

Отдел по физической культуре и спорту
муниципального образования Кореновский район.

Муниципальное образовательное бюджетное учреждение
дополнительного образования детско-юношеская спортивная школа №3
МО Кореновский район.

Программа спортивной подготовки
по игровому виду спорта
БАДМИНТОН

Программа разработана в соответствии с требованиями федерального стандарта спортивной подготовки по игровому виду спорта « Бадминтон»

(Приказ Министра спорта РФ от 18.06.2013г. № 400 « Об утверждении
Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта Бадминтон,
зарегистрирован в Министерстве Юстиций России 2 августа 2013г.)

Срок реализации 7 лет.

г. Кореновск – 2015г.

Согласовано
решением педагогического
совета МОБУ ДО ДЮСШ № 3
МО Кореновский район
протокол №5
от «29» июня 2015г.

Утверждаю
Директор МОБУ ДО ДЮСШ № 3
МО Кореновский район
_____ В.А.Кузнецов
Приказ № _____
от «__» _____ 2015г.

Автор программы:

Кузнецов Вячеслав Аркадьевич - директор МОБУ ДО ДЮСШ № 3
тренер-преподаватель первой категории.

Рецензенты:

Кузнецова Ольга Михайловна – председатель общественной организации «Федерация бадминтона Краснодарского края», судья I категории, руководитель спортивного клуба по бадминтону «Олимп» Кореновского городского поселения, председатель Федерации бадминтона МО Кореновский район.

Ткаченко Валерий Александрович - тренер-преподаватель высшей категории
МОБУ ДО ДЮСШ № 3 МО Кореновский район.

Программа составлена в соответствии с действующими на территории РФ нормативно-правовыми и законодательными актами.

Программа предназначена для подготовки бадминтонистов в группах спортивной специализации (ТГ), совершенствования спортивного мастерства (СС), а также для организации и планирования тренировочной работы, определения наполняемости и объема занятий различных возрастных групп. Программа раскрывает содержание тренировочной работы, планирует распределение учебного материала по группам и разделам подготовки, систему контрольных нормативов и требования для перевода обучающихся в группы более высокой квалификации.

Содержание.

1.1	Титульный лист.	стр. - 1
1.2	Пояснительная записка.	стр. - 2
1.2.1.	Характеристика вида спорта.	стр. - 4
1.3	Нормативная часть программы.	стр. - 5
1.3.1.	Специфика организации обучения	стр. - 5
1.3.2.	Структура системы спортивной многолетней подготовки.	стр. - 6
1.3.3.	Учебный план.	стр.- 8
1.3.4.	Показатели соревновательной нагрузки.	стр.- 20
1.4.	Методическая часть.	стр.- 23
1.4.1.	Сенситивные периоды в развитии основных физических качеств.	стр.- 23
1.4.2.	Основные закономерности возрастного развития.	стр.- 25
1.4.3.	Годичные планы подготовки.	стр.- 27
1.4.4.	Программный материал для практических занятий.	стр.- 29
	- Группы тренировочного этапа.	стр.- 35
	- Группы совершенствования спортивного мастерства.	стр.- 55
1.4.7.	Зоны тренировочных нагрузок.	стр.- 59
1.4.8.	Распределение учебного материала в микроциклах тренировки групп спортивного совершенствования.	стр. - 62
1.4.9.	Интегральная подготовка.	стр.- 71
1.4.10.	Рекомендации по организации психологической подготовки.	стр. - 74
1.4.11.	Инструкторская и судейская практика.	стр. - 75
1.4.12.	Восстановительные средства и мероприятия.	стр.- 77
1.4.13	Рекомендации по планированию самостоятельной работы.	стр.- 80
1.4.14.	Требования мер безопасности в процессе реализации Программы.	стр.- 80
1.4.15.	Кадровое обеспечение тренировочного процесса.	стр.- 82
1.5	Система контроля и зачетные требования.	стр.- 82
1.5.1.	Задачи этапов отбора учащихся.	стр.- 82
1.5.2.	Контрольно-переводные нормативы по годам обучения.	стр.- 84
1.5.3.	Описание переводных тестов по физической подготовке.	стр. - 87
1.5.4.	Описание переводных тестов по технической подготовке.	стр.- 88
1.5.5.	Описание переводных тестов по тактической подготовке.	стр.- 89
1.5.6.	Определение эффективности игровых действий.	стр.- 90
1.6.	Перечень информационного обеспечения.	стр.- 90
1.6.1.	Список литературы.	стр.- 90
1.6.2.	Перечень интернет ресурсов.	стр.- 91

1.2 Пояснительная записка.

Программа спортивной подготовки для детско-юношеской спортивной школы далее ДЮСШ, разработана в соответствии с Федеральным законом от 04.12.2007г. № 329-ФЗ « О физической культуре и спорте в РФ », Федеральным законом от 29.12.2012г. № 273- ФЗ « Об образовании », приказом Министра РФ от 18.06.2013г. № 400 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта бадминтон», методических рекомендаций по организации спортивной подготовки в РФ.

1.2.1 Характеристика вида спорта.

Программа по бадминтону реализует принципы государственной политики в области физической культуры и спорта, декларированные в ст. 3 Федерального закона « О физической культуре и спорте в РФ» от 04.12.2007г. № 329 - ФЗ.

« Законодательство о физической культуре и спорте основывается на следующих принципах:

- обеспечение права каждого на свободный доступ к физической культуре и спорту как к необходимым условиям развития физических, интеллектуальных и нравственных способностей личности, права на занятия физической культурой и спортом для всех категорий граждан и групп населения;

- единство нормативной правовой базы в области физической культуры и спорта на всей территории Российской Федерации;

- установление государственных гарантий прав граждан в области физической культуры и спорта;

- непрерывность и преемственность физического воспитания граждан, относящихся к различным возрастным группам;

- содействие развитию всех видов и составных частей спорта, его социальной и образовательной функций, а также специфики его структуры, основанной на добровольной деятельности его субъектов;

- учета интересов всех граждан при разработке и реализации всех программ развития физической культуры спорта.

Программу можно рассматривать как нормативную основу подготовки спортивного резерва и спортсменов высокой квалификации, осуществляемой в соответствии с уставом организации.

Нормативная часть программы определяет задачи деятельности спортивной школы, условия зачисления и перевода занимающихся на последующие этапы многолетней подготовки, режимы тренировочной работы, основные требования по физической, технической и спортивной подготовкам.

В методической части программы раскрываются характерные черты многолетней подготовки юных спортсменов как единого непрерывного процесса.

Рекомендуемая преимущественная направленность тренировочного процесса обучения определяется с учетом сенситивных (благоприятных) фаз возрастного развития физических качеств. Представлены типовые учебные планы по годам

подготовки, схемы построения годовых циклов, приводятся допустимые тренировочные нагрузки и методические рекомендации по планированию тренировочного процесса. Описаны средства и методы педагогического и врачебного контроля, приведены основные сведения по теоретической подготовке, воспитательной работе и психологической подготовке, инструкторской и судейской практике. Дана квалификация основных восстановительных средств и мероприятий.

К видам спорта, отвечающим сегодняшним и, особенно, будущим условиям жизни, специальная комиссия ЮНЕСКО причислила и бадминтон за его возможность укреплять здоровье, способствовать гармоничному развитию человека. Совсем не случайно он занимает важное место в программе подготовки космонавтов. О том, что бадминтон входит в плеяду самых востребованных видов спорта, свидетельствует значительно в возросшее за последние годы число стран, входящих в международную федерацию. Он стал олимпийским видом спорта.

1.3. Специфика организации обучения.

В программе ДЮСШ № 3 дополнительно реализованы требования к специфике, изложенные в документах:

- Приказ Министра РФ от 12.09.2013г. № 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 Министра спорта РФ от 12.09.2013г. № 731 « Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта».

- Приказ Министра спорта РФ от 27.03.2013г. № 1125 « Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта.»

- Постановление Главного Государственного врача Российской Федерации от 4 июля 2014г. № 41 « Об утверждении Сан ПиН 2.4.4.3172-14 « Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей, » зарегистрировано в Министерстве Юстиции РФ от 20.08.2014г. № 33660.

- При разработке программы были использованы передовой опыт обучения и тренировки юных бадминтонистов, данные научных исследований и практические рекомендации теории и методики физического воспитания, педагогики, физиологии, спортивной медицины, гигиены, психологии.

- В программе представлен учебный материал для практических занятий по основным компонентам технической, тактической, физической, теоретической подготовки, план-схема годовых циклов подготовки, контрольно-нормативные требования.

- Программа обеспечивает последовательность и непрерывность процесса становления спортивного мастерства юных спортсменов, преемственность в решении задач укрепления здоровья, гармоничного развития всех органов и систем организма, воспитании стойкого интереса, трудолюбия, обеспечение

всесторонней общей и специальной подготовки занимающихся, овладение техникой и тактикой бадминтона, развития физических качеств, создания предпосылок для достижения высокого спортивного мастерства. Важной составляющей частью программы является система восстановительно-профилактических мероприятий, прохождение инструкторской и судейской практики, организация воспитательной работы.

1.3.1 Структура системы спортивной многолетней подготовки (этапы, периоды,) минимальный возраст занимающихся для зачисления на обучение и минимальное количество занимающихся в группах.

Спортивная многолетняя подготовка спортсменов в ДЮСШ № 3 является самым сложным многолетним процессом, рассчитанным на 7 лет работы, и предусматривает определенные требования к обучающимся бадминтону в соответствии с этапом подготовки.

Этап подготовки в бадминтоне формируется в соответствии с федеральными государственными требованиями, с учетом федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта, особенностей формирования групп, определения недельной тренировочной нагрузки обучающихся.

Организация тренировочных занятий по Программе осуществляется по следующим этапам (периодам) подготовки:

- тренировочный этап (этап начальной специализации) - до 2 лет.
- тренировочный этап (этап углубленной специализации) - до 3 лет.
- этап совершенствования спортивного мастерства - до 2 лет.

Главным отличием является возраст и подготовленность обучающихся, зачисленных на тот или иной этап подготовки. При зачислении на этап дети проходят тестирование по показателям общей физической и специальной физической подготовленности.

Набор (индивидуальный отбор) обучающихся осуществляется ежегодно до начала учебного года или в соответствии с положением о сокращенной форме обучения. Повышение уровня подготовки по бадминтону в соответствии с определенными этапами предусмотрено нормативными требованиями.

Требования по спортивной подготовленности, сформировано групп определенного объема недельной тренировочной нагрузки обучающихся с учетом этапов (периодов) подготовки представлены в таблице № 1.

Выполнение разрядных нормативов в зависимости от возраста и начала занятий бадминтоном представлены в таблице Б. После каждого года обучения на этапах подготовки для проверки результатов освоения Программы выполнения нормативных требований, обучающиеся сдают нормативы итоговой аттестации.

По результатам сдачи нормативов итоговой аттестации осуществляется перевод обучающихся на следующий год этап подготовки реализации Программы. В течение года обучения на этапах подготовки, для проверки результатов освоения нормативных требований в соответствии с Программой, обучающиеся сдают нормативы промежуточной аттестации. Результатом сдачи нормативов промежуточной аттестации является повышение или совершенствование у

обучающихся уровня общей и специальной физической подготовки.

Особенности формирования групп и определение объема тренировочных нагрузок обучающихся с учетом этапов (периодов) подготовки академических часов.

Таблица А

Этап спортивной подготовки	Период	минимальный возраст для приема	Минимальная наполняемость группы(чел.)	Оптимальный (рекомендуемый) количественный состав групп (чел.)	Максимальный количественный состав групп (чел.)	Максимальный объем тренировочной нагрузки в неделю в академических часах	Требования по спортивной подготовке.
Этап совершенствования спортивного мастерства		14-16	1	4-8	14	24	Выполнение нормативов ОФП СФП ТТП, до первого спорт. разряда.
тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Углубленной специализации	11-13	4-6	8-10	14	18	Выполнение нормативов ОФП СФП ТТП.
	Начальной специализации	8-10	6-8	10-12	14	12	Выполнение нормативов ОФП СФП ТТП.

