Государственное областное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная спортивная школа-интернат «Спарта»

ПРИНЯТА
решением
Педагогического совета
от 28.08 2015 г.
Протокол № 1

УТЕРЖДАЮ
Директор
ГОАОУ СОШИ «Спарта»
_____Д.В.Чебанов
«28» 08 2015 г.

БАДМИНТОН

Дополнительная предпрофессиональная программа

Разработана на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта бадминтон, утверждённого приказом Министерства спорта РФ от 18 июня 2013 г. № 400

Срок реализации программы от 6 до 10 лет

Великий Новгород
2015 год

СОДЕРЖАНИЕ:

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА…… 4

1.1. Характеристика бадминтона, как средство физического воспитания ……...5
1.2. Отличительные особенности бадминтона……..... 5
1.3. Специфика организации тренировочного процесса……. 6
1.4. Структура системы многолетней подготовки……..... 7
1.5. Система отбора……..8
1.6. Минимальный возраст детей для зачисления на обучение и минимальное и максимальное количество детей в группах……9

2. **УЧЕБНЫЙ ПЛАН ПРОГРАММЫ…… 9**

2.1. Продолжительность и объёмы тренировочных и соревновательных нагрузок. Учебный план…….....10
2.2. Классификация технических элементов……...11
2.3. Навыки в других видах спорта, способствующие повышению профессионального мастерства в бадминтоне…….....11
2.4. Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта баскетбол……17

3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ…….....17

3.1. Содержание и методика работы по предметным областям, этапам подготовки……..17
3.2.Программный материал:……...21
3.2.1. Группы начальной подготовки 1-3 годов обучения.....21
3.2.2. Тренировочные группы 1-2 годов обучения……..23
3.2.3. Тренировочные группы 3-5 годов обучения……..24
3.2.4. Группы совершенствования спортивного мастерства……...26
3.3. Психологическая подготовка……28
3.4. Медико-биологический контроль……..30
3.5. Восстановительные средства и мероприятия…….....31
3.6. Инструкторско-судейская практика……..32
3.7. Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта бадминтон……..33
3.8. Требования техники безопасности……34
3.9. Объёмы максимальных тренировочных нагрузок…….....35
3.10.Минимальный и предельный объём соревновательной деятельности…….....35

4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ…….36

4.1. Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения Программы…….36
4.2. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки…49
4.3. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе подготовки…….50
4.4. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства……50
4.5. Дополнительные нормативы по физической подготовки…...50
4.6. Контрольные упражнения по технической подготовленности……..52
4.7. Контрольные упражнения по технико-тактической подготовленности……54

5. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ… 59

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная предпрофессиональная программа по бадминтону разработана в соответствии с требованиями федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта бадминтон (далее — ФССП). В данной программе отражены все этапы, виды и направления спортивной подготовки, определены цели, задачи, планируемые результаты, содержание тренировочного процесса.

Настоящая программа составлена с учетом следующих основополагающих законодательных, инструктивных и программных документов, определяющих основную направленность, объем и содержание тренировочных занятий по бадминтону:

Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации";

Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" от 14.12.2007 г. N 329-ФЗ;

приказ Министерства спорта Российской Федерации от 12 сентября 2013 года №730 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам»;

приказ Министерства спорта РФ от 18 июня 2013 г. N 400 “Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта бадминтон”;

законодательные акты, постановления и распоряжения Правительства РФ, нормативные акты, регламентирующие работу спортивных школ.

Программа предназначена для подготовки бадминтонистов в группах начальной подготовки, тренировочных и совершенствования спортивного мастерства.

В программе даны конкретные методические рекомендации по организации и планированию учебно-тренировочной работы на разных этапах, отбору и комплектовании групп в зависимости от возраста, уровня развития физических психофизиологических качеств и от специальных способностей обучающихся.

Основной целью является подготовка спортивного резерва в связи с чем, для ее достижения на каждом ее этапе необходимо обеспечить решение конкретных задач. Программный материал объединен в целостную систему многолетней подготовки и предполагает решение следующих задач:

- содействие гармоничному физическому развитию, укреплению здоровья обучающихся;
- воспитание волевых, смелых, инициативных, высоко дисциплинированных молодых спортсменов;
- формирование личности и адаптации личности к жизни в обществе;
- воспитание осознанного отношения личности к своему здоровью;
- подготовка спортсменов высокой квалификации;

- создание необходимых условий для совместного досуга и отдыха детей и родителей;

- профилактика асоциального поведения;

- обеспечить повышение уровня общефизической и специальной подготовленности лиц, проходящих спортивную подготовку, в соответствии с данной программой;

- подготовка грамотных инструкторов и судей по бадминтону;

- привлечение максимально возможного числа детей и подростков к систематическим занятиям спортом, направленным на развитие их личности, утверждение здорового образа жизни, воспитание физических, морально-этических и волевых качеств.

Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности обучающихся являются: выполнение контрольных нормативов по общей и специальной подготовке, овладение теоретическими знаниями и навыками организации и проведения занятий и соревнований в тренировочных группах обучения, в группах совершенствования спортивного мастерства – успешное выступление в соревнованиях различного ранга, выполнение нормативов кандидат в мастера спорта России и мастера спорта России.

1.1. Характеристика бадминтона, как средства физического воспитания

Бадминтон относится к игровым видам спорта. Ему присущи следующие моменты:

- быстрота передвижений;

- быстрота выполнения технических приемов с максимальным сокращением подготовительных действий;

- быстрота мышления.

1.2. Отличительные особенности бадминтона

Вид спорта, в котором игроки располагаются на противоположных сторонах разделённой сеткой площадки и перекидывают волан через сетку ударами ракеток, стремясь, чтобы он упал на поле противника. Правила бадминтона, утверждённые президиумом НФБР (Национальная Федерация бадминтона России), основаны на правилах Всемирной федерации бадминтона.

Для игры в бадминтон характерны разнообразные чередования движений, быстрая смена ситуаций, изменение интенсивности и продолжительности игры. Условия игровой деятельности приучают детей:

- подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели;

- действовать с максимальным напряжением своих сил и возможностей, преодолевать трудности в ходе спортивной борьбы;

- постоянно следить за ходом игры, мгновенно оценивать изменившуюся обстановку и принимать правильные решения.

С учетом специфики вида спорта бадминтон определяются следующие особенности спортивной подготовки:

- комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития;

- в зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка по виду спорта бадминтон осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

1.3. Специфика организации тренировочного процесса

Программа служит основным документом для эффективного построения многолетней подготовки бадминтонистов и содействует успешному решению задач физического воспитания подрастающего поколения.

Основополагающие принципы программы:

- комплексность - предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон тренировочного процесса (общей и специальной физической подготовки, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки, медико-восстановительных мероприятий, участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика;
- преемственность - определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения и соответствия его требованиям высшего спортивного мастерства;
- вариативность - предусматривает, в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей спортсмена, включение в тренировочный план разнообразного набора тренировочных средств и изменения нагрузок для решения одной или нескольких задач спортивной подготовки.

Ведущими методами обучения, рекомендуемыми данной программой являются:

- словесные методы - создающие у обучающихся предварительное представление об изучаемом движении. Для этой цели рекомендуется использовать: объяснение, рассказ, замечания; команды, распоряжения, указания, подсчет и т.д.
- наглядные методы - применяются главным образом в виде показа упражнений, учебных наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у обучающихся конкретные представления об изучаемых действиях;
- практические методы - метод упражнений, игровой метод,

соревновательный. Главным является метод упражнений, который предусматривает многократное повторение движений. Разучивание упражнений осуществляется двумя способами: в целом, по частям. Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у обучающихся образовались некоторые навыки игры.

1.4. Структура системы многолетней подготовки

Продолжительность и структура многолетней подготовки зависят от многих факторов, в числе которых в первую очередь следует назвать:

- структуру соревновательной деятельности и подготовленности спортсменов, обеспечивающую высокие спортивные результаты;
- закономерности становления различных сторон спортивного мастерства и формирования адаптационных процессов в ведущих для данного вида спорта функциональных системах;
- индивидуальные и половые особенности спортсменов, темпы их биологического созревания и связанные с ними темпы роста спортивного мастерства;
- возраст, в котором спортсмен начал занятия, а также возраст, когда он приступил к специальной тренировке;
- содержание тренировочного процесса - состав средств и методов, динамику нагрузок, построение различных структурных образований, дополнительные факторы (специальное питание, тренажеры, восстановительные и стимулирующие работоспособность средства и т. п.).

