьба с движениями рук назад.

И.П. – о.с., руки в стороны.

1-2 – два движения руками назад, руки на уровне плеч, не расслаблять;

3-4 – 2 обычных шага, дыхание равномерное.

8 – 10 раз.

2. Наклоны вперед.

И.П. – о. с., руки на пояс.

1-2 – шаг вперед и приставить ногу;

3 – наклон вперед, руки в стороны, голову не опускать;

4 – И.П.

10 – 12 раз.

3. Приседания.

И.П. – то же.

1-2 – присесть, руки за спину, спина прямая;

3-4 – встать;

5-8 – 3 шага вперед и И.П.

8 – 12 раз.

4. Дыхательные упражнения.

4 шага – выдох, небольшой наклон вперед, руки вниз;

2 шага – пауза;

2 шага – выдох, руки вниз-в стороны.

3 – 4 раза.

5. Мах ногой вперед.

И.П. – о. с.

1-2 – 2 шага вперед;

3 – мах левой вперед, руки – правая вперед, левая в сторону;

4 – И.П.;

5-8 – то же с правой ноги.

8 – 12 раз.

6. Мах ногой назад.

И.П. – о. с.

1-4 – 3 шага вперед и приставить ногу;

5 – мах левой назад, руки вверх;

6 – И.П.;

7-8 – то же правой ногой.

8 – 10 раз.

7. Ходьба на носках.

1-4 – 4 шага на носках, руки вверх;

5-8 – 4 обычных, руки на пояс.

8 – 12 раз.

8. Прыжки с продвижением вперед.

И.П. – о. с., руки на пояс.

1-2 – прыжок на левой;

3-4 – прыжок на правой;

5-8 – 4 шага вперед.

8 – 12 раз.

9. Ходьба, упражнения дыхательные и на расслабление (1 мин).

10. Из о.с. упор присев упор лежа, упор присев, и. п.; то же, но со сгибанием рук в упоре лежа.

**Занятие 30.** Упражнения на расслабление мышц и восстановление дыхания.

- **Упражнения для мышц шеи:** Выполняем наклон головы вправо, фиксируем.

Расслабленную правую руку кладем на голову, ощущая растяжение шеи слева. Затем наклоняем голову влево, кладем на голову левую руку. Растяжение шеи будет ощутимо справа. Надавливать рукой на голову, чтобы усилить ощущение не надо! Упражнение выполняется по 30 секунд на каждую сторону.

- **Упражнения для рук:** стоя, руки вверх. «Уронить» кисти, затем предплечья, расслабленно опустить руки вниз и с полунаклоном вперед выполнить пассивное раскачивание ими вправо и влево.

- **Упражнения для ног:** сидя с упором руками сзади. Поочередно слегка сгибать и разгибать ноги; при разгибании расслабленно «шлепнуть» задней поверхностью ноги о пол;

- **Упражнения для туловища:** лежа на спине с опорой затылком и руками, слегка прогнуться и расслабленно лечь.

- Упражнения для всего тела: лежа на спине, руки вниз ладонями вперед, носки наружу.  
Закрыть глаза, полностью расслабиться. Длительная пауза.

### **Физические упражнения на развитие общей координации.**

#### **Занятие 31. Ходьба.**

- на носках;
- с высоким подниманием бедра;
- скрестным шагом;
- приставным шагом;
- на пятках;
- на внутренней и наружной стороне стопы;
- в полу- и полном приседе;
- выпадами;
- боком;
- спиной вперед.

#### **Занятие 32. Беговые перемещения.**

- бег обычный;
- на носках;
- высоко поднимая бедро;
- боком приставным шагом;
- спиной вперед;
- с ускорениями;
- со сменой направлений по сигналу;
- по разметкам.

#### **Занятие 33. Строевые упражнения.**

- выполнение команд: «равняйся», «смирно», «вольно», «отставить» ;
- повороты направо, налево, кругом;
- построения и перестроения: в одну шеренгу (по линии), в круг; в колонну по одному, по два, три, четыре;
- размыкание и смыкание приставными шагами;
- передвижение обычным шагом, в обход, по диагонали;
- команды для управления строем;
- понятие о строем, шеренге, колонне, флангах, интервале, дистанции, направляющем, замыкающем, о предварительной и исполнительной командах;
- повороты на месте, размыкание уступами;
- перестроение из одной шеренги в две, из колонии по одному в колонну по два;
- перемена направления движения строя;
- обозначение шага на месте;
- переход с шага на бег и с бега на шаг;
- изменение скорости движения;
- повороты в движении.

#### **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.

#### **Уметь:**

- Выполнять строевые упражнения на месте и в движении;
- 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;
- Освоение объемов учебно-тренировочных нагрузок.

### **III. ТЕМА - РАЗВИТИЕ СПЕЦИАЛЬНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ (СФП) И ДВИГАТЕЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА У ОБУЧАЮЩИХСЯ ГРУПП НА ЭТАПЕ ВСМ – 162 часа**

#### **Физические упражнения на развитие силы.**

Основным методом развития силовой выносливости у бадминтонистов является метод повторных усилий с реализацией различных методических приемов.

Метод повторных усилий - это метод тренировки, в котором в качестве основного тренирующего фактора является не предельный вес отягощения (или сопротивления), в количестве повторений упражнения с оптимальным весом (сопротивлением). Это основной метод занятий с тяжестями для опытных атлетов и конечно для начинающих, при этом используются различные варианты построения тренировочного занятия в зависимости от поставленной задачи:

1. Увеличение силы мышц и массы. Вес отягощений 80 - 85% от максимального, количество повторений в подходе 5 - 6, количество подходов 3 - 6, отдых 2 - 3 минуты.

2. Преимущественное увеличение мышечной массы и прирост силы. Вес отягощений 65 - 80% от максимального, количество повторений 8 - 10, количество подходов 3 - 6, отдых 2 - 3 минуты.

3. Уменьшение жирового компонента, массы тела, улучшение качества мышц и совершенствование силы и силовой выносливости. Вес отягощений 50 - 60%, количество повторений 15 - 30, количество подходов 3 - 6, отдых 3 - 6 минут.

4. Совершенствование рельефа мышц и повышение силовой выносливости. Вес отягощений 30 - 50%, количество повторений 50 - 100, количество подходов 1 - 4, отдых 5 - 8 минут, скорость выполнения - высокая.

5. Повышение силовой выносливости и улучшение рельефа мышц. Вес отягощений 20 - 50%, количество повторений - "до отказа", количество подходов 1 - 3, отдых 5 - 12 минут, скорость выполнения - высокая.