Выполнение разрядных нормативов в зависимости от возраста начала занятий бадминтоном

Таблица Б

Возраст лет	Спортивный разряд					
	II-юн.	I-юн.	III	II	I	КМС
7	8	9	10	11	12	14
8	9	10	11	12	13	14
9	10	11	12	12	13	14
10	11	11	12	12	13	14
11	11	11	12	12	13	14

12	12	12	13	13	14	15
13	13	13	14	14	15	16
14	14	14	14,5	15	15,5	16

1.3.3 Учебный план.

На протяжении периода обучения в ДЮСШ бадминтонисты проходят несколько возрастных этапов подготовки, на каждом из которых предусматривается решение определенных задач.

Общая направленность многолетней подготовки спортсменов от этапа к этапу следующая:

- постоянный переход от обучения приемам игры и тактическим действиям к их совершенствованию на базе роста физических и психологических возможностей;
- планомерное прибавлении вариативности выполнения приемов игры и широты взаимодействия с партнерами;
- переход от обще-подготовительных средств к наиболее специализированным для бадминтонистов;
- увеличение соревновательных упражнений в процессе подготовки;
- постепенное, планомерное увеличение объема тренировочных нагрузок;
- повышение интенсивности занятий и, следовательно, восстановительных мероприятий для поддержания необходимой работоспособности и сохранения здоровья юных бадминтонистов.

В годовом учебном плане часы распределены не только по годам и этапам обучения, но и на основные разделы по предметным областям:

- теория и методика физической культуры и спорта;
- общая и специальная физическая подготовка;
- избранный вид спорта;
- развитие творческого мышления.

В таблице № 1 приводятся соотношения средств технико-тактической и физической подготовки на различных этапах обучения.

В таблице № 2 представлена расцасовка учебных планов для спортивной школы по этапам подготовки.

Соотношение средств по видам и этапам многолетней подготовки (в процентах от общего объема)

Таблица № 1

Виды и группы многолетней подготовки	Виды подготовки				
	ОФП	СФП	Техническая подготовка	Тактическая подготовка	Интегральная
ТГ, 1-2 год	21	19	28	16	16
ТГ, 3 год	18	20	25	18	19
ТГ 4 год	18	20	25	28	19

ТГ 5 год	15	18	32	15	20
СС 1 год	14	18	27	17	24
СС 2 год	12	15	23	17	33

**Примерный годовой учебный план учебно-тренировочной и
соревновательной деятельности для ДЮСШ (в часах 52 недели)**

Таблица № 2

№ п\п	Виды подготовки	Этапы подготовки						
		ТГ					СС	
Годы подготовки		1-й	2-й	3-й	4-й	5-й	1-й	2-й
1.	Теоретическая	16	16	20	28	32	32	48
2.	Общая физическая	88	88	96	110	132	152	152
3.	Специальная физическая	81	81	108	124	156	180	190
4.	Техническая	119	119	130	150	280	290	290
5.	Тактическая	68	68	103	118	134	182	212
6.	Интегральная	68	68	103	118	186	260	374
7.	Психологическая	-	-	-	-	12	14	18
8.	Инструкторская и судейская практика	10	10	16	20	16	12	12
9.	Участие в соревнованиях	102	102	132	150	160	190	210
10.	Контрольные испытания (приемные и переводные)	20	20	22	22	22	22	22
11.	Восстановительные мероприятия	52	52	104	104	134	136	136
Всего часов за 52 недели		624	624	834	944	1264	1470	1664

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

**Тренировочный этап (этап спортивной специализации)
периоды: начальной специализации (до 2-х лет обучения)
углубленной специализации (свыше 3 года обучения).**

Задачи и преимущественная направленность тренировочного этапа:
- повышение уровня общей и специальной физической, технической,

тактической и психологической подготовки;

- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта бадминтон;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепления здоровья спортсменов;

Этап совершенствования спортивного мастерства.

Задачи и преимущественная направленность учебно-тренировочного процесса:

- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;
- совершенствование общих специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских спортивных соревнованиях;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- сохранение здоровья спортсменов.

На этапе СС прием на обучение не производится. На данном этапе продолжают обучение дети, зачисленные в спортивную школу, прошедшие обучение и сдавшие контрольно-переводные нормативы.

Планы-графики для учебно-тренировочных занятий

по этапам подготовки.

Примерный годовой план-график учебно-тренировочных занятий для тренировочного этапа периода начальной специализации первого года обучения.

Таблица № 1

Содержание занятий	Месяцы												итого
	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	
Теоретические занятия	1	-	1	1	3	1	4	2	4	-	-	1	18
ОФП	5	5	5	5	5	16	16	8	6	6	6	6	89
СФП	6	6	6	6	6	6	8	10	12	7	7	6	86
Техническая подготовка	4				4	-	36	24	10	13	5	20	133
Тактическая подготовка	2	3	4	-	4	-	10	7	8	17	13	4	72
Интегральная подготовка	4	3	5	3	3	-	4	5	5	5	4	4	45
Инструкторская и судейская практика	-	1	-	1	1	-	2	1	-	-	1	-	7
Участие в соревнованиях	12	13	15	13	14	-	-	-	8	6	13	8	102
Контрольные испытания	-	2	-	1	6	-	4	-	4	-	1	2	20
Восстановительные мероприятия	4	4	4	4	4	-	8	6	5	5	4	4	52
Всего	38	45	46	36	50	24	92	63	62	59	54	55	624

Примерный годовой план-график учебно-тренировочных занятий для групп тренировочного этапа второго года обучения (период начальной специализации)

Примерный годовой план-график учебно-тренировочных занятий для групп

тренировочного этапа второго года обучения(период начальной специализации).

Таблица № 2

Содержание занятий	Месяцы												итого
	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	
Теоретические занятия	1	2	-	-	3	-	4	2	4	2	-	1	19
ОФП	10	12	10	10	8	16	16	8	10	8	6	5	119
СФП	8	6	8	8	6	6	8	10	8	8	8	6	90
Техническая подготовка	4	3	6	2	8	4	36	24	10	13	5	20	135
Тактическая подготовка	2	3	4	2	-	-	10	7	8	17	13	4	70
Интегральная подготовка	6	4	6	6	11	-	8	8	6	4	8	8	75
Инструкторская и судейская практика	-	1	-	1	1	-	2	1	-	-	1	-	7
Участие в соревнованиях	12	13	15	13	14	-	-	-	8	6	13	8	102
Контрольные испытания	-	2	-	1	6	-	4	-	4	-	1	2	20
Восстановительные мероприятия	4	4	4	4	4	2	8	6	5	5	4	4	54
Всего	47	50	53	47	61	28	96	66	63	63	59	58	691

Примерный годовой график построения учебно-тренировочного процесса на тренировочном этапе 3-го года обучения (период углубленной специализации)

Таблица № 3

Раздел и параметры подготовки	январь					февраль					март					апрель					май					Июнь					всего
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27				
Кол-во трен. дней	6	6	6	6	2	6	6	6	6	6	6	6	6	2	6	6	6	6	6	6	6	6	6	2	6	2	-	-	287		
Кол-во УТЗ	6	6	6	6	2	6	6	6	6	6	6	6	6	2	6	6	6	6	6	6	6	6	6	2	6	2	-	-	326		
Занятия по разд. подготовки (ч):																															
ОФП	-	-	3	2	-	-	2	-	2	-	-	-	1	-	1	2	-	1	-	-	2	4	1	-	1	-	-	-	113		
СФП	4	-	4	4	-	2	2	2	-	2	-	2	1	-	1	2	-	1	2	-	1	2	-	1	-	-	-	-	118		
Техническая	2	4	2	2	2	-	3	6	6	3	5	2	3	-	3	2	2	3	2	2	2	4	-	3	-	-	-	-	142		
Тактическая	-	3	2	2		-	2	4	6	3	2	2	4	-	4	-	3	5	4	2	4	3	-	3	-	-	-	-	96		
Интегральная	-	3	2	1	1	-	-	2	2	5	3	1	4	2	4	4	1	3	4	2	4	3	-	4	1	-	-	-	93		
Теоретическая	-	-	1	-	-	-	-	1	-	-	-	1	1	1	-	1	-	1	-	-	1	-	-	-	-	-	-	-	20		
Психологическая	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0		
Инструкторская и судейская практика	1	-	-	-	-	-	1	-	-	1	-	-	-	1	-	-	-	-	-	1	-	-	-	-	1	-	-	-	17		
Восстановительные мероприятия (ч)	1	2	2	1	1	2	2	1	2	2	2	2	2	1	3	-	-	2	3	-	2	-	-	-	-	-	-	-	85		
Участия в соревнованиях (ч) :																															
Тренировочные	8	-	-	-	-	12	-	-	-	-	4	-	-	-	-	-	-	-	-	-	10	-	-	3	-	-	-	-	73		
Контрольные	-	4	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	6	-	-	-	-	-	-	-	4	-	-	-	-	20		
Основные	-	-	-	-	-	-	4	-	-	-	-	6	-	-	-	10	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	37			
Контр. исп. (по раздел подготовки), ч.	-	-	-	6	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-	-	20		
Всего, ч.	16	16	16	18	4	16	16	16	18	16	16	16	5	16	17	16	4	16	4	0	0	834									

продолжение таблицы № 3

Раздел и параметры подготовки	Июль					Август					Сентябрь					Октябрь					Ноябрь					Декабрь					всего
	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55			

Кол-во трен. Дней	6	6	6	6	3	6	6	6	6	2	6	6	6	6	6	6	6	2	6	6	6	6	6	6	6	2	153	
Кол-во УТЗ	12	12	12	12	6	12	12	6	6	2	6	6	6	6	6	6	6	2	6	6	6	6	6	6	6	2	192	
Занятия по разд. подготовки (ч):																												
ОФП	12	10	8	4	2	6	4	4	4	4	2	-	-	2	2	-	4	4	2	4	2	2	4	-	2	-	3	91
СФП	4	8	6	8	2	6	4	6	4	-	6	2	-	2	2	2	2	2	-	2	4	4	2	-	4	1	2	85
Техническая	-	-	2	-	-	3	6	4	3	-	2	6	2	5	4	4	3	4	1	4	4	2	4	3	4	3	6	79
Тактическая	-	-	2	-	2	2	3	1	2	-	1	3	-	2	2	2	1	2	-	2	2	-	2	-	2	3	2	38
Интегральная	-	2	-	-	-	1	3	1	1	-	2	2	-	1	3	2	2	2	-	2	2	-	3	-	2	2	4	37
Теоретическая	-	2	2	2	-	2	2	-	-	-	1	-	-	-	-	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	12
Психологическая	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0
Инструкторская и судейская практика	2	-	-	-	-	2	2	-	-	-	1	-	-	-	-	1	-	-	-	-	1	-	-	1	-	-	1	11
Восстановительные мероприятия (ч)	2	2	4	4	-	2	2	-	2	-	2	3	2	4	3	3	3	2	-	2	1	1	1	2	2	1	2	52
Участия в соревнованиях (ч):																												
Тренировочные	-	-	-	-	8	-	-	-	-	-	-	-	8	-	-	10	-	-	-	-	-	-	-	10	-	-	-	36
Контрольные	-	-	2	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-	-	-	-	-	-	1	-	-	1	-	-	-	-	6	
Основные	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1	-	4	-	-	-	-	-	-	-	6	-	-	-	6	-	17	
Контр. исп. (по разд. подготовки), ч.	4	-	-	-	-	-	-	-	-	-	4	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	4	-	-	-	-	12	
Всего, ч.	24	24	26	18	14	24	26	16	16	4	24	16	16	16	16	24	16	16	4	16	16	16	16	20	16	16	16	476

Примерный годовой график построения учебно-тренировочного процесса на тренировочном этапе 4-го года обучения (период углубленной специализации)