Названные факторы определяют общую продолжительность многолетней подготовки, время, необходимое для достижения высших спортивных результатов, возрастные зоны, в которых эти результаты обычно демонстрируются.

На протяжении всего периода обучения бадминтонисты проходят несколько возрастных этапов:

- начальной подготовки – до 2 лет;
- тренировочный (этап спортивной специализации) – до 5 лет;
- совершенствования спортивного мастерства – до трех лет.

Общая направленность многолетней подготовки юных спортсменов от этапа к этапу следующая:

- постепенный переход от обучения приёмам игры и тактическим действиям к их совершенствованию на базе роста физических и психических возможностей;
- планомерное прибавление вариативности выполнения приемов;
- переход от общих подготовительных средств к наиболее специализированным;
- увеличение соревновательных упражнений в процессе подготовки;
- увеличение объема тренировочных нагрузок;
- повышение интенсивности занятий;
- использование восстановительных мероприятий для поддержания

необходимой работоспособности и сохранения здоровья юных бадминтонистов.

Обучающиеся распределяются на учебные группы по возрасту и квалификации. Для каждой группы устанавливается режим тренировочной и соревновательной работы.

Для более эффективной подготовки бадминтонистов тренировочный процесс разбит по следующим направлениям:

- повышение качества отбора детей с высоким уровнем развития способностей к бадминтону и прохождение их через всю систему многолетней тренировки;
- усиление работы по овладению индивидуальной техникой и совершенствованию навыков выполнения технических приемов и их способов;
- повышение роли и объема тактической подготовки, как важнейшего условия реализации индивидуального технического потенциала спортсмена;
- повышение эффективной системы оценки уровня спортивной подготовленности обучающихся, качества работы, как отдельных тренеров, так и ДЮСШ в целом; основу этой оценки составляют контрольные нормативы и результат участия в соревнованиях.

1.5. Система отбора

Для обеспечения этапов спортивной подготовки учреждение использует систему спортивного отбора, представляющую собой целевой поиск и определение перспективных детей для достижения высоких спортивных результатов.

Система отбора включает:

а) массовый просмотр и тестирование учащихся с целью ориентирования их на занятия спортом;

б) отбор перспективных учащихся для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта бадминтон;

в) просмотр и отбор перспективных учащихся на тренировочных сборах и соревнованиях.

1.6. Минимальный возраст детей для зачисления на обучение и минимальное и максимальное количество детей в группах

Таблица 1
к дополнительной предпрофессиональной
программе по виду спорта бадминтон

Год обучения	Возраст обучающихся	Кол-во человек в группе
Этап начальной подготовки		
1-год	8-9	10 - 16
2-год	до 10	10 - 16

Тренировочный этап (спортивной специализации)		
1-год	до11	8 - 10
2-год	до12	8 - 10
3-год	до13	8 - 10
4-год	до14	8 - 10
5-год	до15	8 - 10
Этап совершенствования спортивного мастерства		
1-год	12 и старше	2 - 6
2-год	12 и старше	2 - 6
3-год	12 и старше	2 - 6

2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН ПРОГРАММЫ.

На протяжении 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 приемам игры и тактическим действиям к их совершенствованию на базе роста физических и психических возможностей;
- планомерное прибавление вариативности выполнения приемов игры и широты взаимодействий с партнерами;
- переход от общеподготовительных средств к наиболее специализированным для бадминтонистов;
- увеличение собственно соревновательных упражнений в процессе подготовки;
- постепенное, планомерное увеличение объема тренировочных нагрузок;
- повышение интенсивности занятий и, следовательно, использование восстановительных мероприятий для поддержания необходимой работоспособности и сохранения здоровья юных бадминтонистов. С учетом изложенных выше задач в таблице 2 пункта 2.1. представлен учебный план с расчетом на 52 недели занятий непосредственно в условиях спортивной школы с дополнительными 6 неделями для тренировки по индивидуальным планам обучающихся на период активного отдыха. В данном плане часы распределены не только по годам и этапам обучения, но и по времени на основные разделы подготовки: теоретическую, общую и специальную физическую, техническую и тактическую и другие виды подготовок. Система многолетней подготовки высококвалифицированных игроков в бадминтоне требует четкого планирования и учета нагрузки на возрастных этапах подготовки. Эта нагрузка определяется средствами и методами, которые используют в процессе занятий. На всех этапах многолетней подготовки спортсменов соотношение различных видов подготовок меняется в зависимости от возрастных особенностей, задач этапа и спортивного мастерства обучающихся.

2.1. Продолжительность и объёмы тренировочных и соревновательных нагрузок. Учебный план.

Таблица 2
к дополнительной предпрофессиональной
программе по виду спорта бадминтон

Разделы	Группы начальной подготовки		Тренировочные группы					Группы совершенствования спортивного мастерства		
	Периоды обучения на этапах подготовки									
	1	**2**	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**	**1**	**2**	**3**
	Максимальная недельная нагрузка в часах									
	6	9	12	14	16	18	20	21	24	24
	Максимальная продолжительность одного тренировочного занятия в часах									
	2	2	3	3	3	3	3	4	4	4
	Максимальная наполняемость групп (чел)									
	16	16	10	10	10	10	10	6	6	6
	Объёмы тренировочных и соревновательных нагрузок									
Теоретическая подготовка	35	50	65	75	85	95	105	110	125	125
Общая физическая подготовка	50	70	70	85	100	100	120	120	140	135
Специальная физическая подготовка	37	51	92	100	120	130	150	170	190	195
Техническая подготовка	110	145	180	200	225	248	260	266	274	270
Тактическая подготовка	20	51	70	76	90	103	115	120	160	164
Участие в соревнованиях	20	40	50	69	77	90	100	110	120	120
Инструкторская и судейская практика			10	18	20	30	30	36	40	40
Промежуточная и итоговая аттестация обучающихся	10	10	12	20	20	30	30	30	40	30
Психологическая подготовка и медико-восстановительные мероприятия		6	15	15	15	20	30	30	39	39
Самостоятельная работа	30	45	60	70	80	90	100	100	120	120
Итого часов	**312**	**468**	**624**	**728**	**832**	**936**	**1040**	**1092**	**1248**	**1248**

2.2. КЛАССИФИКАЦИЯ ТЕХНИЧЕСКИХ ЭЛЕМЕНТОВ

1. Хватки:

- хватка при ударах открытой стороной ракетки (форхенд);
- хватка при ударах закрытой стороной ракетки (бекхенд).

2. Стойки:

- высокая, средняя, низкая, динамическая.

3. Перемещения:

- в среднюю зону: фехтовальным шагом, беговым шагом, шаг-прыжок;
- в заднюю зону: скрестным шагом, беговым шагом, приставным шагом, шаг-прыжок;
- в среднюю зону: на прием атакующего удара, на выполнение атакующего удара;
- прыжки: с одной ноги и с двух, остановки, стопорящим шагом, прыжком.

4. Удары:

- выполняемые на сетке: подставка, перевод, откидка, добивание, сметание, скидка в среднюю зону.
- выполняемые в средней зоне: прием смеша, плоский удар, блокирующий удар.
- выполняемые в задней зоне: высоко-далекий, укороченный, смеш, полусмеш, срезка.

5. Подача:

- короткая (открытой и закрытой стороной ракетки);
- высоко-далекая;
- плоская (открытой и закрытой стороной ракетки).

Блокирующие удары и удары, выполняемые в задней зоне, могут быть выполнены как в опорном, так и в безопорном положении.

2.3. Навыки в других видах спорта, способствующие повышению профессионального мастерства в бадминтоне.

Основу технического мастерства спортсменов составляют двигательные умения и навыки, формирующиеся в процессе тренировки и существенно влияющие на спортивный результат.