#### **Занятие 34. Подтягивание.**

- подтягивание в висе на высокой перекладине на 2-х руках
- подъем в упор силой;

#### **Занятие 35. Сгибание рук в упоре.**

- сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу;
- сгибание и разгибание рук в упоре на параллельных скамейках;
- сгибание и разгибание с широкой постановкой рук в упоре лежа на полу;
- сгибание и разгибание рук с ногами на возвышенности;
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, с поочередным вытягиванием вперед прямых рук;
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу на пальцах.

#### **Занятие 36. Удержание высокий угол.**

- поднимание ног в висе на гимнастической стенке;
- угол в упоре на параллельных брусьях;
- удержание высокого угла в упоре на полу;
- удержание высокого угла на гимнастических стоялках;
- удержание высокого угла на низком бревне.

#### **Занятие 37. Вис.**

- вис на 2-х руках согнув руки хватом сверху на высокой перекладине с фиксацией положения (на полностью согнутых руках, под углом 90 градусов, под углом 120 градусов)

#### **Занятие 38. Приседание.**

- приседание на двух ногах;

- приседание на одной ноге («пистолетик») на одной ноге, тоже на другой ноге;
- приседание на двух ногах с выпрыгиванием вверх;
- приседание на двух ногах с узкой постановкой ног;
- приседание на двух ногах с широкой постановкой ног.

**Занятие 39. Прыжки.**

- прыжок в длину с места;
- прыжки на возвышенность;
- прыжки через препятствие;
- прыжки на одной ноге, тоже на другой ноге;
- прыжки ноги вместе, ноги врозь;
- прыжки с касанием коленей груди;
- прыжки с касанием пятками ягодиц;
- прыжки с поворотом вокруг своей оси.

**Занятие 40. Бег с утяжелителями.**

- бег на 20 метров;
- челночный бег 3x10 м;
- бег с изменением направления движения;
- бег с ускорением по сигналу;
- эстафеты.

**Физические упражнения на развитие быстроты.**

С целью развития быстроты следует использовать комплексный метод тренировки, который предполагает применение *подвижных и спортивных игр, игровых упражнений*, а также комплексов специальных подготовительных упражнений, направленных на развитие физических качеств, играющих важную роль в бадминтоне.

В процессе воспитания быстроты необходимо обращать внимание на расслабление мышц во время выполнения упражнений. Очень важно, чтобы обучающийся почувствовали разницу в мышечных ощущениях между напряженным и расслабленным состоянием мышц. С этой целью целесообразно применять метод «контрастных» попыток, предусматривающий выполнение упражнений с дополнительным напряжением и предельным расслаблением.

Приводим один из разработанных и апробированных комплексов специальных подготовительных упражнений на развитие быстроты:

**Занятие 41. Бег.**

- бег с высоким подниманием бедра (темп средний или высокий) – 2 – 3 серии по 10 – 25 раз; бег из различных стартовых положений; старт из «упора присев», с отставлением ноги назад или в сторону; бег после доставания подвешенного мяча; бег приставными шагами, продвигаясь боком;
- бег скрестными шагами;
- бег по малому кругу с наклоном туловища внутрь круга;
- бег с предельной или около предельной скоростью на отрезках от 20 до 60 м (с низкого старта и с хода);
- бег на месте в упоре 10 – 15 сек.;
- семенящий бег на 30 – 60 м с ускорением;
- бег с хода по отметкам (10 – 12), расположенным на расстоянии 100 – 120 см;
- бег на 60 – 100 м с ускорением.

**Занятие 42. Прыжки.**

- прыжки и прыжковые упражнения с места и с небольшого разбега;
- прыжки с места в длину — вперед, назад, влево, вправо;
- тройной прыжок;
- прыжки в высоту и длину с разбега;
- прыжки с доставанием подвешенных предметов.

**Занятие 43. Подвижные и спортивные игры.**

- русская лапта,
- «борьба за мяч»;

- пятнашки;
- волейбол;
- баскетбол.

#### **Занятие 44. Эстафетный бег.**

- встречная эстафета;
- круговая эстафета;
- эстафета с преодолением препятствий;
- эстафета с передачей предмета;
- парная эстафета.

#### **Физические упражнений на развитие выносливости.**

Для развития выносливости используются различные методы тренировки, которые можно разделить на несколько групп: непрерывная тренировка и интервальная тренировка, а также методы контрольной (или соревновательной) тренировки. Изменяя тип упражнений (ходьба, бег, упражнения с весом, тренажеры и т.д.), их продолжительность и интенсивность (скорость движения, производительность работы), количество повторений упражнения, а также продолжительность и тип перерывов на отдых (или восстановление), можно изменить физиологическое направление выполняемой работы. Равномерный непрерывный метод заключается в одноразовом равномерном выполнении упражнений малой и средней силы продолжительностью 15-30 минут и до 1-3 часов, т.е. в диапазоне скоростей от обычной ходьбы до темпового кросс-бега и с такой же интенсивностью, как и другие виды упражнений.

#### **Занятие 45. Упражнения на развитие силовой и статической выносливости мышц ног.**

- И.П. стойка, ноги на ширине плеч:

Приседание; И.П. (30 сек.)

Приседание с добавлением поднимания прямых рук вверх; И.П. (30сек.)

Приседание с подниманием прямых рук вверх с добавлением поднимания на носки; И.П. (30 сек.)

- Присед с подниманием прямых рук вверх с добавлением поднимания на носки и удержание положения в приседе с руками вверху на носках (30 сек.)

Методика выполнения: стопы параллельно на ширине плеч, пятки не отрывать от пола (1,2), колени направлены точно вперед и не выходят за линию стопы, мышцы живота в тонусе, спина прямая

#### **Занятие 46. Упражнения на развитие силовой и статической выносливости мышц плеч, груди, спины, живота.**

##### 1. И.П. – упор лежа.

- 1 – поднимание правой руки перед собой;
- 2 – И.П.;
- 3 – поднимание левой руки перед собой;
- 4 – И.П. (30 сек.).

##### 2. И.П. – упор лежа.

- 1 – поднимание правой прямой ноги;
- 2 – И.П.;
- 3 – поднимание левой прямой ноги;
- 4 – И.П. (30 сек.).

##### 3. И.П. – упор лежа.

- 1 – поднимание правой руки и левой прямой ноги;
- 2 – И.П.;
- 3 – поднимание левой руки и правой прямой ноги;
- 4 – И.П. (30 сек.).

