

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ СПОРТИВНАЯ
ШКОЛА МАСЛЯНИНСКОГО РАЙОНА НОВОСИБИРСКОЙ ОБЛАСТИ**

Рассмотрена на заседании
Педагогического совета
Протокол от «28» 08 2024 г
№ 1



утверждаю:

Директор МБОУ ДО СШ
Птицын Е.А.
«28» 08 2024 г

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО
БАДМИНТОНУ ДЛЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ГРУПП**

Возраст обучающихся: 10-18 лет

Год обучения 2024-2025 г
Авторы:

Середа В.М. – тренер-преподаватель отделения бадминтон
Черепанов В.С. – инструктор-методист МБОУ ДО СШ

р.п. Маслянино -2024

СОДЕОЖАНИЕ

Пояснительная записка

1. Нормативная часть учебной программы
2. Методическая часть учебной программы
3. Педагогический и врачебный контроль
4. Теоретическая подготовка
5. Воспитательная работа и психологическая подготовка
6. Восстановительные средства и мероприятия
7. Инструкторская и судебская практика
8. Программный материал для практических занятий

Список литературы

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Пояснительная записка к Программе по бадминтону для МБОУ ДО СШ «Маслянинского района Новосибирской области» составлена на основе:

- Федерального Закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ,
- Федерального закона Российской Федерации от 30 апреля 2021 года № 127-ФЗ (далее – Федеральный закон № 127),
- Концепции развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 28 декабря 2021 г. № 3894-р;
- Нормативно-правовых основ, регулирующих деятельность спортивных школ,
- Методические рекомендации по организации деятельности организаций, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки с учетом применения норм Федерального закона от 30 апреля 2021 г. № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» (утв. Главным государственным санитарным врачом РФ 10 августа 2023 г., Министерством спорта РФ 9 августа 2023 г., Федеральной службой по надзору в сфере образования и науки 9 августа 2023 г.);
- Устава МБОУ ДО СШ.

Программа составлена для тренеров и является основным документом учебно-тренировочной работы. Она охватывает всю систему подготовки бадминтонистов от новичков до спортсменов-разрядников.

В основу учебной программы заложены нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ и основополагающие принципы спортивной подготовки юных спортсменов.

Данная программа более полно раскрывает как нормативную, так и учебно-методическую части с учетом не только современных тенденций развития техники и тактики игры в бадминтон, но и с учетом изменившихся с 2015 года правил игры до 11 очков.

Актуальность Программы:

учитывает требования федеральных стандартов спортивной подготовки по бадминтону; возрастные и индивидуальные особенности обучающихся при занятиях бадминтоном.

Основные задачи реализации Программы.

Программный материал объединен в целостную систему многолетней подготовки и предполагает решение следующих задач:

- содействие гармоничному физическому развитию, укреплению здоровья занимающихся;
- воспитание волевых, смелых, инициативных, высоко дисциплинированных

молодых спортсменов;

- подготовка спортсменов высокой квалификации;
- подготовка грамотных инструкторов и судей по бадминтону.

Программа направлена на:

- улучшение физического развития учащихся, создание условий для развития личности;
- выявление задатков и способностей у детей, занимающихся бадминтоном;
- привитие стойкого интереса к занятиям, профилактика асоциального поведения;
- воспитание черт спортивного характера, обеспечение эмоционального благополучия ребенка.

Программа учитывает принципы подготовки обучающихся по бадминтону, в том числе:

- *Комплексность* - предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебнотренировочного процесса(физической, технико-тактической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля).

- *Преемственность* - определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения, чтобы обеспечить в многолетнем учебнотренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей уровня физической и технико-тактической подготовленности.

- *Вариативность* - предусматривает, в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного спортсмена, включение в тренировочный план разнообразного набора тренировочных средств и изменения нагрузок для решения одной или нескольких задач спортивной подготовки.

Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности учащихся являются:

- выполнение контрольных нормативов по общей и специальной подготовке;
- овладение теоретическими знаниями и навыками организации и проведения занятий и соревнований в учебно-тренировочных группах обучения;
- успешное выступление в соревнованиях различного ранга.

Многолетняя подготовка для учебно-тренировочных групп

Спортивная школа обеспечивает непрерывный тренировочный процесс с обучающимися с учетом следующих особенностей:

Тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым учебным планом (далее – учебный план) рассчитанным на 52 недели (из расчета 46 недель учебных занятий непосредственно в условиях спортивной школы и 6 недель в условиях оздоровительно-спортивного лагеря «Олимпиец» и по индивидуальным планам в период их активного отдыха)

Нормативный срок реализации программы - 5 лет. Программой предусмотрена организация образовательного процесса на учебно-

тренировочном этапе 5 лет.

На учебно-тренировочном этапе осуществляется предварительная - углубленная специальная физическая подготовка.

На учебно-тренировочный этап зачисляются обучающиеся, прошедшие спортивную подготовку на этапе начальной подготовки не менее одного года и выполнившие установленные программой контрольно-переводные нормативы.

Продолжительность одного занятия не должна превышать четырех часов.

Задачи учебно-тренировочного этапа подготовки:

- дальнейшее развитие физических качеств и функциональной подготовленности;
- совершенствование технико-тактического арсенала бадминтона;
- приобретение соревновательного опыта с целью повышения спортивных результатов;
- воспитание специальных психических качеств;
- выполнение первого спортивного разряда.

1. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ

1.1 Цели и задачи.

Спортивная школа призвана:

- формировать потребности в здоровом образе жизни;
- осуществлять гармоничное развитие личности, воспитание ответственности и профессионального самоопределения, в соответствии с индивидуальными способностями занимающихся;
- способствовать физическому совершенствованию и подготовке высококвалифицированных спортсменов, способных достойно защищать честь России на международной спортивной арене.

Основная идея программы - реализация тренировочного процесса на этапах многолетней спортивной подготовки.

В каждой категории учебных групп поставлены задачи с учетом возраста занимающихся и их возможностей, а также требований, предъявляемых к подготовке бадминтонистов высокого класса.

Выполнение задач предусматривает: систематическое проведение практических и теоретических занятий; обязательное выполнение учебно-тренировочного плана, переводных контрольных нормативов; регулярное участие в соревнованиях в соревнованиях и организации проведения контрольных игр; осуществление восстановительно-профилактических мероприятий; просмотр учебных фильмов, видеозаписей, кинокольцовок, кинопрограмм, соревнований квалифицированных бадминтонистов; прохождение инструкторской и судейской практики; создание условий для проведения регулярных круглогодичных занятий; использование данных науки и передовой практики как важнейших условий совершенствования спортивного мастерства учащихся.

Учебный материал по технико-тактической подготовке систематизирован с

учетом взаимосвязи техники и тактики, а также последовательности изучения технических приемов и тактических действий, как в отдельном годичном цикле, так и на протяжении многолетнего процесса подготовки.

Развитие различных сторон подготовленности юных спортсменов происходит неравномерно. Поэтому очень важно сохранить соразмерность развития основных физических качеств у юных спортсменов, что позволяет соотносить степень развития физических качеств в той мере, которая нужна для достижения успеха именно в бадминтоне. Тренеру необходимы знания возрастных особенностей развития юных игроков.

Необходимым условием совершенствования соревновательной деятельности юных бадминтонистов является использование спортивного инвентаря и оборудования, отвечающего его возрасту и физическому развитию.

Строить подготовку юных игроков необходимо с учетом неравномерного нарастания в процессе развития их физических способностей. В одном возрастном

периоде прогрессирует сила, в другом - выносливость и т. д. эти периоды наиболее благоприятны для совершенствования соответствующих двигательных качеств, и тренер должен способствовать их воспитанию, давая нагрузки специальной направленности.

У девочек и мальчиков, а тем более у юношей и девушек, имеются большие различия в становлении физических кондиций.

Юные бадминтонисты во всех возрастах значительно отличаются от юных бадминтонисток по скоростно-силовым показателям. Однако до 14 лет функциональные показатели у тех и других существенных различий не имеют. Различия нарастают с увеличением возраста в пользу юношей.

Рациональное увеличение тренировочных нагрузок является одним из основных условий роста тренированности.

Необходимо стремиться к тому, чтобы интенсивность и объем упражнений возрастили по мере улучшения физической подготовленности юных спортсменов.

На протяжении всего периода обучения в спортивной школе бадминтонисты проходят несколько возрастных этапов, на каждом из которых предусматривается решение определенных задач. Общая направленность многолетней подготовки юных спортсменов от этапа к этапу следующая:

- постепенный переход от обучения к приемам игры и тактическим действиям к совершенствованию на базе роста физических и психических возможностей;
- планомерное прибавление вариативности выполнения приемов игры;
- переход от общеподготовительных средств к более специализированным для бадминтониста;
- увеличение собственно соревновательных упражнений в процессе подготовки;
- увеличение объема тренировочных нагрузок;
- повышение интенсивности занятий и, следовательно, использование

восстановительных мероприятий для поддержания необходимой работоспособности и сохранения здоровья юных бадминтонистов.

Общие задачи УТ этапа.

1. Повышение общей физической подготовленности (особенно гибкости, ловкости, скоростно-силовых способностей).
2. Совершенствование СФП.
3. Овладение всеми приемами и групповыми тактическими действиями.
4. Индивидуализация подготовки.
5. Воспитание навыков соревновательной деятельности по бадминтону.

Весь период подготовки на УТ этапе разделить еще на два по некоторой общности задач.

Задачи учебно-тренировочной подготовки

(1-2-й годы для девушек, 1-3-й годы для юношей)

1. Воспитание физических качеств: быстроты, гибкости, ловкости и специальной тренировочной выносливости.
2. Обучение приемам игры («школа» техники), совершенствование их в тактических действиях.
3. Обучение тактическим действиям и совершенствование их в игре.
4. Приобщение к соревновательной деятельности. Участие в первенстве района, города.