Двигательные умения — способность на моторном уровне справляться с новыми задачами поведения. Спортсмену необходимо умение мгновенно оценивать возникшую ситуацию, быстро и эффективно перерабатывать поступающую информацию, выбирать в условиях дефицита времени адекватную реакцию и формировать наиболее результативные действия. Эти способности в наибольшей мере проявляются в бадминтоне, который относят к ситуационным видам спорта. В тех же случаях, когда отрабатываются одни и те же движения, которые в неизменном порядке повторяются на тренировках и во время соревнований, умения спортсменов закрепляются в виде специальных навыков.

Двигательные навыки — это освоенные и упроченные действия, которые могут осуществляться без участия сознания и обеспечивают оптимальное решение двигательной задачи.

Для достижения устойчивого навыка в тренировочном процессе используются навыки, полученные в других видах спорта.

Лёгкая атлетика

Специальные легкоатлетические упражнения, развивающие преимущественно быстроту должны быть кратковременными и выполняться многократно, на месте или в движении. К упражнениям данной категории можно отнести следующие:

Бег с высоким подниманием бедра. Упражнение следует выполнять сначала на месте, затем с небольшим продвижением вперед. Во время выполнения упражнения необходимо следить, чтобы плечи не отклонялись назад и не напрягались, для чего в первом этапе выполнения руки можно держать на поясе. Бедро поднимается вверх до горизонтали, а опорная нога в это время полностью выпрямляется. Следует обращать внимание на большую частоту движений, колени в сторону не разводить, ногу ставить с носка. При дальнейшем изучении упражнения особенное внимание уделять активной работе рук.

“Толчковый бег”. Активно отталкиваясь стопой от грунта и полностью выпрямляя толчковую ногу во всех суставах, маховую ногу, согнутую в колене следует быстрым движением выносить вперёд - вверх до положения горизонтали. Руки, согнутые в локтевых суставах, энергично движутся назад - вперёд. Упражнение выполняется с быстрым продвижением вперёд.

“Подскоки” (“Лезгинка лёгкоатлетическая”) Поочередные подскоки вверх - вперёд толчком одной ноги и махом другой с продвижением по беговой дорожке, сопровождаемые энергичными взмахами рук вперёд-назад. Обращать внимание на энергичное поднимание бедра вверх - вперёд. Следить, чтобы плечи не подавались вперёд и не отклонялись назад.

“Семенящий бег”. Упражнение выполняется маленькими шагами с большой частотой. При этом маховая нога движением сверху вниз ставится на переднюю часть стопы (на носок) с последующим опусканием почти на всю стопу. Толчковая нога в момент отталкивания полностью выпрямляется, толчок направлен больше вверх, туловище слегка наклонено вперёд, плечи не напряжены, руки с небольшой амплитудой движутся в такт движению ног. Упражнение выполняется с места с ускоряющимся продвижением вперёд.

“Захлёст голени”. Бег с небольшим продвижением вперёд и забрасыванием голени назад до касания пятками ягодиц. Выполняя упражнение обращать внимание, чтобы туловище и плечи не наклонялись вперёд.

Специальные упражнения, развивающие преимущественно силу, должны развивать мускулатуру всего тела и в первую очередь силу мышц

нижних конечностей, работа которых является решающей в беге. Для решения данных задач целесообразно использовать следующие упражнения:

Многоскоки. Многократные прыжки с активным отталкиванием стопой, обращая внимание на полное выпрямление толчковой ноги в колене. Маховая нога сгибается в колене, выносится вверх - вперёд до положения горизонтали, руки согнуты в локтях. Упражнение следует выполнять с медленным продвижением вперёд, обращая внимание на мощное отталкивание от грунта. Возможно выполнение упражнения попеременно на обе ноги, а также с акцентом на отталкивание отдельно только левой и правой ногой.

Скачки на одной ноге. Упражнение следует выполнять с небольшого разбега, после толчка полностью сгибая толчковую ногу в коленном суставе и подтягивая её вверх до касания пяткой ягодицы. Обращать внимание на полное отталкивание от грунта и активную работу рук вперёд-назад во время движения.

Бег на прямых ногах. Отталкиваясь от грунта поднимать толчковую ногу, выпрямленную в коленном суставе вверх - вперёд. Упражнение следует выполнять с установкой на активный подъём и полное сгибание бедра.

Прыжки через препятствия. Многоскоки на одной или двух ногах с преодолением препятствий небольшой высоты (набивные мячи, гимнастические скамейки, маленькие барьеры). В зависимости от уровня подготовленности занимающихся следует изменять высоту препятствий и расстояние между ними.

Прыжки на месте из различных исходных положений. Прыжки из положения приседа смена ног в прыжке из положения выпада, прыжки с короткой скакалкой. Прыжки поочередно на левой и правой ноге, прыжки на двух ногах в разных направлениях.

Броски набивного мяча из различных исходных положений. Броски набивного мяча двумя руками от груди, из-за головы, левой и правой рукой, из положения приседа, из-за спины и т.д.

Помимо упражнений скоростной и скоростно-силовой направленности в тренировочный процесс необходимо включать определённый блок упражнений, направленных на развитие гибкости мышц, которые должны помочь обучающимся выполнять сложные технические элементы более раскрепощено, с большей амплитудой. Применительно к бегу на короткие дистанции такими упражнениями являются:

Махи с хлопком. Поочередные махи ногами вверх - вперед с продвижением вперед и одновременным хлопком руками под маховой ногой. Упражнение следует выполнять с акцентом на максимальный подъем ноги вверх - вперед.

“Велосипед”. Имитация беговых шагов из исходного положения лёжа на полу, стойка на лопатках. Следует выполнять упражнение свободно с увеличением амплитуды движений.

Бег по воздуху. Имитация беговых шагов из исходного положения руки в упоре на параллельных брусьях. При выполнении упражнения следует обращать внимание на максимальное разведение-сведение бедер.

Махи у опоры. Поочерёдные махи ногами, стоя боком у гимнастической стенки. Стараться выполнять упражнение с максимально возможной амплитудой движений.

Из легкоатлетических упражнений могут иметь место ускорения, бег со старта, бег на выносливость от 200 до 800 метров.

Гимнастика

Гимнастика является технической основой многих видов спорта, соответствующие упражнения включаются в программу подготовки представителей самых разных спортивных дисциплин. Гимнастика не только дает определенные технические навыки, но и вырабатывает силу, гибкость, выносливость, чувство равновесия, координацию движений. В качестве общеразвивающих и подготовительных упражнений могут быть использованы как обычные гимнастические упражнения, так и упражнения для развития специальных качеств бадминтонистов.

Гимнастические упражнения.

Упражнения без предметов. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц ног и таза. Упражнения с предметами. Упражнения со скакалками, резиновыми мячами. Упражнения на гимнастических снарядах. Ходьба по бревну. Опорный прыжок. Смешанные висы.

Акробатические упражнения. Перекаты вперед. Кувырки вперед. Стойка на лопатках.

Атлетическая гимнастика, в основе которой лежит метод силовой тренировки, использует полный арсенал средств основной гимнастики, а также элементы спортивной тренировки.

Важнейшей отличительной чертой атлетической гимнастики является то, что за счет специальных упражнений у занимающегося формируются умения и навыки силовых перемещений собственного тела в различных режимах силовой работы.

Атлетическая гимнастика использует шесть групп специальных упражнений.

Первая группа — упражнения без отягощений и предметов, — включают преодоления сопротивлений собственного тела или его звена. Это могут быть силовые перемещения или статические напряжения с большим или меньшим напряжением мышц-антагонистов. Например, сгибания и разгибания рук в упоре лежа или удерживание напряженных рук в положении в стороны, или удерживание положения слегка согнувшись опорой тазом и поднятыми вверх руками и т.п.

Вторая группа — упражнения силового характера на снарядах массового типа, частично заимствованные из гимнастического многоборья и

опять-таки заключающиеся в перемещениях собственного тела. Особенности данной группы упражнений обусловлены применением различных снарядов и разнообразием используемых ситуаций. Дополнением к снарядам традиционного многоборья могут служить канаты, гимнастическая стенка и навесные опоры, на которых выполняются подъемы и опускания тела.

Третья группа — упражнения с гимнастическими предметами определенной тяжести и эластичности: набивными мячами, эспандерами и т. п.

Особенности каждого из предметов определяют и характер упражнения с ним, возможности манипулирования, степень напряженности. При этом появляется новая форма упражнения - парно-групповая и новые методы ее использования: игровой и соревновательный.