##### 4. Удержание И.П. упор лежа (30 сек.).

Методика выполнения: центр тяжести распределить равномерно, ладони поставить точно под плечевыми суставами, ахилловы сухожилия растянуть, колени не сгибать, мышцы живота максимально подтянуть, поясницу не прогибать, лопатки соединить.

#### 5. Планка на предплечьях.

**Занятие 47.** Упражнения на развитие силовой и статической выносливости мышц спины.

##### 1. И.П. – лежа на животе, руки и ноги прямые.

- 1 – поднимание правой руки перед собой;
- 2 – И.П.;
- 3 – поднимание левой руки перед собой;
- 4 – И.П.

##### 2. И.П. – лежа на животе, руки и ноги прямые.

- 1 – поднимание правой прямой ноги;
- 2 – И.П.;
- 3 – поднимание левой прямой ноги;
- 4 – И.П.

##### 3. И.П. – лежа на животе, руки и ноги прямые.

- 1 – поднимание правой руки и левой прямой ноги;
- 2 – И.П.;
- 3 – поднимание левой руки и правой прямой ноги;
- 4 – И.П.

##### 4. И.П. – лежа на животе, руки и ноги прямые.

- 1 - 8 – Поднимание рук и ног вверх и удержание данного положения.

##### 5. И.П. – лежа на животе, руки и ноги прямые.

- 1-8 – Поднимание рук и ног с отягощением вверх и удержание данного положения.

Методика выполнения: руки прямые, не сгибать в локтевых суставах; ноги прямые, не сгибать в коленных суставах; лопатки соединены и опущены вдоль позвоночника вниз.

**Занятие 48.** Упражнения на развитие силовой и статической выносливости мышц плеч и груди.

##### 1. И.П.- упор лежа.

- 1-2 – Сгибание рук;
- 3-4 – И.П. (30 сек.).

##### 2. И.П.- упор лежа.

- 1 – Сгибание рук;
- 2 – И.П.;
- 3 – правой рукой коснуться левого плеча;
- 4 – И.П.;
- 5 – сгибание рук;
- 6 – И.П.;
- 7 – левой рукой коснуться правого плеча;
- 8 – И.П. (30 сек.).

##### 3. И.П.- упор лежа.

- 1 – Сгибание рук;
- 2 – И.П.;
- 3-4 – правой рукой коснуться левого плеча; левой рукой коснуться правого плеча (30 сек.).

##### 4. И.П.- упор лежа.

- 1- 8 – сгибание рук и удержание данного положения (30 сек.).

Методика выполнения: Контролировать напряжение мышц пресса, смотреть вперёд, руки на ширине плеч, спина прямая, поясница не прогибается, таз не поднимать наверх.

#### 5. Отжимания на стоялках.

**Занятие 49.** Упражнения на развитие силовой и статической выносливости мышц живота.

**1. И.П. – лежа на спине, руки за голову, колени согнуты.**

1-7 – Поднимание лопаток от опоры;

8 – И.П. (30 сек.).

**2. И.П. – лежа на спине, руки за голову, колени согнуты.**

1-7 – Поднимание лопаток от опоры с подтягиванием правого колена к груди;

8 – И.П. (30 сек.).

**3. И.П. – лежа на спине, руки за голову, колени согнуты.**

1-7 – Поднимание лопаток от опоры с подтягиванием левого колена к груди;

8 – И.П. (30 сек.).

**4. И.П. – лежа на спине, руки за голову, колени согнуты.**

1-7 – Поднимание лопаток от опоры с подтягиванием колен к груди;

8 – И.П. (30 сек.).

**5. И.П. – лежа на спине, руки за голову, колени согнуты.**

1-8 – Поднимание лопаток от опоры с подтягиванием колен к груди и удерживать данное положение (30 сек.).

Методика выполнения: поясница прижата к опоре, мышцы живота максимально подтянуты, руки за головой, локти направлены в стороны, подбородок направлен вперед и вверх, стопы параллельны и прижаты к опоре.

## **СПЕЦИАЛЬНО-ДВИГАТЕЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА**

### **Физические упражнений на развитие гибкости.**

Для развития гибкости в учебно-тренировочном процессе применяются упражнения скоростно-силового характера: пружинистые движения, махи с последующим удержанием ног. При этом, если упражнения выполняются с отягощением, вес отягощения не должен был снижать скорость выполнения махов или пружинистых движений (отягощения не превышало 2-3% от веса тела). В качестве методов совершенствования гибкости используются игровой и соревновательные методы (кто сумеет наклониться ниже; кто, не сгибая колени, сумеет поднять с пола обеими руками плоский предмет и т.д.).

Упражнения на гибкость должны выполняться в такой последовательности: в начале упражнения для суставов верхних конечностей, затем - туловища и нижних конечностей.

Условия выполнения упражнения значительно облегчаются за счёт опоры.

Упражнения сначала выполняются у опоры, затем без опоры.

Активная и пассивная гибкость развиваются параллельно.

#### **Занятие 50. Наклоны.**

- наклон вперед из седа ноги врозь (касаться грудью пола) с удержанием позы 2-3 сек.

Подготовительные упражнения:

- сидя на полу, ноги вместе наклон вперед с помощью;

- стоя наклон вперед (стремиться коснуться пола ладонями);

- стоя спиной к гимнастической стенке наклониться вперед, взяться руками за вторую рейку от пола и притягивать себя, наклоняясь все ниже и ниже (ноги не сгибать);

- стоя лицом к гимнастической стенке, правая нога на рейке на высоте пояса (или груди), наклоняясь вперед, стремиться грудью коснуться ноги;

- сидя ноги врозь (широко) наклон вперед с помощью партнера.

- наклон вперед, сидя ноги врозь. Коснуться груди пола и удержать это положение 2-3 секунды. Чтобы успешно выполнить это нормативное требование, рекомендуется освоить следующие упражнения:

- сидя на полу, ноги вместе, наклон вперед с помощью тренера-преподавателя, который нажимает руками в области лопаток;

- стоя в наклоне вперед, стремиться коснуться ладонями пола, затем лбом, грудью ног;

- встать спиной к гимнастической стенке, наклониться вперед, ухватиться за вторую рейку и притягивать к себе, наклоняясь всё глубже и глубже (ноги не сгибать);

- стоя лицом к гимнастической стенке, поставить правую ногу на рейку на высоте пояса (или груди) и, наклоняясь вперед, стремиться грудью коснуться ноги; д) сидя ноги врозь как можно шире, наклон вперед с помощью.