Задачи углубленной специализации

(3-5-й годы для девушек, 4-5-й годы для юношей)

1. Воспитание физических качеств: силы, быстроты, специальной тренировочной и соревновательной выносливости.
2. Обучение приемам игры, совершенствование их и ранее изученных в условиях, близких к соревновательным.
3. Обучение индивидуальным и групповым действиям, совершенствование их и ранее изученных в различных комбинациях и системах нападения и защиты.
4. Совершенствование приемов игры и тактических действий с учетом индивидуальных особенностей и игрового амплуа юного бадминтониста.
5. Воспитание умения готовиться и участвовать в соревнованиях (настраиваться на игру, регулировать эмоциональное состояние перед игрой, во время игры, независимо от ее исхода, проводить комплекс восстановительных мероприятий

1.2. Контрольно-переводные нормативы для различных этапов обучения

Система нормативов последовательно охватывает весь период обучения в спортивной школе. Состав нормативов изменяется в зависимости от этапа обучения. Для спортивно-оздоровительных групп нормативы носят главным образом контролирующий характер, тогда как для групп начальной подготовки, учебно-тренировочных выполнение нормативов является, кроме того, и важнейшим критерием для перевода занимающихся на следующий этап многолетней спортивной подготовки.

Нормативно-правовыми основами, регулирующими деятельность спортивной школы, определены основные критерии оценки работы тренера-преподавателя на этапах многолетней спортивной подготовки, которые могут служить основанием для оценки занимающихся:

- *этап спортивно-оздоровительный и начальной подготовки* — стабильность состава занимающихся, динамика прироста индивидуальных показателей развития физических качеств, уровень освоения основ гигиены и самоконтроля;
- *этап учебно-тренировочный* - состояние здоровья, уровень физического развития, динамика уровня подготовленности в соответствии с индивидуальными особенностями, показатели освоения объемов тренировочных нагрузок и теоретических разделов программы.

В спортивно-оздоровительных группах возраст занимающихся - от 7 до 18 лет, в них могут заниматься как начинающие, так и спортсмены, прошедшие подготовку на других этапах. Поэтому нормативы, представленные в таблице являются ориентировочными. При оценке уровня физической подготовленности необходимо учитывать, что здесь приводятся усредненные значения контрольных упражнений без учета весовых категорий учащихся.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и 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
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более 6,0	6,2
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее 13	7
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее +4	+5
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 140	130
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Челночный бег 6х5 м	с	не более 15,6	15,8
2.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее 32	28

2.3.	Прыжки через скакалку (за 45 с)	количество раз	не менее 75	65
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)		спортивные разряды - «третий 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»	

2. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ

2.1. Организационно-методические указания

В основу комплектования учебных групп положена система многолетней подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства. *Многолетняя спортивная подготовка* - это единая педагогическая система, обеспечивающая преемственность задач, средств, методов, организационных форм подготовки всех возрастных групп; оптимальное соотношение процессов обучения, воспитания физических качеств, формирования двигательных умений и навыков; нацеленность на высшее спортивное мастерство; оптимальное соотношение различных сторон подготовленности; неуклонный рост объема средств общей и специальной подготовки, соотношение между которыми постоянно меняется; поступательное увеличение объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок; строгое соблюдение постепенности в процессе использования тренировочных и соревновательных нагрузок; одновременное развитие физических качеств на всех этапах и преимущественное развитие отдельных качеств в возрастные периоды наиболее благоприятные для этого.

Режимы учебно-тренировочной работы и требования по физической, технической и спортивной подготовке на различных этапах подготовки спортсменов представлены в таблице.

Максимальный состав определяется с учетом соблюдения правил техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях.

Содержание тренировочного процесса определяется тренерским советом спортивной школы в соответствии с учебной программой, определяющей минимум содержания, максимальным объем тренировочной работы, требований к уровню подготовленности занимающихся.

Ответственность за создание условий учебы, тренировки, отдыха обучающихся несут должностные лица спортивной школы. Расписание учебно-тренировочных занятий утверждается администрацией по представлению тренера-преподавателя с учетом пожеланий родителей, а также с учетом возрастных особенностей и установленных санитарно-гигиенических норм.

Недельный режим учебно-тренировочной работы является максимальным и установлен в зависимости от периода и задач подготовки.

**Режимы учебно-тренировочной работы и требования
по физической, технической и спортивной подготовке**

Период обучения	Минимальный возраст для зачисления	Минимальное число учащихся в группе	Максимальное кол-во учебных часов в неделю	Требования по физической, технической и спортивной подготовке на конец учебного года
Учебно-тренировочные группы				
1-ый год	9 лет	10	12	Выполнение нормативов ОФП, СФП, ТТП
2-ой год	-	10	12	
3-ий год	-	10	16	
4-ый год	-	10	18	
5-ый год	-	10	18	

Условные обозначения: ОФП - общая физическая подготовка; СФП - специальная физическая подготовка; ТТП - технико-тактическая подготовка.

Продолжительность одного занятия не превышает в учебно-тренировочных группах - 3-х часов.

Основными формами учебно-тренировочной работы в спортивной школе являются: групповые занятия; индивидуальные занятия; участие в соревнованиях различного ранга; теоретические занятия; занятия в условиях спортивно-оздоровительного лагеря, учебно-тренировочного сбора; медико-восстановительные мероприятия; культурно-массовые мероприятия, участие в конкурсах и смотрах, показательных выступлениях. Спортсмены старших возрастных групп должны участвовать в судействе соревнований и могут привлекаться к проведению отдельных частей тренировочных занятий в качестве тренеров.

2.2. Учебный план.

Продолжительность учебного года 52 недели, в том числе 46 недель непосредственно в условиях спортивной школы и 6 недель по индивидуальным планам обучающихся на период их активного отдыха.