Таблица № 4

Раздел. и параметры подготовки	январь					февраль					Март					апрель				Май					Июнь				Всего
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27		
Кол-во трен. дней	6	6	6	6	2	6	6	6	6	6	6	6	2	6	6	6	6	6	6	6	6	2	6	6	-	-	291		
Кол-во УТЗ	6	6	6	6	2	6	6	6	6	6	6	6	2	6	6	6	6	6	6	6	6	2	6	6	-	-	330		
Занятия по разд. подготовки (ч):																													
ОФП	1	1	1	1	-	1	1	1	1	1	1	1	1	-	-	1	1	1	-	-	1	-	-	-	-	-	114		
СФП	-	2	2	2	-	-	2	2	2	2	2	2	-	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	-	-	122		
Техническая	3	-	3	-	-	4	2	2	2	2	2	3	-	-	3	3	3	4	3	3	3	6	1	3	4	-	155		
Тактическая	4	-	4	2	2	5	2	2	3	5	2	4	2	-	4	2	4	6	2	5	2	5	2	3	2	-	122		
Интегральная	7	4	4	2	2	5	3	1	3	5	3	6	4	-	6	2	6	2	1	5	8	1	1	1	2	-	122		
Теоретическая	1	-	-	1	-	1	-	1	-	1	1	-	-	-	1	-	1	-	-	1	1	-	1	1	-	-	28		
Психологическая	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0		
Инструкторская и судейская практика, ч.	-	1	-	-	1	-	1	-	1	-	-	-	1	-	1	-	-	-	-	1	-	-	-	1	1	-	20		
Восстановительные мероприятия (ч)	2	2	2	2	1	2	2	1	2	2	2	2	-	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	-	-	101		
Участия в соревнованиях (ч):																													
Тренировочные	-	8	-	-	-	-	6	-	4	-	-	-	-	-	-	-	-	-	5	-	-	-	-	5	-	-	74		
Контрольные	-	-	-	8	-	-	-	-	-	-	5	-	-	5	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	51		
Основные	-	-	-	-	-	-	-	4	-	-	-	-	6	-	-	6	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	16		
Контр. исп. (по раздел. подготовки), ч.	-	-	-	-	-	-	-	4	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	4	-	19		
Всего, ч.	18	18	16	18	6	18	19	18	18	18	18	18	6	18	18	18	18	16	18	18	18	6	18	18	0	0	944		

Раздел. и параметры подготовки	июль					август					сентябрь					октябрь					ноябрь					Декабрь					всего
	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55			
Кол-во трен. Дней	6	6	6	6	3	6	6	6	6	2	6	6	6	6	6	6	6	6	2	6	6	6	6	6	6	6	6	2	153		
Кол-во УТЗ	12	12	12	12	6	12	12	6	6	2	6	6	6	6	6	6	6	6	2	6	6	6	6	6	6	6	6	2	192		
Занятия по разд. подготовки (ч):																															
ОФП	1 2	10	12	8	8	4	4	2	2	-	2	2	1	2	2	3	2	2	-	2	3	4	2	2	2	2	2	-	97		
СФП	8	4	4	2	4	4	2	4	4	2	4	4	2	4	4	2	2	2	-	2	4	3	2	2	2	2	2	-	81		
Техническая	-	8	6	2	5	6	6	4	1	-	5	1	3	5	2	5	6	6	2	-	5	3	2	4	3	2	3	1	96		
Тактическая	-	3	2	1	4	6	4	-	-	-	2	-	-	4	-	2	3	3	2	-	3	1	-	4	4	-	-	-	48		
Интегральная	-	-	-	-	4	4	-	-	-	2	2	-	2	-	2	3	2	3	1	3	2	1	-	4	1	2	-	-	38		
Теоретическая	2	1	2	1	1	2	1	-	-	-	1	-	-	1	-	-	1	-	1	-	-	-	-	-	1	-	-	1	16		
Психологи Ческая	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0		
Инструкторская и судейская практика	1	1	1	-	-	1	1	-	1	-	-	1	-	-	-	1	-	-	-	1	-	1	-	-	-	-	1	-	11		
Восстановитель ные мероприятия (ч)	3	3	3	2	2	3	2	2	2	-	2	2	2	2	2	2	2	2	-	2	2	2	2	2	3	2	2	1	56		
Участия в соревнованиях (ч) :																															
Тренировочные	-	-	-	4	2	-	-	6	-	-	-	8	-	-	6	-	-	-	-	-	-	-	10	-	2	-	8	-	46		
Контрольные	-	-	-	-	-	-	-	-	8	-	-	8	-	-	-	-	-	-	-	8	-	1	-	-	-	8	-	-	33		
Основные	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0		
Контр исп.(по раздел. подготовки), ч.	4	-	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-	-	-	-	3	11		
Всего, ч.	30	30	30	20	30	30	20	18	18	6	18	6	18	19	18	18	18	18	18	6	533										

**Примерный годовой график построения учебно-тренировочного процесса
на тренировочном этапе 5-го года обучения.**

Таблица № 5

Раздел и параметры подготовки	январь					февраль					март					апрель				май					Июнь				всего
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27		
Кол-во трен. Дней	6	6	6	6	2	6	6	6	6	6	6	6	6	2	6	6	6	6	6	6	6	6	2	6	6	-	-	291	
Кол-во УТЗ	6	6	6	6	2	6	6	6	6	6	6	6	6	2	6	6	6	6	6	6	6	6	2	6	6	-	-	332	
Занятия по разд. подготовки (ч):																													
ОФП	2	3	3	2	-	2	2	-	2	-	2	2	-	1	-	3	4	4	4	4	3	2	3	3	4	-	-	146	
СФП	4	2	4	4	-	4	2	-	2	-	4	3	2	-	3	4	-	4	4	5	11	3	1	3	4	-	-	158	
Техническая	6	6	4	8	4	4	1	2	5	3	5	-	6	-	3	8	4	4	3	4	4	3	2	3	3	-	-	280	
Тактическая	2	2	2	5	2	-	2	6	5	3	6	-	-	-	-	-	-	2	3	1	-	2	-	3	2	-	-	136	
Интегральная	-	2	2	5	2	9	8	6	7	8	5	6	5	3	3	8	7	2	5	-	2	2	-	3	3	-	-	188	
Теоретическая	-	1	1	1	-	-	1	-	-	-	1	-	-	1	-	1	1	-	1	-	1	1	-	1	-	-	-	36	
Психологи Ческая	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0	
Инструкторска я и судейская практика, ч.	2	-	-	-	-	2	-	-	-	-	2	-	-	2	-	-	-	-	2	-	-	-	-	-	2	-	-	18	
Восстановитель ные мероприятия (ч)	4	2	2	-	-	2	2	4	2	2	2	4	2	2	4	2	4	2	2	4	2	4	2	4	4	-	-	134	
Участия в соревнованиях (ч) :																													

Тренировочные	-	6	-	-	-	-	6	-	-	6	-	-	6	-	-	-	-	6	-	-	-	-	-	4	-	-	-	70
Контрольные	-	-	-	-	-	-	6	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	6	-	6	-	-	-	-	-	-	-	30
Основные	4	-	-	-	-	-	-	-	-	-	8	-	-	10	-	8	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	46
Контр. исп. (по раздел. подготовки), ч.	4	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	4	-	-	22
Всего, ч.	28	24	18	25	8	23	24	24	23	22	27	23	23	8	24	23	27	24	24	24	23	23	8	24	26	0	0	1264

Разделы и параметры подготовки	июль					август					сентябрь				октябрь					ноябрь				Декабрь					всего
	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	
Кол-во трен. дней	6	6	6	6	3	6	6	6	6	2	6	6	6	6	6	6	6	6	2	6	6	6	6	6	6	6	2	153	
Кол-во УТЗ	2	12	12	12	6	12	12	6	6	4	6	6	6	6	6	6	6	2	6	6	6	6	6	6	6	6	2	184	
Занятия по разд. подготовки (ч):																													
ОФП	3	12	12	7	6	-	10	-	8	2	4	2	4	2	1	-	2	4	-	1	2	2	1	2	2	1	3	-	93
СФП	6	6	2	2	-	8	-	4	2	-	6	2	4	4	3	-	4	3	2	2	4	3	4	4	4	2	4	-	85
Техническая	6	10	14	6	12	12	8	6	8	1	8	8	6	8	5	4	2	3	4	4	6	5	6	8	6	6	8	5	185
Тактическая	-	3	4	6	6	4	8	2	4	-	2	-	4	4	6	6	-	4	2	4	4	3	2	2	3	2	3	-	88
Интегральная	1	1	4	3	4	-	7	1	4	-	-	3	4	4	6	6	4	6	-	4	6	3	2	6	3	-	3	-	85
Теоретическая	2	2	2	2	-	2	2	2	2	1	-	1	-	-	1	-	-	1	-	1	-	-	1	-	-	1	-	1	24
Психологическая	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0
Инструкторская и судейская практика	2	-	-	-	2	-	-	-	-	-	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	6
Восстановительные мероприятия (ч)	4	4	4	4	2	4	4	2	2	-	2	2	2	2	2	2	4	2	-	2	2	4	2	2	2	4	2	2	70
Участия в соревнованиях (ч) :																													
Тренировочные	-	-	-	6	-	-	6	-	-	6	-	6	-	-	-	-	-	6	-	-	-	-	-	6	-	-	-	36	
Контрольные	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	6	-	-	-	-	-	-	-	6	-	-	-	-	12	
Основные	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	8	-	-	-	-	-	-	8	-	-	16	
Контр исп. (по раздел. подготовки), ч.	6	-	-	-	-	-	-	4	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	4	-	-	-	-	-	-	-	14	
Всего, ч.	30	38	42	36	32	30	45	21	30	10	24	24	24	24	24	16	23	22	18	28	20	18	30	26	24	23	8	714	

Примерный годовой график построения учебно-тренировочного процесса групп спортивного совершенствования 1-го года обучения.

Таблица № 6

Разделы и параметры подготовки	январь					февраль				март					апрель				май				Июнь					всего
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	
Кол-во трен. Дней	6	6	6	6	2	6	6	6	6	6	6	6	6	2	6	6	6	6	6	6	6	6	2	6	6	-	-	291
Кол-во УТЗ	6	6	6	6	2	6	6	6	6	6	6	6	6	2	6	6	6	6	6	6	6	6	2	6	6	-	-	369
Занятия по разд. подготовки (ч):																												
ОФП	2	2	-	2	2	2	-	2	-	4	-	-	4	-	4	-	4	-	-	4	-	4	6	4	8	-	-	152
СФП	-	2	4	-	2	4	4	2	2	2	4	6	4	2	4	4	4	4	4	4	3	1	2	-	8	4	-	180
Техническая	12	6	6	10	-	3	3	10	10	8	10	6	8	3	8	4	3	10	3	9	4	5	-	-	2	-	290	
Тактическая	5	4	4	6	-	3	3	7	4	4	8	5	4	-	4	6	3	6	6	5	7	8	-	-	-	-	182	
Интегральная	3	4	3	3	4	3	7	-	-	4	3	-	3	-	5	4	3	6	6	5	6	7	3	5	3	-	260	
Теоретическая	-	-	-	1	-	1	-	1	-	-	1	1	-	-	-	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	32
Психологическая	-	-	1	-	1	-	1	-	1	-	1	-	1	-	1	-	-	-	1	-	-	-	-	1	-	-	-	16
Инструкторская и судейская практика, ч.	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-	-	-	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-	12

Восстановительные мероприятия (ч)	2	2	2	2	-	4	4	4	4	2	2	2	2	-	2	2	2	2	-	2	2	2	-	2	2	-	-	136		
Участия в соревнованиях (ч) :																														
Тренировочные	-	8	-	-	-	8	-	-	8	-	-	-	-	-	-	8	-	-	-	8	-	-	8	-	-	8	-	-	100	
Контрольные	4	-	-	-	4	-	-	-	-	4	-	-	-	4	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	32	
Основные	-	-	8	-	-	-	6	-	-	-	-	8	-	-	8	-	-	8	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	56	
Контр. исп. (по раздел. подготовки), ч.	-	-	-	4	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	4	-	22	
Всего, ч.	28	28	28	28	13	28	28	28	29	28	28	28	29	9	28	9	28	25	0	0	1470									