Четвертая группа — упражнения со стандартными отягощениями: гантелями, гирями, штангой. Характерной особенностью этих упражнений является строгая дозировка веса снаряда. Упражнения с гантелями, грифом, штангой содержат различные симметричные и асимметричные движения руками в сочетании с наклонами, поворотами, выпадами, приседаниями и др. — позволяющими вовлечь в работу большое количество мышечных групп и добиться достаточной нагрузочности общего воздействия. При больших отягощениях важное значение приобретает продолжительность отдыха между подходами (она должна обеспечивать восстановление до уровня послеразминочного состояния), количество упражнений, их характер и режимы.

Пятая группа — упражнения силового характера, выполняемые в парах и тройках. Это — простые и доступные упражнения, не требующие специальной технической подготовленности и выполняемые в искусственно усложненных условиях. Взаимодействия партнеров, в данном случае, строится таким образом, что один из них создает определенное сопротивление действию другого, который преодолевает его, используя заданный способ.

Шестая группа — упражнения на тренажерах и специальных устройствах. Упражнения на тренажерах следует начинать с мелких групп мышц, постепенно переходя к крупным мышечным образованиям, темп выполнения — средний, резкие движения исключаются.
Для обеспечения должного эффекта силовой тренировки в атлетической гимнастике используется вспомогательная группа упражнений. Она включает все средства основной гимнастики, направленные на растягивание и расслабление, а также на развитие «сопутствующих» физических качеств (гибкости, ловкости, быстроты), а при необходимости — переключение на более легкую работу, активный отдых.

Лыжные гонки

Наибольшей популярностью в силу доступности и характера воздействия на организм пользуются лыжные гонки на различные дистанции.

Основной задачей при введении в тренировочный процесс баскетболистов такого вида спорта как лыжные гонки является - повышение уровня физической работоспособности, оздоровление и совершенствование организма.

Все способы передвижения на лыжах состоят из отдельных элементов. К основным элементам передвижения относятся: отталкивание лыжами, скольжение, перекат, подседание, отталкивание палками, маховые движения при выносе ноги с лыжей или руки с палкой.

Отталкивание лыжами. Отталкивание в лыжных ходах осуществляется ногой за счет распрямления ее в суставах. Основная цель отталкивания - увеличение скорости передвижения лыжника. При отталкивании движение в тазобедренном, коленном и голеностопном суставах начинается в разное время, а заканчивается почти одновременно, скорость движения при этом постепенно нарастает. Толчок начинается в тазобедренном суставе, затем включается движение в коленном и заканчивается в голеностопном суставах. В момент отталкивания в лыжных ходах за счет сцепления со снегом лыжа неподвижна, а при выполнении поворотов в движении или прыжков лыжа скользит.

Отталкивание палками. Основная задача отталкивания палками как в одновременных, так и в попеременных ходах заключается в увеличении скорости скольжения лыж (лыжи в попеременных ходах) или хотя бы в предотвращении ее снижения. Кроме этого, отталкивание палками способствует перемещению лыжника вперед над скользящей или останавливающейся лыжей (перекат). Правильно выполненный толчок палкой способствует снижению давления лыжи на снег (так называемое «облегчение»).

Свободное скольжение. Главная задача свободного скольжения - не снизить скорость перемещения по лыжне на скользящей лыже (лыжах - при одновременных ходах). При трении лыж по снегу возникают тормозящие силы. Очень важно уменьшить их вредное влияние, не допуская увеличения давления лыж на снег.

Лыжные ходы используются для передвижения по равнине и по пересеченной местности и отличаются друг от друга по вариантам работы рук, количеству шагов в цикле хода. По первому признаку ходы разделяются на попеременные и одновременные. В попеременных ходах отталкивание руками выполняется попеременно в одновременных ходах толчок выполняется двумя руками в одно и то же время. По второму признаку ходы разделяются на бесшажные - передвижение происходит только за счет отталкивания палками, без движения ног; одношажные - в цикле хода только один скользящий шаг и толчок палками; двухшажные - в циле хода два скользящих шага; трехшажные - в цикле хода три скользящих шага; четырехшажные - в цикле хода четыре скользящие шага.

Спортивные игры.

Для смены деятельности, в восстановительный и межсезонный период в тренировочный процесс могут быть включены: баскетбол, волейбол, футбол, настольный теннис и др.

2.4. Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта бадминтон.

Таблица 3
к дополнительной предпрофессиональной
программе по виду спорта бадминтон

№ п/п	Виды подготовки	Этап начальной подготовки, %		Тренировочный этап, %			Этап совершенствования спортивного мастерства, %		
		1-й	2-й	1-2-й	3-й	4-5	1-й	2-й	3-й
1	Теоретическая подготовка	10-12	10-12	10-12	10-15	10-15	12-15	12-15	12-15
2	Общая физическая подготовка	18-20	18-20	15-18	15-18	12-15	12-15	14-15	14-15
3	Специальная физическая подготовка	10-12	10-12	12-15	12-15	15-18	15-18	15-16	15-16
4	Техническая подготовка	30-35	33-37	30-35	30-35	25-30	22-25	20-25	20-25
5	Тактическая подготовка	10-12	10-12	12-15	12-15	12-15	12-15	12-15	12-15
6	Интегральная подготовка	8-12	8-12	10-15	10-15	15-20	20-23	22-27	22-27
7	Самостоятельная работа обучающихся (%)	До 10	До 10	До 10	До 10	До 10	До 10	До 10	До 10

3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ

3.1. Содержание и методика работы по предметным областям, этапам подготовки.

Многолетняя подготовка в бадминтоне строится на основе следующих методических положений:

1. Единая педагогическая система, обеспечивающая преемственность задач, средств, методов, организационных форм подготовки всех возрастных групп. Основным критерием эффективности многолетней подготовки является наивысший спортивный результат, достигнутый в оптимальных возрастных границах.

2. Целевая направленность по отношению к высшему спортивному мастерству в процессе подготовки всех возрастных групп.

3. Оптимальное соотношение различных сторон подготовленности спортсмена в процессе многолетней тренировки.

4. Неуклонный рост объема средств общей и специальной подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется из года в год, увеличивается удельный вес объема средств специальной подготовки по отношению к общему объему тренировочной нагрузки и соответственно уменьшается удельный вес средств общей подготовки.

5. Поступательное увеличение объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок, их неуклонный рост на протяжении многолетней подготовки. Каждый период очередного годичного цикла должен начинаться и завершаться на более высоком уровне тренировочных нагрузок по сравнению с соответствующим периодом предыдущего годичного цикла.

6. Строгое соблюдение постепенности в процессе использования тренировочных и соревновательных нагрузок, особенно в занятиях с детьми, подростками, юношами и девушками. Всесторонняя подготовленность неуклонно повышается лишь в том случае, если тренировочные и соревновательные нагрузки на этапах многолетней тренировки соответствуют возрастным и индивидуальным особенностям спортсмена.

Основными формами организации учебно-тренировочной работы на всех этапах подготовки учащихся в спортивной школе являются теоретические и практические занятия, тренировочные игры на счет, соревнования, инструкторская и судейская практика, тренировочные занятия на тренировочных сборах, профилактические и оздоровительные мероприятия.

Для занятий по игровой подготовке для групп начальной подготовки необходим спортивный зал не менее чем на 1 площадку и площадью на одного занимающегося, не менее 4 кв.м., для тренировочных групп — количество площадок из расчета 1 площадка на 4-х занимающихся, для групп совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства - количество площадок из расчета 1 площадка на 2-х занимающихся.

Место проведения занятий должно быть хорошо освещено и соответствовать нормам, установленным Правилами соревнований, свет должен быть равномерным, без прямого попадания света в глаза играющих. Помещение должно быть хорошо проветриваемым, а на случай жаркой погоды должен функционировать кондиционер (вентиляция), причем воздушный поток при проветривании ни в каком случае не должен влиять на

полет волана. Пол в спортивном зале, используемый для занятий, должен иметь деревянное или специальное покрытие.