С увеличением общего годового объема часов изменяется по годам обучения соотношение времени на различные виды подготовки. Повышается удельный вес нагрузок на спортивно-техническую, специальную физическую, тактическую и психологическую подготовку.

Распределение времени в учебном плане на основные разделы подготовки по годам обучения осуществляется в соответствии с конкретными задачами многолетней тренировки.

Учебно-тренировочный этап (До 2-х лет обучения - этап начальной спортивной специализации).

Задачи и преимущественная направленность:

- повышение уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности;
- овладение основами техники бадминтона;
- приобретение соревновательного опыта путем участия в соревнованиях по различным видам спорта.

Учебно-тренировочный этап (свыше 2-х лет обучения - этап углубленной тренировки). Задачи и преимущественная направленность тренировки:

- совершенствование техники;
- развитие специальных физических качеств;
- повышение уровня функциональной подготовленности;
- освоение допустимых тренировочных и соревновательных нагрузок;
- накопление соревновательного опыта.

Перевод учащихся на следующий год обучения обуславливаются стажем занятий, выполнением контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке, уровнем спортивных результатов.

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		Учебно-тренировочный 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 (%)	28-37	28-37	18-24	14-20	12-16	10-14
2.	Специальная физическая подготовка (%)	14-18	14-18	17-21	15-20	15-20	13-17
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	1-2	2-4	4-6	8-15	15-20
4.	Техническая подготовка(%)	32-42	32-42	32-42	30-42	25-30	20-25
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	8-11	8-11	10-14	11-15	11-15	13-17
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	3-5	4-6	10-14	12-16	17-23	17-23
7.	Медицинские, медико биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль(%)	1-3	1-3	2-4	2-4	4-6	4-6

2.3. План-график годичного цикла подготовки.

Примерный план - график распределения учебных часов для бадминтонистов учебно-тренировочных групп(1-2 год)

ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ И ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ

3. Педагогический контроль

Учебно-тренировочные группы 1-2 года обучения

ЗАДАЧИ:

1. Отбор детей, перспективных для углубленной тренировки основ техники и тактики бадминтона. На этом этапе определяются потенциальные возможности учащихся в постоянном совершенствовании физических качеств, быстром овладении техническими приемами и тактикой игры, формировании психо-физиологических показателей, характерных для игроков высокого класса.

2. Дальнейшее укрепление здоровья, всестороннее физическое развитие учащихся, работа по развитию качеств, уровень которых является недостаточным для данного этапа подготовки. Применение широкого комплекса средств физического совершенствования: спортивные игры, другие виды спорта, разнообразные виды активного отдыха, использование природных факторов - солнца, воздушных ванн, гидропроцедур.

3. Развитие специальных для бадминтона физических качеств (быстрота ударных движений, передвижений, смена игровых позиций и стоек, игровая выносливость), повышение их уровня с помощью специальных средств, применяемых в бадминтоне- тренажеров и приспособлений, имитации элементов техники, передвижений и их сочетаний, а также педагогических методов.

4. Обучение широкому арсеналу технико- тактических приемов игры : разнообразные способы подач, и их приема, ударов, перемещений, их совершенствование и применение в соревновательных условиях.

5. Выполнение контрольных нормативов по общей и специальной подготовке, зачеты по теории игры, практике организации учебно-тренировочного процесса и судейства соревнований.

Контроль подготовки.

Контрольные испытания проводятся два раза в год по общей и специальной физической подготовке в начале и в конце учебного года.

Контрольные испытания по технико- тактической подготовке проводятся один раз в год в конце учебного года.

Учебно-тренировочные группы 3-5 годов обучения

ЗАДАЧИ:

1. Продолжение отбора детей, перспективных для дальнейшей углубленной специализации в бадминтоне.

2. Дальнейшее укрепление здоровья, всестороннее физическое развитие с использованием средств и методов предыдущего года занятий.

3. Повышение уровня развития физических качеств и координационных способностей, скоростной выносливости, быстроты передвижений и ударов, игровой выносливости с помощью традиционных для игры педагогических методов, приспособлений и тренажеров, имитационных упражнений.

4. Углубленное совершенствование технико- тактических приемов игры .

5. Изучение теории игры. Правил соревнований, методики проведения занятий, судейство соревнований, проведение занятий в роли помощника тренера.
 6. Выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке, технико-тактической подготовке.

Зачеты по практике организации и проведения занятий и соревнований.

Выполнение разрядных нормативов, достижение на соревнованиях результатов, запланированных тренером.

Контроль подготовки.

Контрольные испытания по общей и специальной физической подготовке проводятся в учебно-тренировочных группах 3-5 годов обучения один раз в год в конце учебного года.