#### **Занятие 51. Выкруты.**

Выкрут в плечевых суставах может выполняться с гимнастической палкой или со скакалкой.

Для развития гибкости в плечевых суставах рекомендуется регулярно выполнять следующие упражнения:

- круговые движения руками в боковой и лицевой плоскостях поочередно, последовательно и одновременно;

- из положения стоя, руки вверх с резиновым бинтом, выкрут, опуская руки назад за спину и возвращаясь в исходное положение;

- тоже, но со скакалкой, руки вверх шире плеч.

Упражнения, применяемые для развития гибкости:

- повторные пружинящие движения, повышающие интенсивность растягивания (пружинящие наклоны вперед)

- движения, выполняемые по возможно большей амплитуде (наклоны назад и вперед до отказа).

- инерция движений какой-либо части тела (махи ногами вперед или в сторону с постепенно увеличивающейся амплитудой движения).

- дополнительная внешняя опора (захваты руками за рейку гимнастической стенки или отдельную часть тела с последующим притягиванием одной части тела к другой).

- комплекс упражнений для развития гибкости.

#### **Занятие 52. Поднимание ног.**

- поднимание прямой ноги вперед, в сторону (до высоты пояса, груди), назад (выше колена), стоя у гимнастической стенки и опираясь о неё рукой свободную руку на пояс:

- махи ногой вперед, назад, в сторону, стоя у гимнастической стенки и опираясь на неё рукой (при махе ногой стопу поворачивать наружу, тело и голову держать прямо);

- встать лицом (боком) к стенке и поставить прямую ногу на рейку на высоте пояса.

Приседать на опорной ноге, удерживать прямую ногу на рейке;

- стоя у стенки, поднимать прямую ногу вперед, в сторону и назад с помощью тренера-преподавателя (не допускать болевых ощущений);

- стоя у стенки, поднимать прямую ногу вперед, назад, в сторону с отягощением (не более 2-3% от массы спортсмена).

#### **Физические упражнения на развитие равновесия.**

Необходимое условие для сохранения равновесия расположение центра тяжести над площадью опоры. Чем больше площадь опоры и ниже центр тяжести, тем устойчивее равновесие. Основной характерной чертой упражнений в равновесии является прямое тело, втянутый живот, фиксированные в определенном положении руки. Весьма важно в технике равновесий умение рационально распределять мышечное напряжение.

**Динамические равновесия** - это разновидности передвижений шагом, бегом, подскоки, повороты, прыжки.

#### **Занятие 53. Подскоки.**

Подскок – выполняют шагом вперед с последующим прыжком вверх, другую ногу энергично сгибают вперед аналогично положению ее в высоком шаге. Движение руками осуществляется произвольно, разноименно выносимой ноге.

- на месте;

- в движении;

- на двух ногах;

- с ноги на ногу;

- с поворотом вокруг своей оси.

#### **Занятие 54. Прыжки.**

- прыжки с продвижением;

Этим прыжкам предшествует 1-2 шага разбега, приземление почти всегда производится на одну ногу, с последующим шагом другой.

- открытый прыжок;
- закрытый прыжок;

Обучение закрытому и открытому прыжкам следует начинать при продвижении шагом в медленном темпе, уточняя положение рук, ног, тела.

Далее можно перейти к выполнению в медленном темпе, и только после исполнить прыжки в нужном темпе.

- прыжок со сменой ног впереди;

Выполняется толчком одной махом другой вперед, в фазе полета происходит смена положения ног, приземление осуществляется на маховую ногу. Возможно выполнение прыжка:

- прыжок с согнутыми ногами;
- прыжок сгибая и разгибая ногу;
- прыжок с разбега;
- прыжок с поворотом.

#### **Занятие 55. Повороты.**

- повороты приставлением ноги;

Выполняются на  $45^{\circ}$  с поворотом на одной ноге с приставлением к ней другой.

- повороты переступанием;

Выполняются на носках, руки в стороны, плечи развернуты, голова слегка приподнята. Плотно держа ноги вместе, мелкими шагами поворачиваясь вокруг оси, сохраняя правильную осанку и прямые ноги.

Повороты на одной ноге. Могут быть одноименными, когда направление вращение совпадает с опорной ногой и разноименными.

- поворот на левой –налево;
- поворот на правой – направо;
- кругом.

#### **Статические равновесия.**

##### **Занятие 56. Переднее равновесие.**

Представляет собой равновесие на одной ноге, другая назад, тело наклонено вперед под любым углом. Стопа опорной ноги слегка развернута наружу. Свободная нога сохраняет выворотное положение, руки в стороны.

Последовательность обучения:

##### 1. И.П. – стоя на правой спиной к опоре левая прямая на опоре, руки в стороны

1 – подняться на носок правой, руки вверх

2 – И.П.

После нескольких повторений выполнить с другой.

##### 2. И.П. – стоя на правой спиной к опоре левая прямая на опоре, руки в стороны

1 – поднять правую, руки в стороны

2-3 – сохранение принятого положения.

4 – И.П.,

5-8 – то же с другой.

##### 3. И.П. – о.с.

1-2 – правая нога максимально назад, руки вперед в стороны, тело наклонить вперед,

3 – сохранение заданного положения

4 – И.П.,

5-8 – то же с другой ноги.

##### **Занятие 57. Боковое равновесие.**

Представляет собой равновесие на одной ноге, другая в сторону, тело наклонено в противоположную сторону. При выполнении равновесия, стопа опорной ноги слегка развернута наружу, плечи опущены, лопатки сведены и находятся в одной плоскости с туловищем. Таз не поворачивается в сторону свободной ноги и не отводится назад.

Последовательность обучения:

1. И.П. – стоя правым боком к опоре правая на опоре, руки вверх

1 – наклон влево (до горизонтального положения)

2-3 – сохранение принятого положения

4 – И.П.,

5-8 – то же в другую сторону.

2. И.П. – стоя правым боком к опоре правая на опоре, руки вверх

1 – наклон влево

2 – правую ногу вверх

3 – сохранение принятого положения

4 – И.П.

5-8 – то же в другую сторону.