Разделы и параметры подготовки	июль					август					сентябрь					октябрь					ноябрь					Декабрь					всего
	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55			
Кол-во трен. Дней	6	6	6	6	3	6	6	6	6	2	6	6	6	6	6	6	6	6	2	6	6	6	6	6	6	6	6	2	153		
Кол-во УТЗ	18	18	18	18	9	18	18	6	6	2	6	6	6	6	6	6	6	6	2	6	6	6	6	6	6	6	6	2	231		
Занятия по разд. подготовки (ч) :																															
ОФП	4	8	8	8	2	6	8	4	4	2	4	3	3	4	2	3	3	2	-	-	4	4	-	6	4	-	2	-	98		
СФП	-	6	4	6	4	6	6	4	4	1	3	4	4	2	4	2	3	3	-	4	4	4	2	4	6	5	5	4	104		
Техническая	12	14	12	14	6	6	10	6	4	-	4	3	4	3	8	3	3	6	2	4	4	2	6	3	5	3	-	-	147		
Тактическая	4	6	4	2	-	4	4	4	3	-	4	2	4	2	5	3	-	3	-	3	3	2	5	3	5	3	2	-	80		
Интегральная	12	3	-	7	4	6	10	6	6	6	4	4	8	8	8	6	6	8	3	6	8	4	10	8	8	3	3	5	170		
Теоретическая	-	2	2	2	-	2	2	1	1	-	1	1	1	1	1	1	1	1	-	1	1	1	-	-	1	1	1	-	26		
Психологическая	-	1	-	1	-	-	-	1	-	-	-	1	-	-	-	-	-	1	-	-	-	1	-	-	-	1	-	-	7		
Инструкторская и судейская практика	-	-	2	-	-	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	6		
Восстановительные мероприятия (ч)	4	4	4	4	2	4	4	2	2	-	4	4	4	4	-	4	4	4	4	4	4	4	4	4	-	-	4	4	-	86	
Участия в соревнованиях (ч) :																															
Тренировочные	-	-	8	-	-	8	-	4	-	-	-	8	-	-	-	-	8	-	-	8	-	-	-	-	-	-	8	-	52		
Контрольные	-	-	-	-	-	-	-	-	4	-	-	-	-	4	-	-	-	-	4	-	-	-	-	4	-	-	-	-	16		
Основные	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	4	-	-	-	-	-	6	-	-	-	-	-	-	18		
Контр исп.(по раздел. подготовки), ч.	4	-	-	-	-	-	-	-	-	-	4	-	-	-	-	-	-	-	-	6	-	-	-	-	-	-	-	-	14		
Всего, ч.	40	44	44	44	18	44	44	32	28	9	28	30	28	28	28	28	28	28	13	36	28	28	28	28	28	20	33	9	824		

Примерный годовой график построения учебно-тренировочного процесса групп спортивного совершенствования 2-го года обучения.

Таблица № 7

Раздел. и параметры подготовки	январь					февраль				март					апрель				май					Июнь					Всего
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27		
Кол-во трен. Дней	6	6	6	6	2	6	6	6	6	6	6	6	6	2	6	6	6	6	6	6	6	6	2	6	6	-	-	294	
Кол-во УТЗ	6	6	6	6	2	6	6	6	6	6	6	6	6	2	6	6	6	6	6	6	6	6	2	6	6	-	-	382	
Занятия по разд. подготовки (ч) :																													
ОФП	2	4	-	-	-	-	-	3	-	2	-	3	-	-	2	2	-	4	-	4	-	-	1	2	4	-	-	171	
СФП	4	2	4	6	2	4	4	6	4	6	4	4	4	2	4	4	4	6	4	4	4	4	1	6	6	-	-	187	
Техническая	5	5	13	7	5	10	3	5	10	5	4	8	4	-	5	8	5	8	4	8	4	8	2	7	5	-	-	289	
Тактическая	2	-	5	-	-	-	3	5	4	5	4	8	4	3	6	8	5	8	6	8	4	8	1	1	5	-	-	211	
Интегральная	8	8	7	7	-	7	-	10	4	3	4	6	4	-	4	8	5	4	6	5	4	8	-	-	2	-	-	331	
Теоретическая	-	-	-	2	-	-	2	-	-	-	2	-	-	2	-	-	-	-	2	-	-	-	-	2	2	-	-	48	

уровню. Тренировка с повышенной интенсивностью дает перенос тренировки в направлении упражнений с умеренной частотой пульса. Если же тренировки проводились с низкой интенсивностью, то бадминтонист не сможет эффективно действовать в условиях соревнований.

Игровая соревновательная нагрузка с возрастом и стажем занятий постоянно возрастает в противовес игровой подготовки, которая проводится в тренировочном процессе. Рекомендуются следующие минимальные показатели соревновательной нагрузки с учетом возраста обучающихся и этапа подготовки. (таблица № 14)

**Минимальные показатели соревновательной нагрузки в годичном цикле
(соревнований и отдельных встреч,) необходимые для выполнения
разрядных требований.**

Таблица № 8

№ П\П	Показатели соревновательной деятельности	Этап подготовки					
		ТЭ				ССМ	
		Период начальной специализации (1г.)	Период начальной специализации (2г.)	Период учебной специализации (3г.)	Период учебной специализации (4г.)	(1 год.)	(2 год.)
1	Количество соревнований	6	6	8	10	12	12
2	Количество встреч	36	40	42	46	60	72

При определении режимов нагрузки в развитии специальной выносливости юных бадминтонистов следует учитывать, что частота пульса у детей несколько выше чем у взрослых.

Кроме знания величины и направленности нагрузки необходимо знать сочетаемость упражнений различной направленности для получения положительного срочного тренировочного эффекта. Наиболее рациональным считается подбор средств однонаправленного воздействия. Однако, если в занятии необходимо решать различные задачи, то сначала надо применить скоростной-силовые упражнения, далее средства, воспитывавшие скоростную выносливость, а уж потом нагрузку для воспитания общей выносливости.

При проведении игровых соревновательных упражнений следует учитывать стиль игры, индивидуальные особенности функциональной подготовленности, установки на игру, так как все эти компоненты создают значительную разницу интенсивности упражнений. Разное количество бадминтонистов, участвующих в поточных упражнениях, например с большим количеством воланов, тоже существенно меняет темп в связи с удлинением или укорочением пауз между повторениями.

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся, соответствуют Положению о соревнованиях и правилами вида спорта бадминтон.

- соответствие возраста и пола участника;
- соответствие уровня спортивной квалификации участников согласно Единой всероссийской спортивной квалификации;
- прохождение предварительного отбора на соревнованиях ДЮСШ;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Особенно творчески надо подходить к построению подготовки на тренировочных сборах, когда проведение тренировок не лимитируется занятостью обучающихся. В этот период применяют микроциклы.

При трехразовых тренировочных занятиях в день каждое занятие имеет четкую направленность. Утреннее тренировочное занятие способствует повышению общего тонуса организма и улучшению работоспособности в последующих занятиях. В дневных и вечерних тренировочных занятиях решают основные задачи подготовки. Причем одна направлена на решение главной задачи на этот день микроцикла, а другая второстепенной.

В соответствии с федеральными государственными требованиями по Программе предусмотренных тренировочные сборы продолжительностью от 14 дней до 21 дня (без учета проезда к месту проведения тренировочных сборов и обратно) (Таблица № 15.)

Тренировочные сборы, организуют при подготовке к соревнованиям различного уровня, поэтому тренировочный процесс строится с ориентацией на результативное выступление на соревнованиях. Весь период подготовки тренировочные сборы распланированы с учетом каникулярного периода обучения. Тренировочные сборы, имеют оздоровительный характер, тренировка бадминтониста носит соответствующую направленность. В спортивных лагерях обучающиеся занимаются преимущественно общей физической подготовкой, включая в тренировочный процесс занятия различными видами спорта. В зимние каникулы обучающиеся получают навыки в видах спорта способствующих повышению профессионального мастерства. В этот период большое внимание уделяется развивающим физическим упражнениям. В летние каникулы используются спортивные игры (баскетбол, ручной мяч, флорбол, и др.) , гимнастика, легкая атлетика, плавание, велосипед и др. В качестве контроля за ростом спортивной подготовленности проводится промежуточная аттестация (контрольные испытания).

Перечень возможных тренировочных сборов.

Таблица № 9

№ п\п	Вид тренировочных сборов	Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки (макс. кол-во дней) без учета проезда к месту проведения и обратно.		Оптимальное число участников тренировочных сборов.
		Этап совершенствования спортивного мастерства	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
1. Тренировочные сборы занимающихся, включенных в список кандидатов в спортивные сборные команды Российской Федерации и субъектов Российской Федерации				
1.1.	Тренировочные сборы занимающихся, включенных в список кандидатов в спортивные сборные команды РФ	200		В соответствии со списочным составом кандидатов в спортивные сборы команды РФ
1.2.	Тренировочные сборы занимающихся, включенных в список спортивных сборных команд субъекта РФ	90	60	В соответствии со списочным составом членов спортивных сборов команды субъектов РФ

2. Тренировочные сборы по подготовке к спортивным соревнованиям.				
2.1	Тренировочные сборы по подготовке к международным соревнованиям	21	18	- мужчины, женщины: а) основной состав- 4 состава; б) резервный состав -4 состава; - юниоры, юниорки, юноши, девушки: а) основной состав — 4 состава; б) резервный состав — 4 состава;
2.2.	Тренировочные сборы по подготовке к чемпионатам, кубкам первенствам России	18	14	
2.3.	Тренировочные сборы по подготовке к другим всероссийским соревнованиям	18	14	
2.4.	Тренировочные сборы по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта РФ	14	14	
3. Специальные тренировочные сборы.				
3.1.	Тренировочные сборы по общей и (или) специальной физической подготовки	18	14	Не менее 70% от состава группы занимающихся, проходящих подготовку на определенном этапе.
3.2.	Восстановительные тренировочные сборы	До 14 дней		Участники спортивных соревнований
3.3.	Тренировочные сборы для комплексного медицинского обследования	До 5 дней, но не более 2 раз в год		В соответствии с планом комплексного медицинского обследования
3.4.	Тренировочные сборы в каникулярный период	-	До 21 дня подряд и не более 2-х тренировочных сборов в год	Не менее 60% от состава группы занимающихся, проходящих подготовку на определенном этапе.
3.5.	Просмотровые тренировочные сборы претендентов	До 60 дней		В соответствии с локальными нормативами, актами ДЮСШ
3.6.	Тренировочные сборы для выполнения перспективных спортсменов, для комплектования спортивных сборных команд РФ, субъектов РФ и центров спортивной подготовки	До 21 дня, но не более 2-х раз в год		В соответствии с планом комплектования спортивных сборных команд РФ, субъектов РФ

1.4. Методическая часть

Спортивная школа организует работу с обучающимися в течении всего календарного года. Учебный год начинается с января календарного года.

Годовой объем работы определяется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки на основе утвержденной программы.

Годовой тренировочный план рассчитан на 52 недели на основании соответствующего федерального стандарта спортивной подготовки (Методические рекомендации по организации

спортивной подготовки 1 РФ п. 3.2.4.)

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются: групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия, работа по индивидуальным планам (на этапе спортивного совершенствования), медико-воспитательные мероприятия, тестирования и медицинский контроль, участие в соревнованиях, учебно-тренировочных сборах, инструкторской и судейской практике учащихся.

Целью многолетней подготовки спортсменов является поддержание оптимальной динамики развития физических качеств и функциональной возможности и формирования специфической структуры спортивных способностей к возрасту высших должностей.

1.4.1. Сенситивные чувствительные периоды в развитии основных физических качеств.

Отдельные двигательные способности развиваются гетерохронно- они отличаются друг от друга периодами ускоренного развития и возрастными рамками « пиковых », максимальных приростов. Это создает предпосылки для целенаправленного воздействия с помощью физической нагрузки на процессы роста и развития юных спортсменов. Появляется возможность выделить оптимальные возрастные периоды для избирательного воздействия на развитие аэробной производительности, анаэробной производительности, подвижности в суставах, быстроты, максимальной силы, силовой выносливости, скоростно - силовых способностей следует ожидать в периоды их наиболее интенсивного естественного прироста. Оптимальные возрастные периоды физического развития, динамики физических качеств, периоды для акцентированного развития двигательных способностей и компонентов специальной работоспособности для девушек и юношей от 8 до 17 лет представлены а (таблице № 16, 17).

Вместе с тем нельзя оставлять без внимания качества, развитие которых в данном возрасте не так выражено.