Контрольные нормативы приведены в таблице

Нормативы специальной физической подготовленности юных бадминтонистов

№ п/п	Тесты	Возрастные группы				
		7-8 лет	9-10 лет	11-12 лет	13-14 лет	15-18 лет
1	Дальность отката волана (м)	6	7	8	10	12
2	Бег по «восьмерке»	43-32,6	32,7-27	26,7-21	20,8-16,2	16-11,2
3	Отжимание от пола, раз в минуту	15-20	20-30	30-40	40-50	50-60
4	Подъем в сед из положения лежа, раз в минуту	15-20	21-27	28-34	35-47	48-60
5	Прыжки со скакалкой одинарные, 45 с.	65-75	76-94	95-114	115-127	128-140
6	Прыжки со скакалкой двойные, 45 с.	25-35	36-54	55-74	75-87	88-100
7	Прыжок в длину с места, см	103-113	114-152	154-190	191-215	216-240
8	Бег, 60м	14,0-13,1	13,0-11,5	11,45-10,55	10,5-9,9	9,85-9,25

Нормативы специальной физической подготовленности юных бадминтонисток

№ п/п	Тесты	Возрастные группы				
		7-8 лет	9-10 лет	11-12 лет	13-14 лет	15-18 лет
1	Дальность отката волана (м)	5	6	7	8	11
2	Бег по «восьмерке»	47-37	36,7-31	30,7-25	24,7-17,8	17,6-12,8
3	Отжимание от пола, раз в минуту	10-20	21-30	31,5-40	40,5-52,5	53-65

4	Подъем в сед из положения лежа, раз в минуту	15-20	21-27	28-34	35-47	48-60
5	Прыжки со скакалкой одинарные, 45 с.	65-75	76-94	95-114	115-127	128-140
6	Прыжки со скакалкой двойные, за 45 с.	25-35	36-54	55-74	75-87	88-100
7	Прыжок в длину с места, см	106-116	117-136	137-155	156-180	181-205
8	Бег, 60м	14,0-13,1	13,0-11,5	11,45-10,55	10,5-9,9	9,85-9,25

Врачебный контроль.

Контроль состояния здоровья спортсмена осуществляется специалистами врачебно-физкультурного диспансера. Углубленное медицинское обследование спортсмены проходят два 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, оториноларинголога, дерматолога, стоматолога, гинеколога (для девушек).

В случае необходимости, по медицинским показаниям, организуется дополнительная консультация у других специалистов.

К занятиям допускаются дети и подростки, отнесенные к основной медицинской группе.

Контроль уровня физической работоспособности и функционального состояния организма спортсмена проводится в рамках этапного комплексного обследования для определения потенциальных возможностей спортсмена, динамики уровня тренированности, соответствия выполняемых тренировочных и соревновательных нагрузок функциональным возможностям организма

4. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

№ п/п	Тема	Количество
1.	Теоретическая подготовка для УТГ - 1года	
1.1.	Значение занятий физкультурой и спортом для здоровья и всестороннего развития человека	1
1.2.	Развитие бадминтона в мире, результаты выступления российских спортсменов	1
1.3.	Гигиена и режим для спортсмена, питание, закаливание, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена.	6
1.4.	Организация мест занятий и соревнований, техника безопасности, профилактика травматизма, спортивный инвентарь и оборудование	4
1.5.	Техника и тактика игры, метод тренировки	8
1.6.	Краткие правила соревнований и их проведение	3
	ИТОГО:	21
2.	Теоретическая подготовка для УТГ - 2 года	
2.1.	Значение занятий физкультурой и спортом для здоровья и всестороннего развития человека	1
2.2.	Развитие бадминтона в мире, результаты выступления российских спортсменов	1
2.3.	Гигиена и режим для спортсмена, питание, закаливание, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена.	6
2.4.	Организация мест занятий и соревнований, техника безопасности, профилактика травматизма, спортивный инвентарь и оборудование	4
2.5.	Техника и тактика игры, метод тренировки	8
2.6.	Краткие правила соревнований и их проведение	3
	ИТОГО:	23
3.	Теоретическая подготовка для УТГ- 3 года	
3.1.	Значение систематических занятий физическими упражнениями для здоровья и всестороннего развития человека, поддержание спортивной формы на высоком уровне	2
3.2.	Итоги выступления российских спортсменов на крупнейших международных соревнованиях	1
3.3.	Роль гигиены, режима дня, врачебного контроля для роста спортивных результатов	6
3.4.	Значение технического совершенства для роста спортивных результатов	6
3.5.	Теоретические основы техники игры и тактических действий спортсмена	9
3.6.	Правила соревнований, их организация и проведение	2
	ИТОГО:	26
4.	Теоретическая подготовка для 4-5 годов	

4.1.	Значение систематических занятий физическими упражнениями для здоровья и всестороннего развития человека, поддержание спортивной формы на высоком уровне	2
4.2.	Итоги выступления российских спортсменов на крупнейших международных соревнованиях	1
4.3.	Роль гигиены, режима дня, врачебного контроля для роста спортивных результатов	6
4.4.	Значение технического совершенства для роста спортивных результатов	6
4.5.	Теоретические основы техники игры и тактических действий спортсмена	10
4.6.	Правила соревнований, их организация и проведение	2
	ИТОГО:	27

5. Воспитательная работа и психологическая подготовка.

Воспитательная работа.

Задачи многолетней воспитательной работы:

- воспитание волевых качеств - активности, целеустремленности, дисциплинированности, организованности и требовательности к себе, стойкости, инициативности, решительности действий в принятии решений, способности продолжать борьбу в трудной ситуации, настойчивости, упорству в достижении цели;

- воспитание спортивного трудолюбия - выполнение больших объемов, интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок ради решения индивидуальных и коллективных задач;

- интеллектуальное воспитание - овладение специальными знаниями в области теории и методики тренировки, анатомии, физиологии, психологии, гигиены и других смежных со спортом дисциплинах, формирование творческого отношения к труду и занятиям спортом;

- воспитание чувств ответственности за порученное дело;

- воспитание бережного отношения к собственности школы;

- самовоспитание спортсмена - сознательная деятельность, направленная на совершенствование собственной личности.