Для эффективной работы тренеру необходимо учитывать особенности возрастного и полового развития детей, возрастных стимулов и интересов:

- в возрасте 8-10 лет детей интересует сиюминутное удовлетворение потребностей, поэтому при занятиях с детьми этого возраста особенно важна эмоциональность проводимых занятий: подвижные игры с обязательным подведением результатов, эстафеты с четким определением победителей, игры с ракеткой и воланом с обязательным определением лучшего спортсмена, в этом возрасте дети наиболее способны к выполнению темповых упражнений, поэтому целесообразно развивать быстроту, ловкость движений, задания должны быть простыми по выполнению и короткими по продолжительности с обязательной оценкой тренера, кроме этого дети проявляют повышенный интерес к результатам своей деятельности, поэтому при занятиях с детьми этого возраста обязательно должны присутствовать домашние занятия с конкретными задачами: какое упражнение, сколько раз и как его выполнять и.т.д., наибольшее внимание в этом возрасте уделяется развитию быстроты движений, игровой ловкости, координационных способностей, гибкости - подвижности в суставах.;

- в возрасте 11-13 лет значительно изменяются весоростовые показатели, сужаются кровеносные сосуды, происходит половое изменение у девочек, в связи с чем при выполнении упражнений наступает быстрое утомление, тяжело выполняются сложные координационные движения, часты нервные срывы и.т.п.. При работе со спортсменами этого возраста тренеру рекомендуется индивидуальный подход к планированию физических нагрузок и средств, применяемых для этого, наиболее тяжело переносятся учащимися этого возраста упражнения, направленные на развитие быстроты.

- в возрасте 14-17 лет обучающихся интересует достижение конкретного результата занятий (укрепление здоровья, улучшение телосложения, увеличение силы мышц и т. п.; в 14-15 лет тренеру следует ограничить в занятиях упражнения на развитие быстроты движений (особенно это относится к девочкам), с 15 лет целесообразно увеличивать объем упражнений, направленных на развитие скоростно - силовых и силовых качеств, скоростной выносливости;

- с 18 лет тренер безо всяких ограничений может работать над развитием различных физических качеств, необходимых его воспитанникам для спортивного совершенствования; в этом возрасте организм и его системы заканчивают свое формирование и могут справляется с нагрузками, соответствующим уровню функциональной готовности обучающихся.

Групповые теоретические занятия проводятся в форме бесед, демонстрации наглядных пособий, просмотр соревнований и изучение видеозаписей.

Обучающимся младших возрастов теоретический материал преподносится в форме кратких популярных бесед, в старших группах

занятия должны быть более углубленными продолжительностью 40-50 минут в виде бесед и ответов на задаваемые обучающимися вопросов.

Для обучающихся групп совершенствования спортивного мастерства одной их основных форм занятий является индивидуальная работа с тренером.

Групповые практические занятия проводятся на всех этапах обучения, кроме совершенствования спортивного мастерства.

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

Каждый этап подготовки имеет свои задачи:

ГРУППЫ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ 1-го года обучения

1. Набор детей для занятий бадминтоном, не имеющих медицинских противопоказаний к этому. Из них выделяются наиболее дисциплинированные, инициативные, работоспособные, целеустремленные с хорошими данными физического развития, быстрые, ловкие с хорошей координацией движения, чувством ритма, мотивацией занятий – быть первым (лучшим) в подвижных играх, эстафетах и упражнениях.
2. Укрепление здоровья на основе всесторонней физической подготовки – использование средств и методов, применяемых в других видах спорта с учетом возрастных критериев.
3. Развитие физических способностей, характерных для высококвалифицированных игроков – быстроты, выносливости, ловкости, устойчивости интереса к занятиям, волевых качеств.
4. Обучение основам техники игры – хвата ракетки, стойки, упражнения с ракеткой и воланом, имитация ударов и имитация перемещений.
5. Выполнение контрольных нормативов по общей, специальной физической подготовке и по технике выполнения ударов и имитаций.

ГРУППЫ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ 2 -го года обучения

1. Отбор детей, перспективных для продолжения занятий на основании углубленных наблюдений тренера за состоянием здоровья, темпами прироста двигательных качеств и изменением психо - физиологических показателей, вызванных систематическими занятиями бадминтоном.
2. Дальнейшее укрепление здоровья обучающихся на основе занятий физкультурой и спортом с использованием как общих, так и применяемых в бадминтоне упражнений, методов и средств.
3. Развитие специфических для бадминтона физических качеств – быстроты движений, скоростной и скоростно - силовой выносливости, прыгучести, гибкости, координации движений, имитации ударов и перемещений.
4. Продолжение обучения основам техники игры – стойки, перемещение, имитации ударов, изучение подач, двухсторонняя игра, изучение тактики, игра на счет, соревнования.

5. Выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической и технической подготовке.

ТРЕНИРОВОЧНЫЕ ГРУППЫ 1-5 года обучения

1. Повышение общей физической подготовленности (особенно гибкости, ловкости, скоростно-силовых способностей);

2. Совершенствование специальной физической подготовленности;

3. Повышение уровня технической, тактической и психологической подготовки;

4. Овладение индивидуальными тактическими действиями;

5. Индивидуализация подготовки;

6. Формирование спортивной мотивации;

7. Укрепление здоровья;

8. Приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по бадминтону.

ГРУППЫ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА 1-3 года обучения

1. Повышение общей физической и специальной подготовленности бадминтонистов;

2. Достижение высокой технической и тактической подготовленности на основе индивидуализации мастерства;

3. Совершенствование психологической подготовки;

4. Сохранения здоровья;

5. Стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;

6. Выход на уровень высшего спортивного мастерства.

3.2. ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ:

3.2.1. ГРУППЫ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ 1- 3 -го годов обучения

Теоретическая подготовка:

- занятия физическими упражнениями в режиме дня, всестороннее развитие человека, влияние физических упражнений на развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма, двигательного аппарата человека;
- занятия физкультурой в домашних условиях;
- история появления и развития бадминтона, спортивный инвентарь;
- правила поведения учащихся на занятиях;
- правила содержания инвентаря, ремонт ракеток;
- спортивная одежда и обувь;
- гигиена и режим для спортсмена;
- гигиенические требования к спортивной одежде;
- оценка учащимися своего самочувствия, уровня физической подготовленности;

- простейшие упражнения по освоению элементов техники;
- определение и устранение типичных ошибок при выполнении упражнений;
- техника безопасности на занятиях.

Практическая подготовка.

Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка чрезвычайно важна для создания базовых условий специализации, укрепления здоровья. Особенно благоприятен ранний возраст учащихся 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.

Специальная физическая подготовка.

Для развития специальных физических качеств (быстрота, игровая выносливость, скоростные скоростно-силовые качества) применяется широкий комплекс упражнений на подготовку наиболее важных в бадминтоне мышц туловища, ног, рук.

Техническая подготовка.

На возрастном уровне групп начальной подготовки неправомерно требовать от детей 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 учебного года проводятся соревнование - тестирование по физической подготовке и упражнениям с ракеткой и воланом согласно контрольных нормативов, приведенных в программе. Учащиеся групп начальной подготовки 2-го года обучения принимают участие в соревнованиях.

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

Контроль подготовки.

Качество подготовки учащихся находится под постоянным контролем тренера.

Ниже приводятся контрольные нормативы по физической и технической подготовке, позволяющие вести наблюдения за усвояемостью программы.

3.2.2. ТРЕНИРОВОЧНЫЕ ГРУППЫ 1-го и 2-го годов обучения

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.

Теоретическая подготовка.

- история развития бадминтона;
- любительский и профессиональный бадминтон в России;
- всероссийская федерация бадминтона;
- основы техники бадминтона;
- техника подач;
- прием подач;
- использование физических упражнений в домашних условиях для развития специальных физических качеств – упражнения для ног, растяжка, пресс, кисть;
- режим для спортсмена. Сон. Регулярность питания, калорийность пищи и ее витаминизация. Личная гигиена одежды, обуви, тела;

- правила техники безопасности;

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).

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, применявшихся на предыдущем этапе подготовки.

Применение тренажеров и приспособлений.

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, психофизиологических 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.

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.

Для оценки уровня физической подготовленности учащихся рекомендуются нормативы.

3.2.3. ТРЕНИРОВОЧНЫЕ ГРУППЫ 3-го - 5-го годов обучения.