Темпы прироста показателей физического развития и сенситивные периоды для совершенствования физических качеств у девушек.

Таблица № 10

Показатели	Возраст, лет								
	8-9	9-10	10-11	11-12	12-13	13-14	14-15	15-16	16-17
Длина тела		С	В	ОВ	ОВ	В	С		
Масса тела				С	В	ОВ	В	В	
ЖЕЛ				С	В	ОВ	В	В	
Координационные способности	С	В	В	В	С				
Подвижность в суставах	В	В	В	В	С				
Базовая выносливость (на уровне ПАНО)	С	В	В	В	В	С			
Базовая выносливость (на уровне МПК)			С	В	ОВ	В	С		
Аэробные возможности				С	В	ОВ	В	С	
Быстрота	ОВ	В	ОВ	В	С				
Максимальная сила				С	В	В	В		
Силовая выносливость				С	В	В	В	С	
Скоростно-силовые			С	В	ОВ	С			

способности									
-------------	--	--	--	--	--	--	--	--	--

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

Темпы прироста показателей физического развития и чувствительные периоды для совершенствования физических качеств у юношей.

Таблица № 11

Показатели	Возраст, лет								
	8-9	9-10	10-11	11-12	12-13	13-14	14-15	15-16	16-17
Длина тела				С	В	ОВ	ОВ	В	С
Масса тела					С	В	ОВ	В	В
ЖЕЛ		С	С	С	В	ОВ	В	В	С
Координационные способности	С	В	В	В	В	С			
Подвижность в суставах	В	В	В	В	В	С			
Базовая выносливость (на уровне ПАНО)	С	С	С	В	ОВ	ОВ	В	С	
Базовая выносливость (на уровне МПК)			С	С	ОВ	ОВ	С		
Аэробные возможности						С	ОВ	В	ОВ
Быстрота	В	В	С	С	С				
Максимальная сила						С	В	ОВ	С
Силовая выносливость					С	В	В	ОВ	В
Скоростно-силовые способности						С	В	ОВ	

1.4.2. Основные закономерности возрастного развития и совершенствования физических качеств на этапах многолетней тренировки.

Этап базовой подготовки. (начальной спортивной специализации)

В 12 лет у девочек и в 13 лет у мальчиков резко увеличивается скорость обменных процессов, что сопровождается увеличением уровня годового прироста длины тела. На этом этапе значительно возрастает объем сердца и его систолический объем. В связи с ростом массы миокарда уменьшается относительный объем проводящей системы сердца. Из-за опережающего увеличения объема внутренних полостей сердца по отношению к внутреннему диаметру магистральных артерий создаются условия, затрудняющие эффективность работы сердца и повышающие кровяное давление на стенки сосудов.

Тенденция повышения эффективности в работе органов и систем организма подростков, отвечающих за доставку кислорода в работающие мышцы (скорость поступлений кислорода в легкие, транспорт его артериальной и смешанной венозной кровью) в возрасте 12-15 лет становится менее выраженной, чем в детском возрасте.

Несмотря на это, в начале этапа до 10-11 лет у девочек и до 10-12 лет у мальчиков имеет место наиболее высокий темп увеличения аэробной емкости (суммарного потребления кислорода) и роста эффективности (интенсивность упражнений находится на уровне порога аэробного и анаэробного объема) за счет повышения капилляризации мышц, снижения сосудистого сопротивления, координации деятельности вегетативных систем, использования в энергетическом обеспечении мышечной работы энергии окисления жиров (процесса

стимулируется самотропным гормоном).

Наибольший прирост подвижности в суставах имеет место у девочек до 12 лет, у мальчиков до 14 лет, с увеличением возраста прирост останавливается.

В конце этапа базовой подготовки у девочек 11 - 12 лет и у мальчиков 12 - 14 лет создаются условия для увеличения аэробной мощности за счет увеличения систолического объема крови и повышения мощности аппарата внешнего дыхания (ЖЕЛ, МЛВ), но все-таки еще ограничена способность к длительной работе на уровне, близком или равном максимальному потреблению кислорода (МПК).

Поскольку в 9-10 лет у девочек и 10-12 лет у мальчиков содержание гликогена в мышцах невысокое (почти в 2 раза ниже, чем в 16-17 лет), гликолитическая работоспособность почти не возрастает, проявляются низкие адаптационные возможности к работе анаэробного характера. С 10-11 лет у девочек и с 12-13 лет у мальчиков постепенно нарастает мощность и емкость гликолиза за счет умеренного увеличения мышечных запасов гликогена и как следствие - медленное нарастание лактата в тестовых и соревновательных упражнениях.

В начальной фазе полового созревания, когда проявляются его внешние признаки, увеличивается возбудимость нервных центров, повышается реактивность и эмоциональность в ответных реакциях при мышечной работе, особенно соревновательного характера. В 10-11 лет у девочек и до 12 лет у мальчиков скоростные способности совершаются за счет улучшения регуляции движений, снижения времени простой двигательной реакции. В последующие 2 года темп прироста быстро снижается.

В 10-12 лет у девочек и в 12-14 лет у мальчиков значительно нарастает масса тела и вместе с ней нарастает максимальная сила, которая до 10-11 лет у девочек и до 12 лет у мальчиков прирастала низкими темпами.

Прирост силы идет за счет совершенствования регуляции мышечных сокращений. Общая силовая выносливость в 10-12 лет у девочек и 10-14 лет у мальчиков быстро увеличивается за счет экономизации энерготрат (повышения уровня ПАНО при силовой работе) и мышечной регуляции. Специальная силовая выносливость у девочек 10-12 лет, у мальчиков 12-14 лет увеличивается за счет функционального компонента. К началу прироста мышечной массы у девочек 10-12 лет, у мальчиков 12-14 лет создаются предпосылки для роста скоростно-силовых способностей.

Этап углубленной специализации.

Особенности возрастного развития девушек 12-16 лет.

У девушек наблюдается одновременное увеличение размеров сердца и легких, длины и массы тела. Пик темпов прироста массы тела - 12-13 лет. Важным показателем для возрастного развития девушек является возраст первой менструации (менархе), после которого в течении года происходит резкое торможение ростового процесса, а прирост массы через 1,5 года. Происходит формирование окончательных пропорций тела.

До менархе быстрыми темпами нарастает аэробная мощность (МПК). После менархе абсолютное МПК продолжает медленно увеличиваться до 14-15 лет, а относительное (на килограмм массы тела) - начинает снижаться. Систолический объем крови достигает максимум 13-14 годам.

Пик прироста гликолитической мощности и емкости наступает в 13-14 лет. Увеличиваются запасы гликогена в мышцах и печени. Благоприятные предпосылки для развития алактатных анаэробных возможностей складываются к 13-14 годам, причем пик прироста приходится на время окончания этапа.

Оптимальный период развития максимальной силы - 12-14 лет. В течение года после менархе резко снижается прирост максимальной силы в связи с прекращением прироста мышечной массы. Темпы прироста силовой выносливости замедляются.

На протяжении всего этапа специальная силовая выносливость возрастает практически равномерно. Вначале за счет увеличения «запасы силы», в последующем за счет повышения

гликолитической производительности и локальной работоспособности. Пик прироста скоростно-силовых способностей наблюдается в 14-15 лет (за счет «запаса силы» и совершенствования гликолитического и алактатного механизмов энергообеспечения). Использование средств для развития специальной силы (тренажеры, упражнения с отягощениями) обеспечивает ее прирост параллельно с увеличением мышечной массы.

Особенности возрастного развития юношей 13-17 лет.

Высокие темпы увеличения длины тела сохраняются до 16-17 лет, масса тела- до 17-18 лет. Пик прироста массы тела происходит в 14-15 лет; с ним совпадает пик увеличения массы сердечной мышцы.

Наиболее высокие темпы прироста аэробной мощности (МПК) и скорости передвижения на уровне ПАНО имеют место в 14-15 лет. Высокие темпы прироста МПК сохраняются до 16 лет, индивидуальный максимум аэробной мощности достигается к 17-18 годам. Относительный показатель МПК стабилизируется и может даже снижаться из-за интенсивного увеличения мышечной массы.

В результате естественного биологического развития имеет место быстрое увеличение мощности и емкости анаэробного гликолиза. К 15 годам складываются благоприятные предпосылки для развития алактатных анаэробных возможностей параллельно с развитием максимальной силы и скоростно-силовых способностей.

Максимальная сила быстро увеличивается на фоне интенсивного прироста мышечной массы. Благоприятный период для целенаправленного развития начинается с 15-16 лет. Высокие темпы увеличения общей силовой выносливости регистрируются в период с 13 до 16 лет (по мере увеличения функциональной производительности и «запаса силы»). Для скоростно-силовых способностей высокие темпы прироста наблюдаются в 14-16 лет с пиком прироста в 15-16 лет (наиболее эффективное развитие параллельно с развитием гликолитической и алактальной мощностей).

Реализация силовых потенциалов зависит от формирования пропорций тела и увеличения силовых способностей. Оптимальный период для развития специальной взрывной силы ударных движений 14-17 лет.

1.4.3. Годичные планы подготовки . Основные принципы планирования подготовки.

При планировании круглогодичной подготовки в учебно - тренировочных группах учебный год разбивается на мезоциклы: осенне-зимний; зимне-весенний и летний периоды. Структурными единицами мезоциклов являются недельные микроциклы учебно-тренировочных занятий. Текущее годовое планирование тесно связано с вопросами периодизации тренировки, в основе которой лежат закономерности становления и развития спортивной формы. В учебно - тренировочной работе с бадминтонистами периодизация получает более яркое выражение в старшем возрасте (на 4-м, и 5-м годах обучения). В младших возрастных группах (1-й, 2-й, 3-й, годы обучения) учебно - тренировочный процесс носит обучающую направленность . В динамике нагрузок на 1-м и 2-м годах обучения отсутствует выраженная волнообразность, резкая смена периодов нагрузок и периодов восстановления.

Начиная с этапа углубленной тренировки (учебно-тренировочные группы 3-го года обучения), в годичном цикле выделяются три периода: подготовительный (фундаментальной подготовки), соревновательный (период основных соревнований) и переходный, имеющие свои специфические задачи , структуру, содержание и динамику тренировочных нагрузок.

Подготовительный период (фундаментальной подготовки). Период делится на 2 этапа: общеподготовительной и специально-подготовительной. Задача периода: создание прочной базы для будущих достижений, обеспечения разносторонней физической подготовленности юных бадминтонистов и совершенствования на этой основе технико-тактической подготовки для успешного выступления на соревнованиях. Тренировки в этом периоде носят разнообразный

характер как по содержанию, так и по нагрузкам.

Основная направленность тренировки на **общеподготовительном этапе** характеризуется созданием и совершенствованием предпосылок, на базе которых достигается хорошая спортивная форма. Физическая подготовка направлена на повышение функциональных возможностей организма путем всестороннего развития и совершенствования физических качеств (быстроты, силы, выносливости, ловкости, гибкости). Техническая и тактическая подготовка направлены на восстановление двигательных навыков и тактических умений, их совершенствование и освоение новых приемов.

Тренировочный процесс на **специально-подготовительном этапе** направлен на непосредственное становление спортивной формы, подготовка приобретает ярко выраженную специальную направленность. Совершенствуются физические качества и функциональные возможности с учетом специфики игровой деятельности и решаются задачи дальнейшего совершенствования технико-тактической подготовленности. Постепенно увеличивается доля тренировочных игр.

Главной задачей **соревновательного периода** (период основных соревнований) является стабильное сохранение спортивной формы и достижение наилучших результатов. Внутреннюю структуру тренировочного процесса определяет режим выступления в соревнованиях. Физическая подготовка направлена на обеспечение наивысшего уровня специальной работоспособности и удержание ее на оптимальном уровне, на протяжении всего периода. Основными задачами технической подготовки являются устранения имеющихся недочетов и совершенствование ранее изученных приемов, оправдавших себя на практике, совершенствование умений применять их в соревнованиях в различных игровых условиях. Тактическая подготовка должна обеспечивать высокий уровень тактического мышления игроков в различных ситуациях, овладение игроками различными тактическими комбинациями, устранение выявленных в соревнованиях пробелов уточнения взаимодействий игроков в парных разрядах, подготовку к встречам с конкретными соперниками.