**Занятие 58.** Заднее равновесие.

Представляет собой равновесие на одной ноге, другая вперед с наклоном туловища назад. При выполнении данного равновесия таз несколько поворачивается в сторону, противоположную поднятой ноге, и подается вперед (в таком положении общий центр тяжести остается над площадью опоры). Наиболее простое положение рук, руки в стороны. Опорная слегка сгибается, сгибание увеличивается по мере увеличения наклона назад. Голова при выполнении заднего равновесия с наклоном туловища до горизонтали слегка наклоняется вперед, с наклоном ниже горизонтали – назад.

Последовательность обучения:

1. И.П. - лицом к опоре. Нога лежит на опоре впереди, наклон назад, постепенно увеличивая угол наклона, руки в стороны - вверх.

2. И.П. - боком к опоре. Нога на опоре впереди, наклонить туловище назад до горизонтального положения, подняться, удерживая ногу И.П. В начале выполняется упражнение с фиксацией положений, затем слитно.

3. То же, что в упражнение 2, но поднимать ногу маховым движением и удерживать в наивысшей точке.

4. Упражнение 2,3 без опоры.

Технически правильно выполнение характеризуется точностью принятия заданной позы и прочностью ее фиксации без колебаний не менее 2-3 секунд.

**Занятие 59.** Высокое равновесие.

Тело вертикально, Свободная нога отведена назад до горизонтального положения.

Равновесие на «балансборде»., Ходьба по «слэклайну».

**Занятие 60.** Равновесие «Ласточка».

Тело наклонено вперед в прогнутом положении, свободная нога поднята не ниже уровня плеч. Равновесие на двух ногах на носках на полу, на низком бревне; равновесие на одной ноге, другая вперед, в сторону, назад; повороты с переступанием на ограниченной площади; ходьба по бревну (низкому, среднему).

**Физические упражнения на развитие координации движений.**

Существует ряд методических приемов для видоизменения изученных действий:

- применение необычных исходных положений;

- «зеркальное» выполнение упражнений;

- изменение скорости и темпа;

- изменение пространственных границ, в которых выполняется упражнение;

- смена способов выполнения;

- выполнения знакомых движений в новых сочетаниях;

- изменение противодействия обучающихся в парных упражнениях;

- комбинационные упражнения в различных сочетаниях.

Средства развития координации и ловкости:

- упражнения на расслабление;

- упражнения на быстроту реакций;

- упражнения на согласование движений разными частями тела;

- упражнения на точность воспроизведения движений по параметрам времени, пространства и силы;

- упражнение с предметами;
- акробатические упражнения;
- подвижные игры с необычными движениями.

Контрольные упражнения, в зависимости от возраста и двигательного опыта исследуемых лиц составляются из симметричных односторонних 18 движений (ноги в стороны, руки в стороны и т.д.); разнонаправленных движений (ноги в стороны, руки вперед и т.д.); из последовательных движений (правую руку на пояс, правую руку к плечу, левую руку к плечу и т.д.) и асимметричных согласований движений различными звенями тела.

### **Занятие 61. Группировка.**

Техника выполнения. Группировка-это согнутое положение тела, при котором колени подтянуты к плечам, локти прижаты к туловищу, а кисти захватывают середину голени (стопы и колени слегка разведены).

Последовательность обучения.

1. Из о.с. руки вверх, быстро присесть и принять положение в группировке в приседе, обращая внимание на умение округлять спину.

2. Из положения упора сидя сзади быстро согнуть ноги и сгруппироваться.

3. Лежа на спине руки вверх, быстро согнуть ноги и сгруппироваться.

4. Из положения, лежа на спине, поднимая туловище, принять группировку сидя.

### **Занятие 62. Кувырок вперед.**

Техника выполнения. Из упора присев (с опорой руками впереди стоп на 25-35см), выпрямляя ноги, перенести массу тела на руки. Сгибая руки и наклоняя голову вперед, оттолкнуться ногами и, переворачивая через голову, сделать перекат на шею и лопатки. Опираясь лопатками о пол, резко согнуть ноги и взять группировку. Заканчивая кувырок, принять упор присев.

Последовательность обучения.

1. Группировка из различных И.П.

2. Из упора присев перекат назад и перекатом вперед сед в группировке.

3. Из упора присев, кувырок вперед в сед в группировке.

4. Из упора присев назад и перекатом вперед упор присев.

5. Из упора присев кувырок вперед в упор присев.

### **Кувырок назад в группировке.**

Техника выполнения. Из упора присев, руки несколько впереди - тяжесть тела перенести на руки; затем, отталкиваясь руками, быстро перекатиться назад, увеличив вращающий момент за счет плотной группировки; в момент касания опоры лопатками поставить кисти за плечами и, опираясь на них, перевернуться через голову (не разгибая ног) и перейти в упор присев.

Последовательность обучения.

1. Кувырок вперед.

2. Из упора присев перекат назад в группировке с последующей опорой руками за головой.

3. Из упора присев кувырок назад в группировке в упор присев.

Таблица 3

### **Занятие 63. Комплекс №1 упражнений на развитие координации**

№ п/п	Содержание упражнения	Дозировка	Методика выполнения
1.	И.П. - О.С. 1 - руки на пояс; 2 - руки в стороны; 3 - руки вперед; 4 - руки вниз.	6-8 раз	Обратить внимание на точность выполнения упражнения . Выполняется под счет, в среднем темпе, с ускорением, например, 3-х

	(на координацию движений, точность выполнения упражнения)		последних повторений.
2.	И.П. - О.С. 1 - руки в стороны; 2 - руки к плечам; 3 - руки вверх; 4-5 - два хлопка вверху; 6 - руки к плечам; 7 - руки в стороны; 8 - И.П. (на координацию движений)	6-8 раз	Выполняется под счет в среднем темпе, обратить внимание на правильность выполнения всех положений рук.
3.	И.П. - стойка ноги врозь, руки на пояс. 1 - поворот головы на право; 2 - поворот головы налево. (на вестибулярную устойчивость)	5-6 раз с открытыми глазами, 5-6 раз с закрытыми глазами.	Выполнять в быстром темпе, плечи не поднимать, не наклоняться.
4.	Ходьба по прямой линии с закрытыми глазами до ориентира (на вестибулярную устойчивость и точность выполнения упражнения)	6-8 мин	Ориентир, тренер-преподаватель стоит в стойке руки в стороны.
5.	Челночный бег (на координацию движений и ловкость)	3x10м	Использовать теннисные шарики или разноцветные кубики.
6.	а) Стоя, у опоры - лицом к станку (хват сверху двумя руками). Держать равновесие, стоя на носке правой, левую в сторону. То же, с другой ноги. б) Стоя у опоры - правым боком к станку (хват сверху правой рукой, левую руку в сторону). Держать равновесие, стоя на носке правой, левую назад. То же, с другой ноги (на чувство равновесия)	3 раза по 8 сек 3 раза по 8 сек	Свободную ногу высоко не поднимать, туловище не наклонять.
7.	И.П. - О.С., скакалка сзади. Темповые прыжки через скакалку с вращением вперед (на координацию движений и ловкость)	25-30 раз	Обратить внимание на вращение скакалки в лучезапястном суставе.
8.	Удержание равновесия. И.П. - стойка на правой (левой) левая (правая) в сторону, руки за голову (на чувство равновесия)	25 сек	Тренер-преподаватель громко считает (вслух).