Воспитательная работа с учащимися проводится на протяжении всего многолетнего периода занятий в школе.

Работа с родителями, связь с общеобразовательными школами.

Организация и проведение культурно-массовых мероприятий (совместные выезды на природу, групповые выходы в театр, кино, музеи и т.п.), участие в спортивных праздниках, коллективный просмотр и анализ соревнований по бадминтону, вечера, встречи с ведущими спортсменами.

Трудовое воспитание. Установление распорядка дежурств по подготовке мест занятий к тренировке, уборки помещений для тренировки.

Ремонт спортивного инвентаря, технических приспособлений. Работа в летних спортивных лагерях по уборке помещений и территории лагеря, дежурств в столовой.

Нравственное воспитание. Участие в беседах, встречах с бывшими воспитанниками школы. Проведение выпускных вечеров. Совместные чаепития, коллективное празднование дней рождения. Встречи со знаменитыми людьми спорта и труда. Воспитание у детей чувств общности задач в учебно-тренировочном процессе. Активное участие занимающихся в организации и проведении общешкольных мероприятий.

Особая роль воспитательного процесса в условиях проведения спортивно-оздоровительных лагерей и учебно-тренировочных сборов. Планирование досуга спортсменов в часы, свободное от занятий.

Основными формами воспитательной работы являются:

- систематическое привлечение учащихся школы к общественной работе;
- обсуждение коллективом ведущих учащихся школы индивидуальных планов подготовки воспитанников групп спортивного совершенствования, высшего спортивного мастерства и итогов их выполнения;
- публичное обсуждение в коллективе случаев отклонений от норм поведения и спортивного режима;
- совместная работа с родительским комитетом, комиссиями и комитетами федерации.

Основными факторами воспитательного воздействия являются:

- личный пример тренера;
- педагогическое мастерство тренера- преподавателя;
- формирование и укрепление коллектива спортсменов и тренеров школы, участие всех в деятельности коллектива;
- создание педагогических и спортивных традиций коллектива школы;
- наставничество и шефская работа старших с младшими учащимися;
- активное моральное стимулирование.

План воспитательной работы с учащимися

№ п/п	Направлен ие воспитател ьной работы.	Наименовани е мероприятия	Срок выполнен ия	Ответстве нныи исполните ль	Планируемый результат
1.	Культурно - нравственно е	Вечер отдыха «Давайте познакомимся»	Сентябрь	Середа С.А.	Сплочение объединения
2.	Нравственно е и духовное	«Беседа о дружбе»	Октябрь	Середа С.А.	Воспитание положительного отношению к друг другу

3.	Нравственно е и духовное	«Новогодний волан»	Декабрь	Середа С.А.	Сплочение коллектива
4.	Физкультур но - оздоровител ьное	«быстрая ракетка»	Январь	Середа С.А.	Сплочение коллектива, оздоровление детей
5.	Физкультур но - оздоровител ьное	Тренировка на свежем воздухе	Февраль	Середа С.А.	Сплочение коллектива, оздоровление детей
6.	Патриотичес кое и гражданско - правовое воспитание	«Беседа о ВОВ»	Апрель Май	Середа С.А.	Уважительное отношение к нашей истории Родины
7.	Профессионально - ориентированное	Открытые уроки, мастер классы	В течении года	Середа С.А.	Умение концентрироваться и четко выполнять поставленные задачи
8.	Воспитание здорового образа жизни в том числе профилактика наркотическо й, алкогольной, табакокурени я, профилактика правонаруше ний	Беседы	В течении года	Середа С.А.	Воспитание гражданина нацеленного на здоровый образ жизни

Психологическая подготовка

Бадминтон - высокоэмоциональный вид спорта, требующий от спортсмена предельных психических напряжений с мгновенным переходом от крайнего напряжения к быстрому спаду.

Для успешных выступлений в бадминтоне необходимо иметь комплекс психологических качеств и способностей, из которых следует выделить наиболее важные: двигательная реакция, мышечно- двигательная, чувствительность, интенсивность и объем внимания, двигательно-координационные способности, эмоциональная устойчивость, активная мотивация тренировок.

По своему направлению все средства психологической подготовки можно разделить на две группы:

- психолого - педагогические - беседы, лекции, просмотр соревнований и тренировок сильнейших игроков и сборных команд, аутогенная тренировка, самовнушение;

- практические - тренировочные и соревновательные игры, игры с

установкой тренера на предъявление к учащимся повышенных требований к проявлению психологических показателей, сбивающие факторы в игре, на фоне повышенных физических напряжений (утомлений).

Этап учебно-тренировочный.

Продолжение работы по воспитанию у занимающихся устойчивого интереса к занятиям физкультурой и спортом, и, конкретно, бадминтоном.

Работа по расширению психологических методов воздействия на занимающихся.