Переходный период разделяет циклы активной тренировочной деятельности и длится с момента окончания состязаний до начала тренировочных занятий в подготовительном периоде очередного цикла. В этом периоде осуществляется постепенный переход от спортивной деятельности большого объема к менее интенсивным нагрузкам. Главная задача - создание оптимальных предпосылок для возобновления тренировок в подготовительный период очередного цикла. Происходит смена средств и методов, которые направлены на поддержание физической подготовленности и разгрузку нервной системы. Решению этих задач способствует переключение на физические упражнения из других видов спорта, кардинальная схема характера и режима двигательной деятельности при разнообразии используемых средств, проведение занятий на воздухе, на море, в лесу. В этом периоде предусматривается также время для лечебно-профилактических мероприятий.

1.4.4 ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ

Группы начальной подготовки.

Общеразвивающие упражнения.

Упражнения для рук и плечевого пояса: одновременные, попеременные, и последовательные движения в плечах, локтевых и лучезапястных суставах (сгибание, разгибание, отведение и приведение, повороты, маховые и круговые движения), сгибание рук в упоре лежа.

Упражнения для туловища: упражнения для формирования правильной осанки, наклоны вперед, назад в различных положениях и с движениями руками, дополнительные пружинящие наклоны; круговые движения туловищем; пригибание туловища; лежа лицом вниз с различными положениями и движениями руками и ногами; переход из упора лежа в упор лежа боком, в упор лежа на спине, поочередное и одновременное поднимание и опускание рук и ног, поднимание туловища, не отрывая ног от пола, круговые движения ног (

педалирование), движение ног ножницами.

Упражнения для ног: в положении стоя различные движения прямой и согнутой ногой, приседания на одной и обеих ногах, маховые движения, выпад с дополнительными пружинящими движениями, поднимание на носках, различные прыжки на одной ноге и обеих ногах на месте и в движении, продвижение прыжками на одной и обеих ногах на 10-20 метров.

Упражнение для рук, ног и туловища: в положениях сидя и лежа различные движения руками и ногами, наклоны и повороты туловища, круговые движения ногами; различные упражнения на координацию; маховые движения с большой амплитудой, упражнения для развития гибкости и на расслабление, упражнения для укрепления мышц плечевого пояса, мышц кистей и сгибание пальцев рук, отталкивание от стены, пола одной или двумя руками с постепенным увеличением сгибания и разгибания рук, те же упражнения с партнерами; упражнения для рук, ног и туловища с партнерами или с сопротивлением партнера.

Ходьба и бег: ходьба в разном темпе, на носках, пятках, на наружной и внутренней сторонах ступни, ходьба с выпадами и приставными шагами; ходьба и бег с различными движениями руками, бег в разном темпе, бег с изменением направления движения и скорости, пружинистый бег на носках, постепенно ускоряющийся бег прыжками, бег с высоким подниманием бедра, бег с забрасыванием голени, бросание и ловля мячей на ходу и на бегу; с руками, поднятыми на уровне плеча и вверх.

Общеразвивающие упражнения с отягощениями и предметами

С короткой скакалкой: прыжки с вращением гимнастической скакалкой вперед и назад, на одной и обеих ногах, с ноги на ногу, прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полуприседе, прыжки с двойным вращением скакалки, бег со скакалкой по прямой и по кругу, эстафета со скакалкой. Утяжеленная скакалка.

С длинной скакалкой: бег под вращающуюся скакалку, прыжки на одной и обеих ногах, без поворота и с поворотом, с различными движениями руками, вдвоем и строем.

С гимнастической палкой: наклоны и повороты туловища держа палку в различных положениях, маховые и круговые движения руками, переворачивание, выкручивание и вкручивание, переносы ног через палку в прыжке, подбрасывание и ловля палки, упражнение втроем с одной палкой с сопротивлением.

Упражнения с теннисными мячами: броски и ловля мяча из положения стоя. сидя, лежа одной и двумя руками. ловля мяча, отскочившего от стенки, ловля мяча, отскочившего от стенки при броске мяча из-за спины, метание мяча в цель и на дальность, броски в цель соревновательного характера.

Упражнения с набивными мячами (вес мяча от 1 до 3 кг.): сгибание и разгибание рук, круговые движения руками, сочетание движения руками с движением туловищем, маховые движения, броски вверх и ловля мяча с поворотом и приседанием, перебрасывание мяча по кругу и вдвоем из положения стоя, стоя на коленях, сидя, лежа лицом в низ в различных направлениях и различными способами (толчком от груди двумя руками, толчком от плеча одной рукой, бросками двумя руками из-за головы, через голову, между ног), броски и подкидывание мяча одной и двумя ногами (в прыжке), эстафета и игры с мячами, соревнование и дальность бросания мяча одной и двумя руками вперед и через себя.

Упражнения с баскетбольным мячом: броски из различных положений: сидя, стоя, лежа, броски одной и двумя руками, броски из-за головы сбоку, снизу, ведение мяча (дриблинг) с постепенным ускорением движения, броски в корзину одной рукой, двумя руками с места и в движении, игровые упражнения, эстафета с мячами.

Упражнения на гимнастический снарядах по школьной программе.

Спортивные и подвижные игры: подвижные игры в спортзале и на открытом воздухе, летом и зимой.

Спортивные игры: мини-футбол, мини-баскетбол, пионербол, волейбол, ручной мяч, фролбол. Игры проводятся по упрощенным правилам. Игры в мини-футбол и ручной мяч, во

избежании травм, желательнее проводить без вратаря, ворота заменяются коробки из под волапов, поставленные вертикально, при попадании в коробку засчитывается гол. Для вовлечения в игру всего континента занимающихся игра продолжается до тех пор, пока каждый из игроков не забудет, по крайней мере, один гол. Футбол баскетбол.

Плавание: обучение плаванию различными стилями, плавание на 50, 100, 400, 500м.

Упражнения для развития силы. Упражнения в преодолении собственного веса; подтягивание на перекладине, отжимание в упоре, приседание на одной и двух ногах. Перенос и перекаладывание груза. Лазанье по канату. Упражнения на гимнастической стенке. Игры с элементами сопротивления.

Упражнения для развития быстроты. повторное пробегание отрезков от 10 до 30 м. С максимальной скоростью. Бег с целью догнать партнера. Выполнение общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движений. Упражнения с партнерами: пассивные наклоны, отведение ног, рук до предела, мост, шпагат. Упражнения с гимнастической палкой или сложенной скакалкой: наклоны и повороты туловища с различным положением предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, за спину); перешагивание и перепрыгивание; выкруты и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

Упражнения для развития ловкости. разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед с места, с разбега и прыжка, кувырки назад и в стороны. стойки на голове, руках лопатках. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Эстафеты «полоса препятствий»: с перелезанием, пролезанием, кувырками, с различными перемещениями.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки в высоту через препятствие, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу и на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей, легкоатлетических барьеров и др.)

Упражнения для развития общей выносливости. Равномерный бег до 500 м. Кросс на дистанцию до 1 км. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 до 8-10 мин. Туристические походы.

Многолетний опыт показал, что крайне полезны упражнения для бадминтонистов, как групп начальной подготовки, так и групп более старшего возраста, вплоть до ГВСМ, является хоккей в зале пластиковыми клюшками и мячом. при этом рекомендуется укорачивать клюшки для того, чтобы при беге ноги всегда были сильно согнуты в коленях.

Специальная физическая подготовка

Применяются упражнения, характерные для игры в бадминтон, как в облегченном варианте, так и с легкими отягощениями.

После освоения правильных замахов при исполнении ударов сверху, сбоку, снизу, можно имитировать удары, увеличивая скорость их исполнения, привязав к ободу ракетки резиновый жгут длиной 30-50 см., не закрепляя его к какой-либо опоре. На 3-м году обучения в ГНП и далее при имитации ударов можно использовать марлевый чехол, надеваемый на обод ракетки. При этом лучше использовать сопряженный метод, когда после имитации с отягощением сразу же выполняется имитация этих же движений обычной ракеткой. Количество повторов в серии представлены в таблице № 18.

Сопряженный метод развития взрывной силы с помощью имитации

Таблица № 12

Возраст	Тип удара	Кол-во повторов в серии	Максимальное кол-во серий в одной тренировке
9 лет	Удар сверху	5	3
	Удар сбоку	8	3
	Удар снизу	6	3
10 лет	Удар сверху	7	4
	Удар сбоку	10	3
	Удар снизу	8	4
11 лет	Удар сверху	10	5
	Удар сбоку	12	4
	Удар снизу	10	6

Тренировка взрывной силы

После правильного освоения техники передвижения по площадке для укрепления мышц ног можно использовать гимнастическую скамейку или какое либо другое возвышение.

Во многих ситуациях во время игры требуются проявления очень высокой силы в короткий период времени. Это касается, к примеру, остановок и ускорений из углов площадки, прыжков и атакующих ударов. Для достижения необходимого результата груз должен быть в пределах 50-80% от максимального, скорость выполнения упражнений должна быть максимальной, сами упражнения, по возможности, должны имитировать движения бадминтониста, качество исполнения очень высокое.

Вследствие того, что упражнения по локомоции максимально приближены к движениям игроков во время игры, использование грузов, и в частности штанги, нежелательно. Метод прыжков вниз. Игрок делает все упражнения с определенного возвышения над полом с высоты 25-30 см.

Остановка (прыжок) и возвращение в исходное положение выполняются с максимальной возможной скоростью. Упражнения исполняются с ракеткой. В каждой серии выполняется по 7-10 повторов. Число серий 1-3. Для большей эффективности такая тренировка должна носить круговой характер, когда игроки переходят от одной станции к другой. Во время этой тренировки отдыхают одни группы мышц, другие работают. но все же необходимо иметь ввиду, что при правильном выполнении упражнения игрок не должен сильно переутомляться.

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

В исходном положении игрок всегда должен находиться в равновесии на скамейке или возвышении. Он должен на некоторое время сконцентрироваться на предстоящем прыжке. Выход-прыжок в этом случае в передний правый угол выполняется с нормальной длиной. Остановки и возвращения следует делать с максимальной возможной скоростью. Это значит, что угол между ногой, после приземления расположенной на полу, и ногой оставшейся на опоре, должен быть как можно большим. Критический угол составляет приблизительно 135°.

Важно, чтобы спортсмены хорошо представляли себе цель тренировки.

Если же спортсмен превосходит этот угол при приземлении, то при этом он уже будет тренировать динамическую выносливость. Для того что бы этого не происходило, высоту, с которой делают прыжок, уменьшают или уменьшают длину выпада. Время контакта с полом должно быть минимальным. В завершающей фазе упражнения игрок должен стоять

неподвижно двумя ногами на скамейке в положении равновесия. Это значит, что серию прыжков не следует делать как можно быстрее. В данном упражнении основное результирующее значение имеет время контакта с полом. Постепенно может быть усилен эффект тренировочного воздействия путем увеличения высоты прыжка на несколько см. или тем, что перед прыжком для увеличения высоты немного подпрыгнуть вверх. Также можно увеличить длину шага. Следует учитывать, что первый вариант безопаснее.

Следующее упражнения представляют собой прыжок двумя ногами вниз с последующим немедленным выпрыгиванием прямо вверх. Это упражнение не заканчивается на скамейке, а игрок приземляется снова на полу. Так как в этом упражнении используются сразу обе ноги, то можно попробовать увеличить высоту скамейки, с которой спрыгивают. Хорошо применять и прыжок вверх перед началом спрыгивания вниз. Во время спрыгивания угол сгибания коленного сустава во время контакта с полом должен составлять приблизительно 135° .

Аналогично можно имитировать выполнение ударов из всех углов площадки, а также блокирующих ударов вправо и влево. В каждой серии выполняется по 7-10 повторов. делая упражнения с блокирующими прыжками, можно варьировать упражнения, возвращаясь на скамейку, или после приземления прыгать непосредственно вверх.

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

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

Техническая подготовка

Огромное значение имеет правильное начальное обучение технике ударных движений и передвижений по площадке. Обучая технике детей групп начальной подготовки, необходимо помнить об их быстрой утомляемости, и упражнения с воланом необходимо чередовать с подвижными играми, спортивными играми по упрощенным правилам, и эстафетам.