Таблица 4

## Занятие 64. Комплекс №2 упражнений на развитие координации

№ п/п	Содержание упражнения	Дозировка	Методика выполнения
1.	И.П. - О.С. 1-ый шаг левой, руки в стороны; 2-ой шаг правой, руки вверх; 3-ий шаг левой, руки к плечам; 4-ый шаг правой, руки вниз. (на координацию движений, точность выполнения упражнения)	6-8 раз	Выполняется под счет, в среднем темпе. Обратить внимание на правильное выполнение упражнения, т.е. точность положения рук.
2.	И.П. - О.С. 1 - прыжок вверх, руки на пояс; 2 - прыжок вверх, руки к плечам; 3 - прыжок вверх, руки вверх;	4-6 раз	Выполняется под счет, в среднем темпе, обратить внимание на точность и правильность выполнения,

	4 - прыжок вверх, хлопок вверху; 5 - то же, что и 4; 6 - прыжок вверх, руки к плечам; 7 - прыжок вверх, руки на пояс; 8 - прыжок вверх в И.П. (на координацию движений)		всех положений рук и движений.
3.	Стоя без опоры, держать равновесие на носке правой, левую назад, руки в стороны. То же с другой ноги (на чувство равновесия)	3 раза по 5 сек 3 раза по 5 сек	Свободную ногу поднимать на 45°, туловище не наклонять вперед.
4.	Прыжок в длину с места, стоя спиной к линии отталкивания. (на координацию движений)	5-7 раз	Поворот выполняется после отталкивания
5.	И.П. - упор стоя на коленях, правая рука вперед, левая назад. 1 - 2 - толчком смена положения рук; 3 - 4 - толчком, и. п. (на координацию движений, точность выполнения упражнения)	6-8 раз	Для места расположения нарисовать мелом окружности или квадратики согласно размеру ладони.
6.	Удержание равновесия. И.П. - стойка ноги врозь: правая (левая) впереди на носок, левая (правая) сзади на пятке, руки вниз, глаза закрыты. (на чувство равновесия)	15-20 м 2-3 повторения	Тренер-преподаватель считает вслух.
7.	И.П. - О.С., скакалка сзади. Прыжки через скакалку с продвижением вперед. (на координацию движений и ловкость)		Обратить внимание на вращение скакалки в лучезапястном суставе.

### **Физические упражнения на развитие прыгучести.**

Основными методами воспитания прыгучести являются:

- метод повторного выполнения упражнения, характеризующегося выполнением упражнения через определённые интервалы отдыха, в течение которых происходит достаточное восстановление работоспособности.

- интервальный метод. Внешне сходен с повторным методом. Но, если при повторном методе характер воздействия нагрузки определяется исключительно самим упражнением, то при интервальном методе большим тренировочным воздействием обладают и интервалы отдыха.

- игровой метод воспитания прыгучести. Однако этот метод обладает существенным недостатком - ограничена дозировка нагрузки.

В последние времена нашёл применение метод воспитания прыгучести, получивший название - метод круговой тренировки, который можно проводить по методу повторения упражнений.

Все методы воспитания прыгучести следует применять не в стандартных ситуациях, а в вариативных, изменяющихся ситуациях (метод сопряжённых воздействий) приближённых к игровым. Как показывает практика, воспитание прыгучести можно осуществлять в принципе идя двумя путями:

- за счёт увеличения максимальной скорости;
- за счёт увеличения максимальной силы.

### **Занятие 65. Упражнения для тренировки общей прыгучести.**

- подскоки вверх толчком с двух ног;
- то же с отягощением;
- 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 66.** Упражнения для развития специальной прыгучести.

- подскоки с носка на двух с продвижением вперед, руки вперед, вверх, спина прямая;
- то же с продвижением назад;
- прыжки с возвышения (25-30 см) с отскоком на возвышение (35-50 см), приход с прямыми ногами и прямым телом.
- то же с разбега.
- с разбега прыжок на возвышение (25-30 см) приход с прямыми ногами и прямым телом, со спрыгиванием с него.

**Занятие 67.** Упражнения для развития прыгучести (взрывная сила).

- прыжки, напрыгивания, спрыгивания
- упражнения с небольшим отягощением
- челночный бег с ускорением
- прыжки со скакалкой;
- прыжки с места на гору матов;
- прыжки через веревку ( $h = 20$  см) с двух ног, вперед, боком; - прыжки на двух ногах с продвижением вперед;
- прыжки в глубину ( $h = 40$  см) на площадку 50 см x 50 см
- прыжки в глубину ( $h = 40$  см) с отскоком.

Прыжковые упражнения: прыжки на двух ногах на различной опоре (на полу, на ковре, на поролоновом кубе, на гимнастическом мосте); 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.

**Обучающиеся должны знать:**

- Технику безопасности при выполнении упражнений (СФП)
- Технику выполнения упражнений, последовательность, периодичность

**Уметь:**

- Выполнять упражнения самостоятельно и при помощи партнёра, с изменением скорости, амплитуды, с отягощениями и без них.
- Развивать специальные способности (гибкость, быстроту, ловкость).

#### **IV. ТЕМА – РАЗВИТИЕ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ У ОБУЧАЮЩИХСЯ ГРУПП НА ЭТАПЕ ВСМ – 250 часов**

Используются упражнения направленные на совершенствование всего арсенала техники бадминтона, повышения ее стабильности, вариативности, надежности и эффективности в единстве с развитием уровня тактического мастерства, основных физических качеств и морально-волевой подготовленности бадминтонистов.

**Совершенствование техники приема, подачи, перемещений**

**Занятие 67.** Отработка перемещений на площадке.

Основные перемещения делятся по направлению: вперед (вперед в правый угол, вперед в левый угол), назад, в сторону. Основная работа ног при перемещениях складывается из следующих элементов в различных сочетаниях: шага, приставного шага, скрестного шага, прыжка вперед и вверх, шага-возвращения.