Задачи тренера на этом этапе:

- формирование установки на соревновательную деятельность,
 - повышение уровня надежности действий и устойчивости к тренировочным и соревновательным нагрузкам на фоне сбивающих факторов (эмоциональной напряженности, воздействия противников, физического утомления, внешним факторам- зал, свет, зритель)

Для практического решения этих задач могут быть применены следующие методы:

- создание ситуаций со сбивающими факторами;
 - введение ситуаций выбора ответных действий, принятие самостоятельных решений в условиях дефицита времени;
 - формирование выраженных черт характера и свойств личности, типичных для высококлассных игроков;
 - применение педагогических методов воспитания психики игрока в бадминтоне.

6. ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ СРЕДСТВА И МЕРОПРИЯТИЯ

Огромную важность имеет восстановление возможностей спортсмена до исходного уровня.

Для этих целей применяется широкий комплекс средств восстановления, которые побираются с учетом возраста и квалификации спортсмена, его индивидуальных особенностей, этапа подготовки.

Этап учебно-тренировочной подготовки.

Восстановление работоспособности за счет педагогических, гигиенических, психологических и медико-биологических средств.

Средства восстановления:

- педагогические средства являются основными, т.к. восстановление и повышение спортивных результатов возможны только при рациональном построении тренировки и соответствии ее объема и интенсивности функциональному состоянию организма спортсмена; необходимо оптимальное соотношение нагрузок и отдыха как в отдельном занятии, так и на отдельных этапах подготовки;
- гигиенические: режим дня, уход за телом, одеждой, обувью, калорийность и витаминизация пищи, питьевой режим, закаливание;
- психологические средства обеспечивают устойчивость психологических состояний игроков для подготовки и участия в соревнованиях, для чего применяются:
аутогенная психорегулирующая тренировка, педагогические методы - внушение,

специальные дыхательные упражнения, отвлекающие беседы с учащимися; для проведения этой работы на этапе УТГ привлекаются психологи;

- медико-биологические средства- витаминизация, физиотерапия (ионофорез, гальванизация под наблюдением врача), гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня и сауна.

Фармакологические средства восстановления в детском спорте должны быть ограничены. Из них можно рекомендовать прием витаминов. Целесообразно применять витаминные комплексы (юникап, витрум, центрум, комилевит, и др.)

В спортивной практике витаминные препараты применяются практически в течение года, особенно зима-весна, курсами 20-30 дней с перерывами 1-2 недели, меняя витаминные препараты.

7. ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА

Одна из важнейших задач школы - подготовка детей к роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении массовых спортивных соревнований в качестве судей.

Первые серьезные шаги в решении этих задач целесообразно начинать в учебно-тренировочных группах и продолжать активную инструкторско-судейскую практику на всех последующих этапах подготовки.

Задачи, решаемые в этом разделе подготовки, постоянно изменяются с повышением возраста, стажа и уровня спортивной квалификации.

Учебно-тренировочные группы:

- привитие навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в младших группах;
- овладение терминологией бадминтона и применение ее в занятиях;
- овладение основами методики построения тренировочного занятия - разминка, основная часть учебного занятия и заключительная часть;
- развитие способностей наблюдения за выполнением упражнений, игровых технических приемов и выявления ошибок, умение их исправлять;
- самостоятельное составление планов тренировок, ведение дневников самоконтроля, анализ тренировочных и соревновательных нагрузок;
- изучение основных правил соревнований, систем проведения, ведения протоколов соревнований, судейство командных, одиночных и парных соревнований.

8. ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ

Учебно-тренировочные группы 1-2 годов обучения

Практическая подготовка.

Укрепление здоровья и развитие физических качеств и координационных способностей учащихся, по повышению функциональных возможностей их организма.

Применяется широкий комплекс упражнений предыдущего этапа подготовки.

Расширяется круг подвижных и спортивных игр по упрощенным правилам.

Использование для целей общей физической подготовки занятий другими видами спорта (легкая атлетика, плавание, спортивная гимнастика, акробатика).

Ходьба: разделенный шаг, приставной.

Гимнастические упражнения на месте и в движении, вращение тела.

Бег: рывками, с изменением направления.

Прыжки: блокирующий с ударом из-за голову, справа , в заднем углу.

Специальная физическая подготовка.

Развитие специальных физических качеств, необходимых спортсмену для достижения высоких результатов в бадминтоне, интенсификация учебно-тренировочного процесса.

Использование имитационных упражнений - для совершенствования ударных движений, передвижений.

Повторение упражнений, применявшимся на предыдущем этапе подготовки.

Применение тренажеров и приспособлений.

Упражнения для выработки скоростной выносливости.

Упражнения для развития реакции.

Подвижные игры с элементами бадминтона.

Классификация ударов и подач.

Развитие наблюдательности у бадминтонистов.

Обманные действия в игре.

Совершенствование точности выполнения ударов.

Совершенствование подач и приемов подач.

Совершенствование в обманных действиях.

Совершенствование в тактике одиночных, парных игр.

Технико - тактическая подготовка.

Повторение материала предыдущего этапа подготовки: имитация передвижений, ударов, сочетание ударов справа и слева, игра на счет.

Повышение скорости обработки всех ударов, многоваланка.

Индивидуализация стиля игры в зависимости от особенностей физического развития, психо-физиологических показателей и склонностей учащихся.

Игры на счет с применением различных заданий.

Соревнования в группах. Участие в квалификационных турнирах.

Учащиеся учебно-тренировочных групп принимают участие за учебный год не

менее, чем в четырех турнирах.

Программные требования по психологической подготовке, воспитательной работе, медико-биологическому контролю и инструкторско-судейской практике изложены в соответствующих разделах.