На первом году обучения учат правильной хватке ракетки (открытой и закрытой) и смене хватки с помощью «работы» пальцев рук.

Упражнения: различные жонглирования воланом открытой или закрытой стороной ракетки, держа ракетку за спиной, между ног и т. д. Поддача высокая и короткая открытой стороной ракетки. После освоения поддачи, правильности исполнения контролируется с помощью попадания в мишени, постепенно уменьшая их размеры. На втором и третьем годах обучения можно приступать к обучению подаче закрытой стороной ракетки (таблица № 19-20).

При обучении ударом сверху можно использовать волан, подвешенный на удочке или висющий на какой-либо опоре, имеющейся в зале. Для правильного усвоения техники ударов можно использовать тренажеры.

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

При зачислении в УТГ юные бадминтонисты должны стабильно владеть следующими техническими элементами:

1. Высокая и короткая поддача открытой и закрытой стороной ракетки.
2. В передней зоне поддачи (ПЗ):
 - подставка,
 - перевод,
 - отброс в заднюю зону площадки (ЗЗ) по прямой и по диагонали.
3. В средней зоне площадки (СЗ):

- плоские удары по линии и диагонали в ЗЗ,
 - смэши по линии и диагонали,
 - защита по линии и диагонали в СЗ.
4. В задней зоне площадки (ЗЗ):
- высокий удар по линии и диагонали,
 - укороченный удар по линии и диагонали,
 - смэш по линии и диагонали.

Группы тренировочного этапа.

Общая физическая подготовка.

Строевые упражнения, ходьба и бег. Основные общеразвивающие упражнения на месте и в движении, применяемые для организации занимающихся, воспитания чувства темпа, ритма, координированности, формирования правильной осанки.

Ходьба обычным шагом, с высоким подниманием колена, на наружной и внутренней стороне стопы. Ходьба в приседе и полуприседе. Сочетание ходьбы с различными движениями рук.

Бег обычный, бег с высоким подниманием бедра и забрасыванием голени. Сочетание ходьбы и бега с прыжками. Ритмическая ходьба и бег (с подсчетом выполняемым тренером, коллективным подсчетом, хлопками в ладоши, акцентом в постановке ноги под заданный ритм и т. д.). Простейшие танцевальные шаги.

Элементы спортивной ходьбы, ходьба выпадами, на четвереньках в упоре лежа сзади, ходьба и бег скрестным и приставным шагом, с изменением направления, темпа и ритма, соотношение шагов и дыхания. Освоение удлиненного вдоха при беге и ходьбе. Бег на местности в чередовании с ходьбой до 30 мин. Бег на 30, 60, 100, 400, 500, 800 м. Кроссы от 1000 до 3000 м (в зависимости от возраста) бег на местности в умеренном темпе в чередовании с ходьбой продолжительностью до 1 часа. Марш броски продолжительностью до 2-х часов.

Прыжки и метания. Прыжки в длину и высоту с места и с разбега. Прыжки через препятствия. Броски и ловля набивных мячей (вес 1, 2, 3 кг.), передача меча друг другу в парах, группах по кругу, броски двумя руками из-за головы, снизу, от груди, назад через голову, назад между ног с наклоном туловища, назад с поворотом туловища в сторону, вперед из-за спины с наклоном туловища, броски одной рукой от плеча, сбоку через голову; подбрасывание и ловля мяча, то же в прыжке или после поворота на 130-360°. Броски мяча в положении сидя или лежа на спине.

Метание теннисных, баскетбольных и набивных мячей, малых и больших камней в цель и на дальность. Метание гранаты с места и разбега. Толкание ядра.

Прикладные упражнения. Поднимание и перенос партнера вдвоем; поднимание и перенос партнера, сидящего на спине; различные способы лазания с использованием гимнастической стенки, лестницы, каната, шеста.

Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком; сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки приседания.

Упражнения с короткой и длинной складкой: прыжки на одной и обеих ногах с вращением скакалки вперед, назад; прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полуприседе.

Упражнения без предметов для укрепления мышц туловища

1. Лежа на груди, руки вытянуты вперед. Прогибаясь, поднять как можно выше прямые руки и ноги.

2. Лежа на груди, ладонями согнутых рук опереться о пол. Выпрямляя руки, прогнуться до отказа, не отрывая бедра от пола.

3. Лежа на груди, ноги врозь, руки вытянуты вперед и разведены в стороны. Прогнуться и выполнить быстрое скрестное движение руками и ногами одновременно в горизонтальной плоскости.
4. Лежа на груди, руки за голову. прогнувшись, поднять плечи, повороты туловища налево и направо.
5. Лежа на спине, руки вверх. Встречным движением руками и ногами перейти в сед углом.
6. Сед с согнутыми ногами, руки за головой: разгибание и сгибание ног, не касаясь пятками пола.
7. Сед углом, ноги руки за голову. Согнуть одну ногу, поворачивая туловище в сторону согнутой ноги, вернуться в и.п.; тоже в другую сторону.
8. Сед углом, ноги врозь, руки вперед. Скрестные движения руками и ногами одновременно в горизонтальной плоскости.
9. Стоя на коленях. повороты туловища налево и направо.
10. Сидя на пятках, держась руками за стопы. Прогнуться, выдвинуть таз вперед-вверх не отпуская руками стопы.
11. Упор, сидя на пятках с наклоном вперед. Выполнить волну туловищем, перейти в упор лежа («колечко»).
12. Из положения полуприседа руки впереди. Выполнить «волну» с переходом в стойку на носках, руки вверх.
13. Лежа на груди, руки вдоль туловища, ладонями опираться о пол. Прогибаясь и отрывая бедра от пола, поднять прямые ноги как можно выше.
14. Сед углом, руки вперед. Разнонаправленные маховые движения руками и ногами в стороны.
15. Сед углом, руки вверх. Попеременные движения прямыми ногами вверх и вниз.

Упражнения с партнером

1. Стоя спиной друг к другу с захватом под руки: поочередные наклоны вперед с подседом, поднимая партнера на спину.
2. Стоя на коленях, руки за голову (партнер прижимает колени к полу) медленно наклоняться назад.
3. Лежа на груди руки вперед (партнер прижимает плечи к полу) прогнуться, поднимая руки и туловище назад вверх до отказа.
4. Стоя лицом к друг другу на расстоянии полутора шагов, первый поднимает руки к плечам ладонями вверх, второй, стоя в наклоне прогнувшись, кладет прямые руки на ладони партнера. Первый разгибает и сгибает руки, второй сопротивляется, напрягая мышцы живота и рук.
5. Стоя ноги врозь. руки за голову. Партнер захватывает руки упражняющегося у лучезапястных суставов, последний разгибает в стороны и сгибает руки. Партнер оказывает сопротивление.
6. То же, но у первого локти согнутых рук направлены вверх.
7. Стоя ноги врозь, лицом к друг другу, руки вверх наружу: опускание и поднятие рук через стороны. Партнер оказывает сопротивление, удерживая упражняющегося за лучезапястные суставы.
8. Стоя в наклоне вперед прогнувшись, руки назад. Поднятие и опускание прямых рук. Партнер оказывает сопротивление.
9. Стоя ноги врозь, лицом к друг другу, поднятие и опускание плечевых суставов (или круговые движения плечевым поясом). Партнер оказывает сопротивление, положе

руки на плечи упражняющегося.

10. То же, но партнер оказывает сопротивление движениями снизу, создавая упор для рук упражняющихся.

11. Упор лежа, ноги врозь, передвижение на руках. Партнер поддерживает упражняющегося за ноги (« тачка »).

12. Стоя спиной к друг другу, взяться под руки, присесть, одновременно выполняя прыжки в приседе, продвигаясь по кругу.

Упражнения в упорах и висах

1. Упор лежа. Сгибание и разгибание туловища.

2. Упор лежа. Сгибая руки, поднять прямую ногу назад вверх, разгибая руки, ногу опустить в и.п.

3. Упор лежа. Толчком ног перейти в упор присев (ноги между руками, руки между ногами, ноги сбоку рук.)

4. Упор лежа боком на одной руке. Толчком ног перейти в упор присев боком на одной руке. Толчком ног перейти в упор присев боком на одной руке.

5. Упор лежа сзади, ноги на скамейке. Прогнуться поднимая таз как можно выше.

6. Упор лежа боком на одной руке, другая на поясе. выгибаясь в сторону, поднять таз как можно выше, одновременно отводя руки с пояса вверх за голову. То же из упора лежа боком на другой руке.

7. Упор лежа на гимнастическую скамейку. Сгибание и разгибание рук.

8. Упор лежа сзади на гимнастическую скамейку. Сгибание и разгибание рук.

9. Упор лежа ноги на скамейку. Сгибание и разгибание рук.

10. Упор лежа. Передвижение на руках по кругу.

11. Вис лежа. Сгибание и разгибание рук.

12. Упор на параллельных брусьях. Сгибание и разгибание рук.

13. Вис на перекладине. Сгибание и разгибание рук.

Упражнения с набивными мячами

1. Стойка ноги врозь, мяч внизу в вытянутых руках. Круги мячом в лицевой плоскости.

2. Сидя на скамейке мяч в руках, руки вытянуты вперед. Движение руками влево и вправо до отказа, оставляя туловище неподвижным.

3. Лежа на спине мяч за головой на вытянутых руках. Движение прямыми руками вперед до бедер и обратно.

4. Основная стойка, мяч в руках. Приседания, поднимание мяча прямыми руками.

5. Стать лицом к друг другу. Броски мяча двумя руками от груди.

6. Стать лицом к друг другу, мяч вверх на вытянутых руках.

7. То же, упражнение, но из положения сидя на полу.

8. Стоя ноги врозь боком к друг другу, мяч у первого на ладони руки, поднятой в сторону. бросок мяча партнеру одной рукой через голову.

9. То же, стоя лицом к друг другу.

10. То же упражнение из положения сидя на полу.

11. То же упражнение из положения лежа на спине.

12. Стоя лицом к друг другу, первый в наклоне вперед прогнувшись держит мяч внизу между ногами в вытянутых руках. Бросок мяча партнеру прямыми руками.

13. Первый лежит на спине, мяч за головой в вытянутых руках, второй сидит лицом к первому: первый, переходя в сед, бросает мяч партнеру, партнер ловит мяч, ложится на спину, касаясь мячом пола за головой, затем переходит в сед и бросает мяч второму.

Упражнения на расслабление

Движения, включающие потряхивание кисте, предплечий, рук, плечевого пояса, расслабленные маховые и вращательные движения руками, наклоны и повороты туловища, расслабляя мышцы спины; упражнения для расслабления ног, успокоения дыхания и т. д.

Акробатические упражнения

Выполняются со страховкой. перекаты в сторону из упора стоя на коленях или из положения лежа прогнувшись; перекаты назад вперед. Кувырок вперед в группировке; кувырок вперед с шагам; два кувырка вперед. Мост из положения лежа на спине. Полушпагат. Стойка на лопатках. Кувырок назад или вперед в группировке. Кувырок через плечо. Длинный кувырок вперед. Соединение нескольких кувырков подряд. Перекаты в сторону, вперед и назад в положении лежа прогнувшись; перекаты вперед и назад прогнувшись, захватив руками стопы согнутых в коленях ног («дуга электрички»). Шпагат с опорой на руках.

Подвижные игры и эстафеты

Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноски, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

Игры и эстафеты с элементами общеразвивающих и гимнастических упражнений, бег, прыжков, метаний, а также: « Борьба в квадратах», « Охрана перебежек», « Борьба за флажки», «Сороконожка», «Чехарда», «Борьба за мяч», « Эстафета со скакалками», « Перетягивание каната» и др.

Спортивные игры

Ручной мяч, баскетбол, футбол, настольный теннис, регби, волейбол флорбол (по упрощенным правилам).