- Исходя из того, что все представленные элементы широко используются в аэробике в качестве базовых шагов, для отработки перемещений в бадминтоне эффективно использовать средства базовой аэробики, при этом подбор базовых шагов аэробики производить по сходству с совершенствуемым перемещением. Такой комплекс упражнений будет, также, способствовать повышению координационных способностей.

- Беговая тренировка с остановкой по свистку или же с резкой сменой направления и типа передвижений
- Передвижения по корту с имитацией ударов или перенос воланов из одного края корта в другой.

**Занятие 68.** Отработка короткой/высоко-далекой подачи закрытой стороной ракетки.

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.

**Виды подач**

1. Короткая - волан летит по низкой траектории на переднюю линию подачи.
2. Плоская - волан летит по плоской траектории в среднюю и заднюю незащищенную зону площадки.
3. Высокая - волан летит снизу по восходящей траектории на заднюю линию площадки.
4. Высокая атакующая - волан летит снизу по высокой атакующей траектории в заднюю зону площадки.

**Упражнения для отработки подачи**

- Подача с придачей волану определенной траектории полета, добиваясь отвесного падения волана на заднюю линию. Для выполнения этого упражнения необходимо довести до обучающихся сведения об особенностях биомеханических характеристик полета волана при выполнении определенных ударов.
- Поочередная короткая подача на ближнюю и дальнюю линии.
- Поочередная высоко-далекая подача на ближнюю и дальнюю линии.
- Поочередная плоская и высокая подача.
- Отработка подач в игре.

**Занятие 69.** Отработка короткой, высоко-далекой подачи открытой стороной ракетки.

- Поочередная короткая подача на ближнюю и дальнюю линии.
- Поочередная высоко-далекая подача на ближнюю и дальнюю линии.
- Поочередная плоская и высокая подача.
- Отработка подач в игре.

**Занятие 70.** Отработка высоко-далекой подачи открытой стороной ракетки.

- Поочередная короткая подача на ближнюю и дальнюю линии.
- Поочередная высоко-далекая подача на ближнюю и дальнюю линии.
- Поочередная плоская и высокая подача.
- Отработка подач в игре.

**Занятие 71.** Отработка приема подачи на сетку в среднюю/заднюю зоны

- Отработка активного приема в среднюю зону
- Отработка активного приема подачи на сетку
- Отработка активного приема подачи в заднюю линию корта

**Обучающие должны знать:**

- Технику безопасности при выполнении приема, подачи и перемещения на площадке.
- Технику выполнения основных элементов.

**Уметь:**

- владеть и постоянно совершенствовать основные технические элементы бадминтона
- уметь правильно сгруппироваться при срыве и падении на маты, чтобы избежать травмы.

**Работа с воланом на сетке**

**Занятие 72.** Подставка волана в левый угол закрытой/открытой стороной ракетки

- Работа в парах - один набрасывает другой подставляет ракетку сверху-вниз из центра корта
- Работа в парах - один набрасывает другой подставляет ракетку вниз из правой/левой половины квадрата корта

**Занятие 73.** Подставка волана в правый угол закрытой/открытой стороной ракетки

- Работа в парах - один набрасывает другой подставляет ракетку сверху-вниз из центра корта
- Работа в парах - один набрасывает другой подставляет ракетку вниз из правой/левой половины квадрата корта

**Занятие 74.** Добивание на сетке закрытой/открытой стороной ракетки слева/справа

- Работа в парах - один набрасывает другой подставляет ракетку сверху-вниз из центра корта
- Работа в парах - один набрасывает другой подставляет ракетку вниз из правой/левой половины квадрата корта

**Занятие 75.** Добивание на сетке закрытой стороной ракетки слева/справа

- Работа в парах - один набрасывает другой подставляет ракетку сверху-вниз из центра корта
- Работа в парах - один набрасывает другой подставляет ракетку вниз из правой/левой половины квадрата корта

**Занятие 76.** Добивание на сетке открытой стороной ракетки слева/справа

- Работа в парах - один набрасывает другой подставляет ракетку сверху-вниз из центра корта
- Работа в парах - один набрасывает другой подставляет ракетку вниз из правой/левой половины квадрата корта

**Занятие 77.** Перевод по сетке в левый/правый угол закрытой /открытой стороной ракетки

- Отработка переводов по сетке справа-налево и слева-направо открытой/закрытой стороной ракетки

**Занятие 78.** Многоволанка.

Данное упражнение тренирует зрительно-моторную координацию, а, также, специальную выносливость. При работе на площадке с воланом - тренер накидывает различные многоволанки одному игроку, которому необходимо удерживать в воздухе как можно больше количество ударов. Нужно иметь в виду, что специальная выносливость невозможна без общей выносливости.

- 30 воланов накидывать произвольно - разминка.
- 5 серий x 20 воланов - отдых между сериями 30" - произвольно по всей площадке.
- 5 серий x 16 воланов - 30" отдых - наброс на смеш - два шага - добивание - чередуя углы.
- 5 серий x 40 воланов - 1' отдых - произвольно по всей площадке.
- 5 серий x 20 воланов - 45" / Первый - наброс в центр на сетку. Второй- ответ на сетку; первый - отброс на заднюю линию; второй - произвольный удар (20 ударов без ошибок). Если сетка или аут - переделывать.
- 3 серии x 20 воланов - 30" отдых. Первый - наброс в центр на сетку; Второй - ответ на сетку; первый - плоский отброс на заднюю линию; второй- надежный укороченный; первый - ответ на сетке (подставка или перевод); второй - успеть достать волан. Пауза.
- 6 серий x 8 воланов - 15" отдых. Защита. Набрасывающий рукой с максимальной скоростью накидывает на смеш и на подставки.

**Обучающие должны знать:**

- Технику безопасности при выполнении ударов на сетке.
- Технику выполнения основных элементов бадминтона.

**Уметь:**

- выполнять основные и индивидуальные элементы бадминтона

**Работа с воланом в средней/задней/передней зоне**

**Занятие 79.** Плоский удар слева/справа открытой/закрытой стороной ракетки

- Поочередная имитация ударов справа и слева.
- Выполнение ударов справа и слева с использованием подвесного волана.
- Выполнение отрабатываемых ударов с подбрасыванием волана партнером. В этом упражнении обучающийся, выполняющий отработку ударов, должен сосредоточится только на технической стороне выполнения приема, не обращая внимания на точный подбор волана.
- Отработка ударов в паре. Стремиться подавать волан точно на партнера.