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.

Теоретическая подготовка.

- развитие физической культуры и спорта в Российской федерации в наши дни;
- пути развития детского спорта в стране;
- техника бадминтона;
- просмотр видео - записей игр и техники выполнения ударов;
- тренировка в домашних условиях: упражнения для развития специальных физических качеств;
- правила техники безопасности;
- личная гигиена. Режим дня. Сон. Питание. Значение средств закаливания организма.

Практическая подготовка.

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.

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

Контроль подготовки.

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

Контрольные нормативы приведены в приложении.

3.2.4. ГРУППЫ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА.

1. Отбор обучающихся, способных добиться высоких спортивных результатов.

2. Выявление отклонений в состоянии здоровья, вызванных травматизмом, физиологическими показателями, недисциплинированностью, снижение спортивных результатов, являющиеся следствием неточного планирования тренировочного процесса, ошибками в технико-тактической подготовке, недостаточной соревновательной практикой.

3. Дальнейшее укрепление здоровья, всестороннее физическое развитие, предупреждение травматизма, применение медико-биологических и психологических средств восстановления работоспособности, применение фармакологических препаратов.

4. Совершенствование технико-тактических приемов с применением средств и методов предыдущего этапа подготовки, тренажеров, привлечением спарринг - партнеров.

5. Тренировка технических приемов в затрудненных условиях (с утяжеленными поясами, манжетами, ракеткой).

6. 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.).

7. Теоретическая подготовка, самостоятельное составление планов игры с различными противниками, судейство соревнований в роли судьи на вышки, самостоятельное проведение тренировочных занятий.

8. Выполнение контрольных нормативов по специальной физической и технико-тактической подготовке. Зачеты по судейству соревнований, получение судейской категории. Зачеты по инструкторской практике. Выполнение норматива мастера спорта России.

Теоретическая подготовка.

- организация физической культуры и спорта (в частности, бадминтоном) за рубежом;
- международные спортивные организации, их участие в развитие спорта в различных регионах мира;
- участие российских спортсменов в международных соревнованиях по бадминтону;
- подготовка специалистов для организации и проведения физкультурно-спортивной работы в России. Общественные и государственные спортивные организации в Российской Федерации;
- техника безопасности проведения занятий;
- бадминтон на современном этапе развития. Современные тенденции в развитии техники и тактики игры;
- индивидуализация планирования подготовки. Пути всестороннего совершенствования техники;
- особенности техники и тактики парных игр. Подбор партнеров с учетом особенностей стилей игры и передвижений, способности игроков взять на себя роль ведущего в паре. Тактика в смешанной паре;
- тактика и стратегия личных и командных соревнований. Анализ предстоящих игр. Подготовка планов предстоящих игр. Индивидуальное планирование на предстоящую игру;
- личная гигиена. Режим дня. Сон. Понятие об обмене веществ в организме. Восстановление энергетических затрат. Калорийность и витаминизация в связи с серьезными физическими нагрузками;
- отрицательное влияние вредных привычек на развитие организма;
- сведения о строении и функциях человеческого организма. Строение костно-мышечной системы. Сердечно - сосудистая система. Влияние тренировки на ее совершенствование. Центральная нервная система и роль физических упражнений в ее формировании;
- психорегулирующая тренировка и аутотренинг.

Практическая подготовка.

Общая физическая подготовка.

Продолжение работы по укреплению здоровья и гармоничному развитию организма занимающихся с применением широкого комплекса средств и методов физического воспитания, применяющихся на предыдущих этапах подготовки.

Целенаправленные занятия другими видами спорта, направленные на избирательное развитие подвижности в суставах и растягивание мышц (баскетбол, флорбол, теннис, футбол, плавание, легкая атлетика, акробатика)

Специальная физическая подготовка.

Развитие и совершенствование специальных физических качеств и способностей, характерных для спортсменов, добившихся высоких результатов в соответствующем возрасте – силы, скоростно - силовой и общей выносливости, скоростной выносливости и быстроты движений.

Для этого применяются широкие комплексы упражнений с отягощениями и тренажерами.

Для развития качеств и функциональных возможностей организма применяется широкий комплекс имитационных упражнений с утяжелениями и без них.

Примечание: при выполнении всех упражнений фиксируется количество движений или перемещений, выполняемых в отведенное во время и результат сопоставляется с предыдущими показателями индивидуально для каждого занимающегося.

Технико-тактическая подготовка.

Повторение материала предыдущего года обучения

Контрольная проверка уровня подготовленности по нормативам 5 –го года обучения тренировочной группы.

Индивидуализация технико-тактической подготовки на основе личностных особенностей развития физических качеств, координационных возможностей, психофизиологических показателей, уровня спортивно-технического мастерства и умений.

Составление индивидуальных планов подготовки.

Работа над повышением точности, стабильности и быстроты ударов.

Совершенствование ударов на площадке, комбинаций, подач и их приема.

Совершенствование технико-тактических действий в парах.

Тренировочные игры с технико-тактической установкой тренера. Составление тактических планов одиночных и парных игр с конкретными противниками разных стилей.

Участие в соревнованиях.

Программные требования психологической подготовке, воспитательной работе, медико-биологическому контролю, восстановительные мероприятия и инструкторско-судейская практика изложены в соответствующих разделах.

Контроль за подготовкой.

На этапе совершенствования спортивного мастерства идет процесс активного развития физических качеств и повышение технико-тактического мастерства учащихся, что требует особенно тщательного контроля.

3.3. 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 обучающимся повышенных требований к проявлению психологических показателей, сбивающие факторы в игре, на фоне повышенных физических напряжений (утомлений).

Этап начальной подготовки.

Формирование у обучающихся устойчивого интереса к занятиям бадминтоном, воспитание чувств необходимости занятий физической культурой и спортом, желание стать здоровым человеком, бодрым, сильным, выносливым.

Психолого-педагогические наблюдения во время эстафет, подвижных игр, игр с ракеткой и воланом.

Наблюдения поведенческих особенностей детей в процессе подвижных игр, что позволяет тренеру оценить способности в комплексе их проявлений.

Выявление наиболее дисциплинированных, двигательно-активных, быстрых, ловких, с хорошей координацией движений, принимающих на себя роль лидеров, стремящихся быть во всем первыми, внимательных и быстро усваивающих новые виды движений. Беседы тренера и ведущих спортсменов с детьми, просмотр соревнований, фильмов, тренировок сильнейших спортсменов.

Определение интереса обучающихся к прослушанному материалу. Выявление детей, обладающих устойчивым вниманием.

Тренировочный этап.

Продолжение работы по воспитанию у обучающихся 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.

Этап совершенствования спортивного мастерства.

Работа по формированию установки на соревнования, повышению уровня надежности действий и устойчивости к тренировочным и соревновательным нагрузкам.

Участие в большом количестве соревнований. Напряженность тренировки.

Задачи этого этапа:

- достижение высокого уровня устойчивости психофизиологических показателей в стрессовой (соревновательной) ситуации;
- проявление бойцовских качеств в наиболее ответственные моменты соревнований;
- настрой на достижение высоких спортивных результатов;
- воспитание эмоциональной устойчивости;
- воспитание надежности действий в стрессовой ситуации;
- осознание чувств долга и ответственности перед коллективом, командой, страной;
- воспитание высокой мотивации занятий спортом;
- выявление способности к самоанализу действий.

Для практического решения этих задач могут быть применены следующие методы:

- самооценка;
- самоприказ;
- убеждение;
- самовнушение, психотерапия и гипноз;
- аутогенная и видеомоторная тренировки;
- тренировочные и соревновательные игры с установкой тренера;
- моделирование игровых ситуаций;
- беседы с тренером и ведущими спортсменами;
- просмотр соревнований с их анализом.

3.4. МЕДИКО- БИОЛОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ.

1. Контроль за состоянием здоровья спортсмена.

Осуществляется врачом учреждения и 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.

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.

2. Контроль за уровнем 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.

3.5. 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 начальной подготовки.

Восстановление работоспособности естественным путем: чередование тренировочных дней и дней отдыха, постепенное возрастание объема и интенсивности занятий (от простого к сложному), проведение занятий в игровой форме.

Рациональное сочетание на занятиях игр и упражнений с интервалами отдыха.