Биомеханика основных приемов техники бадминтона.

Совершенствование техники перемещения по площадке.

Тактика смешанных игр.

Одиночные игры со сменой партнеров.

Судейская практика.

Оформление результатов, обязанности судей на вышке, на линиях, при подаче.

Инструкторская практика.

Проведение разминки, показ выполнения подач и ударов, помочь руководителю при проведении занятий.

Учебно-тренировочные группы 3-5 годов обучения

Общая физическая подготовка.

Для общего развития применяются средства и упражнения предыдущего этапа подготовки.

Особое внимание уделяется развитию скоростной скоростно-силовой выносливости, быстроты передвижений, игровой выносливости.

Спортивные игры - баскетбол, флорбол, футбол, теннис.

Широкое использование тренажеров и технических приспособлений для развития мышц ног, туловища.

Специальная физическая подготовка.

Продолжение работы по развитию специальных физических качеств и способностей, характерных для ведущих игроков мира.

Широкое применение в занятиях имитационных упражнений, как средства тренировки наиболее необходимых для игры групп мышц.

Повышение уровня функциональной работоспособности организма при помощи технических средств: тренажеров, приспособлений и педагогических методов.

Повторение упражнений предыдущего этапа подготовки.

Технико-тактическая подготовка.

Повторение материала предыдущего этапа подготовки.

Повышение скорости передвижений и выполнения всех ударов.

Отработка ударов на площадке, тренировка подач и их приема.

Тренировка комбинаций для одиночных, парных и смешанных игр.

Изучение технико-тактических действий в парах

Индивидуальные тренировки в зависимости от индивидуальных особенностей стиля игры.

Тренировочные игры, участие в соревнованиях.

Техника:

1. Прямой сеточный удар справа.
2. Удары слева от сетки и около сетки.
3. Удары справа от боковой линии.
4. Удары слева от боковой линии.
5. Удары сверху справа.
6. Удары слева сверху.
7. Прямые ответные удары на сетке.
8. Диагональные косые удары через сетку.
9. Прямой короткий справа и высокий слева закрытой стороной ракетки.
10. Прямой короткий удар вокруг головы и высокий в угол площадки.
11. Прямой короткий удар слева и высокий удар справа.
12. Высокие и короткие удары по диагонали.
13. Прямой смеш справа и высокий удар слева закрытой стороной ракетки.

14. Прямой смеш ударом вокруг головы и высокий удар справа.
15. Прямой смеш слева закрытой стороной ракетки и высокий справа.
16. Смеш по диагонали, высокий удар по диагонали в задний угол.
17. Прямой удар справа и высокий удар вокруг головы слева.
18. Прямой удар справа и высокий удар закрытой стороной ракетки.
19. Высокие удары справа по диагонали.
20. Высокие удары по диагонали справа и слева, закрытой стороной ракетки.
21. Плоские удары справа и слева по диагонали площадки.

Судейская практика.

Оформление результатов, обязанности судей на вышке, на линиях, при подаче.

Инструкторская практика.

Проведение разминки, показ выполнения подач и ударов, помочь руководителю при проведении занятий.

Список литературы

- Галицкий А. Азбука бадминтона: учебное пособие/А. Галицкий, О.Марков. – М.: ФиС, 1987.
- Смирнов Ю.Н. Бадминтон: учебное пособие для студентов и преподавателей. – М.: Издательство УДН, 1988.
- Помыткин В.П. Книга тренера по бадминтону. Теория и практика. – ОАО «Первая Образцовая типография», филиал «Ульяновский дом печати», 2012.
- Горячев А.П., Ивашин А.А. Бадминтон - примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР, УОР и ШВСМ, Московская городская федерация бадминтона - М.: Советский спорт, 2010.
- Горбунов С. Психопедагогика спорта. - М.: Советский спорт, 2006. 6.Озолин Н.Г. Настольная книга тренера :Наука побеждать.-М.: Астрель: АСТ, 2000
- Никитушкин В.Г.Современная подготовка юных спортсменов. Методическое пособие. — М.: Москкомспорт, 2009
- Корх А.Я. Тренер: деятельность и личность. – М.:Терра-спорт, 2000.
- Настольная книга учителя физической культуры/под ред. Л.Б. Кофмана.- М., 1988.
- Золотов В.П. Восстановление работоспособности в спорте. - Киев: 1990.
- Никитушкин, В.Г. Теория и методика юношеского спорта : учебник / В.Г. Никитушкин. – М. : Физическая культура, 2010.

Интернет-ресурсы
(в т.ч. с аудиовизуальными материалами)

www.minsport.gov.ru –министерство спорта РФ

www.sport.novosibirsk.gov.ru – министерство молодежной политики, спорта и туризма Новосибирской области

[www. badm.ru](http://www.badm.ru) –ОСОО«Национальная федерация бадминтона России» (в т.ч. с аудиовизуальными материалами)

www.bwfbadminton.org –Мировая федерация бадминтона (в т.ч. с аудиовизуальными материалами)

www.badmintoneurope.org – Бадминтонный Европейский союз (в т.ч. с аудиовизуальными материалами)

www.tournamentsoftware.com – база данных соревнований календаря Мировой федерации бадминтона (в т.ч. с аудиовизуальными материалами).