- Отработка ударов в паре с поочередной подачей волана партнером на ближнюю и дальнюю линии.

- Отработка ударов в паре с поочередной подачей волана партнером справа и слева.
- Отработка ударов в игре.

**Занятие 80.** Защитные удары слева/справа открытой/закрытой стороной ракетки

- Имитация удара снизу справа, слева и от проекции тела от себя.

- Отработка удара снизу по подвесному волану.

- Отработка ударов снизу с поочередной подачей волана партнером со средней линии, около сетки справа, слева, от себя.

- Отработка ударов снизу с выбеганием вперед к сетке от дальней линии.

- Отработка ударов снизу с отбеганием назад от сетки к дальней линии.

- Отработка ударов снизу в игре.

**Занятие 81.** Блокирующие удары слева/справа открытой стороной ракетки

- Отработка удара (в средней зоне удар выполняется прыжком с двух ног вбок сверху)

- Работа в парах один набрасывает, второй отбивает

**Занятие 82.** Высоко/далекий удар

- Обмен высокими ударами с возвращением в игровой центр после каждого удара.

- Обмен высокими ударами, стоя напротив друг друга около боковых линий и по диагонали.

- Отработка атакующего удара с высокой подачи партнера.

- Отработка атакующего удара по сигналу преподавателя.

- Отработка атакующего удара у сетки.

- Отработка ударов в игре.

**Занятие 83.** Атакующий удар – смеш

- Имитация удара без волана.

- Удар по наброшенному партнером волану.

- Подача высоким ударом на среднюю линию партнеру, который отбивает высокой подачей на заднюю линию.

**Занятие 84.** Многоволанка.

Данное упражнение тренирует зрительно-моторную координацию, а, также, специальную выносливость. При работе на площадке с воланом - тренер накидывает различные многоволанки одному игроку, которому необходимо удерживать в воздухе как можно больше количество ударов. Нужно иметь в виду, что специальная выносливость невозможна без общей выносливости.

- 30 воланов накидывать произвольно - разминка.

- 5 серий x 20 воланов - отдых между сериями 30" - произвольно по всей площадке.

- 5 серий x 16 воланов - 30" отдых - наброс на смеш – два шага - добивание - чередуя углы.

- 5 серий x 40 воланов - 1' отдых - произвольно по всей площадке.

- 5 серий x 20 воланов - 45" / Первый - наброс в центр на сетку. Второй- ответ на сетку; первый - отброс на заднюю линию; второй - произвольный удар (20 ударов без ошибок).

Если сетка или аут - переделывать.

- 3 серии x 20 воланов - 30" отдых. Первый - наброс в центр на сетку; Второй - ответ на сетку; первый - плоский отброс на заднюю линию; второй- надежный укороченный; первый - ответ на сетке (подставка или перевод); второй - успеть достать волан. Пауза.

- 6 серий x 8 воланов - 15" отдых. Защита. Набрасывающий рукой с максимальной скоростью накидывает на смеш и на подставки.

**Обучающие должны знать:**

- Технику безопасности при работе с воланом (выполнении ударов, приемов, перемещений)

**Уметь:**

- быстро находить оптимальный технический вариант для достижения поставленной тренировочной или игровой цели

## **V. ТЕМА – УЧАСТИЕ В СПОРТИВНЫХ СОРЕВНОВАНИЯХ У ОБУЧАЮЩИХСЯ ГРУПП НА ЭТАПЕ ВСМ – 250 часов**

Подробнее смотреть раздел 2.2, 2.7 дополнительной образовательной программы.

## **VI. ТЕМА – ИНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ У ОБУЧАЮЩИХСЯ ГРУПП НА ЭТАПЕ ВСМ – 62 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).

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. 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. Контрольные мероприятия, состоящие из тестирования и контроля, включают в себя результаты сдачи нормативов по общей и специальной физической подготовке, а также результаты спортивных соревнований.

Подробнее смотреть раздел 8.1 дополнительной образовательной 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 на этапе высшего спортивного мастерства

- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;
- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- сохранение здоровья спортсменов.

*Обучающиеся должны:*

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;
- овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «бадминтон»;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;
- показывать результаты, соответствующие присвоению звания «Мастера спорта России» не реже одного раза в три года;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже межрегиональных спортивных соревнований;

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

1. Стабильности состава обучающихся.
2. Динамики прироста индивидуальных показателей физической подготовленности обучающихся.
3. Уровня освоения основ техники бадминтона, навыков гигиены и самоконтроля.
- Выполнения контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовки, для чего организуются специальные соревнования;
- Подтверждение звания МС.

Цель:

Контроль над качеством специального и физического развития обучающихся на этапе высшего спортивного мастерства.

Задачи:

Определение уровня и учёт общей и специальной физической подготовленности обучающихся отделения за учебно-тренировочный год.

Время и сроки проведения испытаний:

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

*Обучающиеся должны знать:* технику безопасности при выполнении нормативных требований, правила выполнения нормативных требований

*Методические указания при переводе обучающихся:*

Решением тренерского совета СПб ГБУ ДО СШОР «Комета» обучающиеся могут быть: оставлены на повторное обучение (но не более одного раза за весь период обучения на этапах: ВСМ), переведены на следующий год обучения, отчислены.

## **VI. КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ.**

### **Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные звания) для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства**

#### **по виду спорта «бадминтон»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			4,7	5,0
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	

			8.10	10.00	
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		
			29	15	
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		
			+11	+15	
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		
			215	180	
2. Нормативы специальной физической подготовки					
2.1.	Челночный бег 5х6 м	с	не более		
			13,0	13,1	
2.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее		
			37	34	
2.3.	Прыжки на скакалке (за 1 мин)	количество раз	не менее		
			125	115	
3. Уровень спортивной квалификации					
3.1.	Спортивное звание "мастер спорта России"				
4. Тесты индивидуального отбора утверждаются СПб ГБУ ДО СШОР «Комета»					

## МЕДИЦИНСКИЙ КОНТРОЛЬ

Контроль над состоянием здоровья спортсменов осуществляют медицинский персонал СПб ГБУ ДО СШОР «Комета». Углубленное медицинское обследование спортсмены проходят 2 раза в год, как правило, в конце подготовительного и соревновательного периодов, в остальных случаях по направлению тренера-преподавателя.

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 основной 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., Ивашин 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, 2021год.

12. Ивашин 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).