Эмоциональность занятий за счет использования в уроке подвижных игр и эстафет.

Гигиенический душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на воздухе.

Тренировочный этап.

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.

Этап совершенствования спортивного мастерства.

Средства восстановления:

- педагогические – переключение с одного вида деятельности на другой, чередование тренировочных нагрузок различного объема и различной интенсивности в соответствии с микроциклами подготовительного к соревнованиям процесса;

- гигиенические – оптимальные условия окружающей среды, личная гигиена, отказ от вредных для здоровья привычек, режим дня;

- психологические – беседы, внушение, убеждение, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие факторы, самоубеждение, самовнушение, самоприказы, аутогенная тренировка, психорегулирующая тренировка;

- медико-биологические - витаминизация пищи и дозированное назначение витаминов в зимнее -весенний период и в период повышения тренировочных нагрузок и участия в соревнованиях, физиотерапия, гидротерапия; применение всех этих средств производится под наблюдением врача.

3.6. ИНСТРУКТОРСКО - СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА.

Одна из важнейших задач спортивной 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 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.

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 урока 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.

Группы совершенствования спортивного мастерства.

- проведение учебно-тренировочных занятий в группах начальной подготовки;
- ведение журнала. Составление конспекта занятия;
- проведение занятия по обшей физической подготовке. Проведение разминки;
- помощь тренеру в обучении технике бадминтона, самостоятельное составление комплекса тренировочных заданий для различных частей урока – разминки, основной части и заключительной части;
- подбор упражнений для совершенствования технических приемов. Индивидуальная работа с младшими товарищами по совершенствованию техники;
- судейство соревнований в роли судьи на вышке, секретаря;
- выполнение требований на присвоение звания инструктора по спорту и судейского звания по спорту.

3.7. Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта бадминтон

НП – 1 г.о. - до 5 игр в год: участие во внутришкольных соревнованиях,

НП – 2 г.о. – до 10 игр в год: участие во внутришкольных соревнованиях;

ТГ – 1 г.о. – 6 соревнований в год: участие в Первенстве города – 1-4 место, соревнованиях по бадминтону, Первенстве области – 1-3 место.

ТГ – 2 г.о. - 6 соревнований в год: участие в межобластных встречах, соревнованиях по бадминтону, в Первенстве города – 1-4 место, Первенстве области – 1-3 место, во всероссийских турнирах, Первенстве России;

ТГ – 3 г.о. - 10 соревнований в год: участие в межобластных встречах, соревнованиях бадминтону, в Первенстве города – 1-3 место, Первенстве области – 1-3 место, во всероссийских турнирах, в Первенстве России;

ТГ – 4 г.о. - 10 соревнований в год: в участие межобластных встречах, соревнованиях по бадминтону, в Первенстве города – 1-3 место, Первенстве области – 1-3 место, Чемпионате области – 2-4 место, во всероссийских турнирах, Первенстве России;

ТГ – 5 г.о. - 10 соревнований в год: в участие межобластных встречах, соревнованиях по бадминтону, в Первенстве города – 1-3 место, Первенстве области – 1-3 место, Чемпионате области – 2-4 место, во всероссийских турнирах, Первенстве России;

ГССМ –1 г.о. – 15 соревнований в год: в участие межобластных встречах, соревнованиях по бадминтону, Первенстве области – 1-3 место, Чемпионате области – 1-3 место, во всероссийских турнирах, Первенстве России;

ГССМ – 2-3 г.о. - 15 соревнований в год: в участие межобластных встречах, соревнованиях по бадминтону, Первенстве области – 1-2 место, Чемпионате области – 1-3 место, во всероссийских турнирах, Первенстве России.

3.8. Требования техники безопасности.

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

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

- проводить тренировочные занятия в соответствии с учебной программой;
- готовить спортивный зал, предусматривать и устранять возможности получения травмы в спортивном зале;
- использовать во время проведения тренировки инвентарь, который не может травмировать обучающихся;
- организовывать занятия так, чтобы исключить возможность травматизма;
- провести инструктаж обучающихся по технике безопасности;
- вести журнал учета инструктажа, следить чтобы все ознакомились с Инструкцией и расписались в специальном журнале;

- проводить занятия только в специально подготовленных местах (в спортивном, в тренажерном зале);

- перед занятием выяснить самочувствие обучающихся;

- приступать к занятиям только после разминки, подготовив мышечно-связочный аппарат и суставы верхних и нижних конечностей к работе.

3.9. Объёмы максимальных тренировочных нагрузок.

Уровень тренировочных нагрузок по мере развития тренированности спортсмена изменяется с тенденцией к повышению. В пределах отдельных этапов тренировки нагрузки увеличиваются не по прямолинейно восходящей линии, так как для адаптации к новым нагрузкам требуется более или менее значительное время, когда дальнейшее возрастание тренировочных требований может неблагоприятно сказаться на развитии тренированности. С учетом этого различают нагрузки развивающего воздействия, которые вызывают в организме спортсмена особенно значительные прогрессивные изменения функционального и структурного характера и стабилизирующие нагрузки, преимущественное назначение которых — закрепить, упрочить достигнутые адаптационные перестройки.

Воздействие тренировочной нагрузки зависит не только от ее внешних параметров и вегетативных сдвигов в организме, но также от координационной сложности и психической (в частности, эмоциональной) напряженности выполняемых упражнений.

Величина тренировочной нагрузки является производной от ее интенсивности и объема, причем их одновременное увеличение может происходить лишь до некоторых пределов, после чего дальнейшее нарастание интенсивности ведет к уменьшению объема, и наоборот. Отсюда вытекает необходимость учитывать параметры объема и интенсивности нагрузки, их соотношение и изменение в процессе тренировки. Максимальная недельная нагрузка и максимальная продолжительность одного тренировочного занятия в часах представлены в Таблице 2.

3.10. Минимальный и предельный объём соревновательной деятельности

Таблица 4
к дополнительной предпрофессиональной
программе по виду спорта бадминтон

Виды соревнований (игр)	**Этапы и годы спортивной подготовки**					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	
	1 год	2 год	До двух лет	Свыше двух лет	1 год	2-3 год
Контрольные	-	-	2	2	5	6

Отборочные	-	-	3 - 5	7 - 9	7	7
Основные	-	-	1	1	3	4

Вся система спорта реализуется под знаком состязательности. Соревнования могут рассматриваться как цель, средство и контроль уровня подготовленности обучающихся. Соревновательная деятельность ориентирует обучающихся на мобилизацию и проявление физических, технико-тактических, функциональных и психических возможностей.

Основная цель спортивной подготовки в соревновательном периоде состоит в том, чтобы эффективно реализовать в спортивных соревнованиях свой уровень тренированности накопленный на предыдущих этапах.

Участие в соревнованиях обучающегося регламентируется годовым календарным планом, являющимся нормативным документом.

4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

4.1. Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения Программы.

Контрольно-переводные нормативы по технической подготовке (юноши, девушки)

(количество точно выполненных технических элементов)

Таблица 5
к дополнительной предпрофессиональной
программе по виду спорта бадминтон

№ п/п	Контрольные нормативы	Этапы подготовки								
		НП		ТЭ					ССМ	
		Годы подготовки								
		1-й	2-й	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й	1-й	2-3-й
1	Высокая подача	3	5	9	9	-	-	-	-	-
2	Короткая подача	3	5	8	9	-	-	-	-	-
3	Короткая подача с помехой*	-	-	-	-	7	8	9	9	9
4	Укороченный удар	3	5	9	9	-	-	-	-	-
5	Высокий удар	3	5	8	9	-	-	-	-	-
6	Смэш	-	-	7	8	9	-	-	-	-
7	Прием подачи в ПЗ	-	-	-	-	-	6	7	8	9
8	Прием смэша в ЗЗ	-	-	-	-	-	6	7	8	9
9	Прием смэша в ПЗ	-	-	-	-	-	6	7	8	9

Примечание - * Для игроков специализирующихся в парных разрядах.

Примечание: в таблице указаны минимальные допустимые требования.

Обучающиеся переводятся на следующий этап обучения при условии выполнения контрольно - переводных нормативов - на этапе НП - от 60 %, на тренировочном этапе - от 80 %, на этапе СС – от 90 % от общего числа нормативов.

Контрольно-переводные нормативы по тактической подготовке (юноши, девушки)

Таблица 6
к дополнительной предпрофессиональной
программе по виду спорта бадминтон

№ п/п	Контрольные нормативы	Этапы подготовки								
		НП		ТЭ					ССМ	
		Годы подготовки								
		1-й	2-й	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й	1-й	2-3-й
1	Выполнение ударов из ПЗУ по положению противника	-	-	-	-	5	6	7	8	9
2	Выполнение ударов из ЛЗУ по положению противника	-	-	-	-	5	6	7	8	9
3	Выполнение ударов из ППУ по положению противника	-	-	-	-	5	6	7	8	9
4	Выполнение ударов из ЛПУ по положению противника	-	-	-	-	5	6	7	8	9
5	Выполнение ударов из ПЗУ по звуковому сигналу с попаданием в мишень	-	-	-	-	4	5	6	7	8
6	Выполнение ударов из ЛЗУ по звуковому сигналу с попаданием в мишень	-	-	-	-	4	5	6	7	8
7	Выполнение ударов из ППУ по звуковому сигналу с попаданием в мишень	-	-	-	-	4	5	6	7	8
8	Выполнение ударов из ЛПУ по звуковому сигналу с попаданием в мишень	-	-	-	-	4	5	6	7	8
Условные обозначения и сокращения: ПЗУ — правый задний угол, ЛЗУ — левый задний угол, ППУ — правый передний угол, ЛПУ — левый передний угол										

Обучающиеся переводятся на следующий этап обучения при условии выполнения контрольно - переводных нормативов - на тренировочном этапе - от 80 %, на этапе СС – от 90 % от общего количества нормативов

Контрольно-переводные нормативы интегральной подготовленности (юноши, девушки)

Таблица 7
к дополнительной предпрофессиональной
программе по виду спорта бадминтон

№ п/п	Контрольные нормативы	Этапы подготовки								
		НП		ТЭ					ССМ	
		Годы подготовки								
		1-й	2-й	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й	1-й	2-3-й
Эффективность ударов из задней зоны										
1	Выигрыш очка,в %	-	-	10	12	14	15	15	15	16
2	Ошибка, в %	-	-	20	18	16	14	12	10	8
3	Активный удар, в %	-	-	15	16	20	22	23	24	28
Эффективность ударов из средней зоны										
4	Выигрыш очка, в %	-	-	12	15	16	18	18	18	20
5	Ошибка, в %	-	-	30	28	24	22	20	18	16
6	Активный удар, в %	-	-	10	12	15	18	20	22	24
Эффективность ударов из передней зоны										
7	Выигрыш очка, в %	-	-	15	17	18	19	20	20	20
8	Ошибка, в %	-	-	30	26	24	22	18	16	12
9	Активный удар, в %	-	-	10	14	18	20	22	24	26

Примечание - в таблице указаны минимальные допустимые требования.

Учащиеся переводятся на следующий этап обучения при условии выполнения контрольно - переводных нормативов- на тренировочном этапе- от 80 %, на этапе СС – от 90 % от общего количества нормативов.

4.2. Организация промежуточной и итоговой аттестации

Контроль уровня общей и специальной физической спортивно-технической и тактической подготовки осуществляется в соответствии с Положением о проведении текущего контроля, промежуточной и итоговой аттестации обучающихся ДЮСШ ГОАОУ «СОСШ «Спарта». Результаты контрольных нормативов, представлены в таблицах 8-10.

4.3. Требования к результатам освоения Программы, выполнение которых даёт основание для перевода обучающегося в дальнейшем на программу спортивной подготовки

НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Таблица 8
к дополнительной предпрофессиональной
программе по виду спорта бадминтон

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег на 30 м (не более 6 с)	Бег 30 м (не более 6,5 с)
Координация	Челночный бег 6 х 5 м (не более 12 с)	Челночный бег 6 х 5 м (не более 13,5 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 165 см)	Прыжок в длину с места (не менее 152 см)
	Метание волана (не менее 5 м)	Метание волана (не менее 4 м)

НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ
(ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)

Таблица 9
к дополнительной предпрофессиональной
программе по виду спорта бадминтон

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег на 30 м (не более 5,1 с)	Бег 30 м (не более 5,9 с)
Координация	Прыжки боком через гимнастическую скамейку за 30 с (не менее 16 раз)	Прыжки боком через гимнастическую скамейку за 30 с (не менее 12 раз)
	Челночный бег 6 х 5 м (не более 11 с)	Челночный бег 6 х 5 м (не более 12 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 195 см)	Прыжок в длину с места (не менее 185 см)
	Метание волана (не менее 6,5 м)	Метание волана (не менее 5,5 м)

Скоростная выносливость	Бег 400 м (не более 1 мин. 20 с)	Бег 400 м (не более 1 мин. 50 с)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа

НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

Таблица 10
к дополнительной предпрофессиональной
программе по виду спорта бадминтон

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег на 30 м (не более 4,5 с)	Бег 30 м (не более 5,5 с)
Координация	Челночный бег 6 х 5 м (не более 9 с)	Челночный бег 6 х 5 м (не более 11 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 236 см)	Прыжок в длину с места (не менее 210 см)
	Метание волана (не менее 9 м)	Метание волана (не менее 7 м)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта	

Контрольно-переводные нормативы выполнения спортивных разрядов

Таблица 11
к дополнительной предпрофессиональной
программе по виду спорта бадминтон

Этап подготовки	**Год обучения**	**Период обучения**	**Выполнение (подтверждение) разрядных требований**
Начальной подготовки	Первый	До 2-х лет	-
	Второй		Выполнение - 3 юн. разряд
Тренировочный	Первый	До 5-ти лет	Подтверждение – 3 юн. разряд Выполнение - 2 юн. разряд
	Второй		Подтверждение - 2 юн. разряд Выполнение – 1 юн. разряд

	Третий		Подтверждение – 1 юн. разряд Выполнение – 3 разряд
	Четвертый		Подтверждение – 3 разряд Выполнение – 2 разряд
	Пятый		Подтверждение – 2 разряд Выполнение – 1 разряд, КМС
Совершенствования спортивного мастерства	До года	До 3-х лет	Подтверждение - КМС
	Свыше года		Подтверждение - КМС Выполнение - МС
Высшего спортивного мастерства	Весь период	Бессрочно	Выполнение МСМК

Примечания: Контрольно - переводные нормативы разрядных требований считаются выполненными при условии официального присвоения спортивных разрядов по результатам соревнований за выполнение норм и квалификационных требований ЕВСК по бадминтону.

5. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

1. Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
2. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации".
3. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта бадминтон (утв. приказом Министерства спорта РФ от 18 июня 2013 г. №400).
4. Примерные программы спортивной подготовки для ДЮСШ и СДЮШОР по бадминтону, Москва 2010 г.
5. Ю.Н. Смирнов. Бадминтон. Учебник. Изд. «Советский спорт», Москва, 2011.
6. А.В. Щербаков, Н.И. Щербакова. Бадминтон. Спортивная игра. Учебно-методическое пособие. Изд. «Советский спорт», Москва, 2010.
7. В.А. Лепёшкин. Подвижные и учебные игры, Советский спорт, Москва, 2013.
8. С.Г. Фомн,Ю С.В. Чернов. Особенности отбора в баскетболе, Москва, ФиС, 2006.
9. М.А. Годик, А.П. Скородумова, Комплексный контроль в спортивных играх, изд. Советский спорт, Москва, 2010.
10. Олимпийский и годичные циклы тренировки, В.С. Рубин, Теория и практика, Советский спорт, Москва, 2009.
11. О.М. Мирзоев. Востановительные средства в системе подготовки спортсменов, ФиС, СпортАкадемПресс, 2005.
12. Реализация тренером психолого-педагогических умений, Методические рекомендации, Москва, 2006.
13. Использование психологических методов в спортивной тренировке, Методические рекомендации, Москва, 2006.

Сайты:

http://www.world-sport.org
http://www.consultant.ru
http://www.minsport.gov.ru
http://минобрнауки.рф/
http://www.sportnov.ru/about/
http://edu53.ru/
http://niro53.ru/
http://www.badm.ru/