Упражнения на развитие ловкости

1. Игра на счет левой рукой (для правши).
2. Игра на счет, после каждого удара переключая ракетку в другую руку.
3. Игра в парах одной ракеткой, партнеры держаться за руки. При этом партнерам до окончания розыгрыша нельзя разжимать руки.
4. Игра в парах. При этом в начале и во время розыгрыша на площадке находится по одну сторону спортсмену от пары. Партнеры их находятся рядом с площадкой и после выполнения удара вбегают на площадку, и так с каждым ударом происходит смена.
5. Игра в парах одной ракеткой. После каждого удара идет передача ракетки партнеру.
6. Игра на счет в одиночке, стоя на одной ноге (для юных спортсменов можно играть на половине площадки).

7. Игра на счет одиночной категории, когда в центре площадки находится какой-либо предмет (например, стул), который надо обегать.

8. Игра на счет двумя воланами. При этом необходимо требовать, чтобы подача производилась одновременно.

9. Игра на счет по $\frac{1}{2}$ площадки без задней зоны, сидя на полу.

10. Игра на счет, когда после каждого удара необходимо сделать оборот на 360° .

11. Обмен высокими ударами двух команд, каждая состоит из 4-6 человек. При этом каждый, кто произвел удар пробегает под сеткой на другую сторону, и становится в конце команды противника. Игрок, совершивший ошибку, выпадает из игры. Игра прекращается, когда на площадке остается три человека.

12. Если в зале 2 площадки расположены рядом, то можно использовать игру двух команд из 4-5 человек каждая по обеим этим площадкам, как одной целой.

Техническая подготовка

1. Совершенствование техники передвижения, используя основной способ « шаг-прыжок».

2. Закрепления навыков основных ударов из ЗЗ, с акцентом на точность удара, используя мишени различных размеров.

3. Освоение ударов из ЗЗ с вращением волана.

4. Освоение обманных ударов из ПЗ с различными вращениями, используя короткий замах.

5. Удары из СЗ сверху в прыжке, используя технику блокирующего прыжка с коротким замахом в ударном движении рукой.

6. Освоение защитных действий в СЗ с приемом волана в ЗЗ и ПЗ по прямой и диагонали.

7. Освоение техники выполнения ударов из ПЗ и СЗ парной комбинации (удары отличаются очень коротким замахом со стремлением сыграть, как можно раньше и ближе к сетке).

8. Увеличение «плотности» плоских ударов из ПЗ и ЗЗ.

Тактическая подготовка

1. Выработка индивидуального стиля игры с учетом индивидуальных особенностей в одиночной категории.

2. Обучение юных спортсменов просмотру игр противника с умением распознать сильные и слабые стороны его игры.

3. Обучение построению плана игры с его возможными вариантами против игроков различного стиля игры.

4. Обучения основам парных игр. Взаимодействие игроков при параллельном и переднезаднем построении.

5. Обучение анализу парных игр различного стиля.

6. На последнем году обучения в УТГ - обучение игре в смешанной категории. Ознакомление с «открытым» и «закрытым» стилем парной игры в смешанной категории.

Примерная схема тренировочного задания тренировочных групп 1 - го года обучения

Направленность блока -техничко тактическая подготовка.

Основные задачи:

- дальнейшее освоение техники ударов и передвижения по площадке;

- дальнейшее совершенствование техники основных ударов;
- обучение индивидуальной техники на площадке

Тренировочное занятие № 1

Таблица № 13

№ п/п	Упражнение	Дозировка и методические указания
1.	Ходьба, бег, дыхательное и общеразвивающие упражнения в движении	10 мин на спортивной площадке
2.	Упражнения спортивно-вспомогательной гимнастики для воспитания гибкости и укрепления мышц плечевого пояса и туловища	10 мин
3.	Упражнения с набивными мячами: а) ходьба обычная с различным положением рук с мячом (вперед, вверх, влево, вправо); б) в движении: ловля мяча, подброшенного вверх, впереди идущем партнером, бросок вверх- перед ловлей присесть и выпрямится; в) прыжки на двух ногах, мяч зажат между ног; г) наклоны и повороты туловища с мячом в руках; д) бросок вверх - ловля мяча в прыжке; е) передача мяча во встречных колонках; ж) упражнения в подгруппах по 3 чел.	10 мин Все по 10 раз
4.	Подвижные игры, эстафеты с набивными мячами: а) два игрока катают мяч по полу друг другу, третий (в центре) прыгает через катающийся мяч, поворачиваясь лицом к игроку, который начинает качать мяч; б) игра « Лови мяч». Команды располагаются в колонну по одному на расстоянии 4-5 м. Перед каждой командой чертится круг. По сигналу игрок бежит с мячом в руках в круг и, повернувшись кругом, бросает мяч следующему игроку, после чего возвращается в конец колонны.	15 мин Выигрывает команда, раньше закончившая бег

Тренировочное занятие № 2

Таблица № 14

№ п/п	Упражнение	Дозировка и методические указания
1.	Ходьба, бег, дыхательное и общеразвивающие упражнения в движении	5 мин

2.	Игра в хоккей с пластиковыми клюшками (фролбол)	20 мин
3.	Упражнения для совершенствования техники передвижения по площадке: а) спрыгивание с гимнастической скамейки или с другого возвышения с имитацией выхода в ППУ б) ускорение вдоль зала с возвращением в исходное положение бегом и трусцой; в) то, что и в а), но в ЛПУ; г) ускорение вдоль зала с возвращением в исходное положение бегом и трусцой; д) имитация передвижения в ППУ и ЛПУ с возвращением в ИЦ	4x20 раз 8 раз 4x10раз 8 раз 12 раз x 30с, 30 отдыха (следить за правилами движениями в ПЗ)
4.	Разминка с воланом	3 мин
5.	Упражнения для совершенствования техники ударов из ЗЗ а) ускоренный удар из ПЗУ по диагонали с вращением волана(срезка); б) спортсмен А в ПУЗ выполняет высокий удар по линии и «срезку» по диагонали через раз, спортсмен Б отвечает в ПУЗ, спортсмен А между ударами движется в ИЦ; в) спортсмен А в ПУЗ выполняет высокий удар по линии и «срезку» по диагонали через раз, спортсмен Б отвечает в ПУЗ, спортсмен А между ударами движется в ИЦ, но спортсмен А удары выполняет правильно; г) смэш на ½ площадки по прямой, защита в ЗЗ по прямой.	2x5 мин (следить за правильной траекторией волана) 2x5 мин 2x5 мин 4 серии по 10 воланов. Во всех сериях следить за правильностью выполнения ударов
6.	Игра на счет, одиночная категория по заданию (за выигранный розыгрыш « срезной» по диагонали дается 3 очка)	1 партия
7.	Упражнение для развития гибкости	15мин

Тренировочное занятие № 3

Таблица № 15

№ п\п	Упражнение	Дозировка и методические указания
1.	Ходьба, бег, дыхательное и общеразвивающие упражнения в движении	5 мин
2.	Упражнения для совершенствования техники передвижения по площадке: а) спрыгивание с гимнастической скамейки или с другого возвышения с имитацией выхода в ППУ б) ускорение вдоль зала с возвращением в исходное положение бегом и трусцой; в) то, что и в а), но в ЛПУ; г) ускорение вдоль зала с возвращением в исходное положение бегом и трусцой; д) имитация передвижения в ППУ и ЛПУ с возвращением	4 x 10 раз 8 раз 4x10раз 8 раз 12 раз x 30с, 30 отдыха (следить за правилами движениями в ПЗ)

	в ИЦ)
3.	Разминка с воланом	5 мин
4.	Упражнения для совершенствования техники ударов из ЗЗ а) ускоренный удар из ПЗУ по диагонали с вращением волана (срезка); б) спортсмен А в ПУЗ выполняет высокий удар по линии и «срезку» по диагонали через раз, спортсмен Б отвечает в ПУЗ, спортсмен А между ударами движется в ИЦ; в) спортсмен А в ПУЗ выполняет высокий удар по линии и «срезку» по диагонали через раз, спортсмен Б отвечает в ПУЗ, спортсмен А между ударами движется в ИЦ, но спортсмен А удары выполняет правильно; г) смэш на ½ площадки по прямой, защита в ЗЗ по прямой.	2х5 мин (следить за правильной траекторией волана) 2х5 мин 2х5 мин 4 серии по 10 воланов. Во всех сериях следить за правильностью выполнения ударов
5.	Упражнения для совершенствования техники ударов из ЗЗ а) ускоренный удар из ПЗУ по диагонали с вращением волана (срезка); б) спортсмен А в ПУЗ выполняет высокий удар по линии и «срезку» по диагонали через раз, спортсмен Б отвечает в ПУЗ, спортсмен А между ударами движется в ИЦ; в) спортсмен А в ПУЗ выполняет высокий удар по линии и «срезку» по диагонали через раз, спортсмен Б отвечает в ПУЗ, спортсмен А между ударами движется в ИЦ, но спортсмен А удары выполняет правильно; г) плоская игра на ½ площадки по прямой; д) спортсмен А находится в ЗЗ, спортсмен Б в ПЗ, А выполняет срезку по диагонали из ПЗУ по прямой; е) подставка по сетке с вращением волана	2х5 мин 2х5 мин 2х5 мин 5 мин 2х5 мин 5 мин Во всех сериях следить за правильностью выполнения ударов
6.	Игра на счет, одиночная категория по заданию (за выигранный розыгрыш « срезной» по диагонали дается 3 очка)	1 партия
7.	Упражнения для укрепления мышц туловища	10 мин

Тренировочное занятие № 4

Таблица № 16

№ п\п	Упражнение	Дозировка и методические указания
1.	Ходьба, бег, дыхательное и общеразвивающие упражнения в движении	10мин
2.	Игра в салки один ловит всех	10 мин
3.	Упражнения для развития прыгучести: а) прыжки « лягушка»; б) прыжки на одной ноге; в) прыжки через скакалку «двойные»	3х20м 2х2х20 м 3х50 раз
4.	Упражнения для совершенствования передвижения по площадке: а) спрыгивание с гимнастической скамейки или возвышения с имитацией приземления после удара из ПЗУ; б) ускорение вдоль зала с возвращением с трусой;	4х10 раз 8 раз

	в) то же что и в а), но после удара ЛЗУ; г) то же что и в б); д) имитация передвижения в ПЗУ и ЛЗУ с возвращением в ИЦ	4x10 раз 8 раз 12x30с, через 30с отдыха. Следить за правильностью движений в ЗЗ
5.	Разминка воланами	3 мин
6.	Упражнения для совершенствования ударов из ЗЗ: а) укороченный удар из ПЗУ по линии с вращением волана (срезка); б) укороченный из ЛЗУ по линии с вращением волана (срезка); в) укороченный из ЛЗУ по линии с вращением волана (обратная срезка); г) спортсмен А в ЗЗ, спортсмен Б ПЗ, А выполняет произвольную любую срезку, Б отвечает только в ЗЗ	2x5 мин 2x5 мин 2x5 мин 2x5 мин Следить за правильностью выполнения ударов
7.	Игра на счет по заданию: любой розыгрыш выигранный срезкой по прямой 3 - очка	2 партии
8.	Упражнение для развития гибкости с использование веса партнера	10 мин

Тренировочное занятие № 5

Таблица № 17

№ п\п	Упражнение	Дозировка и методические указания
1.	Ходьба, бег, дыхательное и общеразвивающие упражнения в движении	7 мин в зале
2.	Упражнения с гимнастическими палками или легкими гантелями (0,5кг.) для укрепления мышц туловища, плечевого пояса и рук, развития гибкости	10 мин
3.	Общеразвивающие упражнения лежа в упоре на гимнастической скамейке	8 мин
4.	Элементы техники игры в гандбол (ловля и передача мяча, ведение мяча, броски по воротам)	10 мин. Инвентарь- гандбольные, баскетбольные мячи
5.	Подвижные игры с баскетбольными мячами: « Гонка мячей по кругу», « Не дай мяч входящему», эстафета	10 мин

	с ведением баскетбольного мяча	
6.	Разминка воланами	3 мин
7.	Упражнения для совершенствования ударов из ЗЗ а) спортсмен А в ЗЗ, спортсмен Б в ПЗ, А выполняет произвольно любую срезку, Б отвечает в ЗЗ; б) спортсмен А в ЗЗ, спортсмен Б играет по всей площадке, А выполняет произвольно любую срезку или высокий удар, Б отвечает в ЗЗ;	2x10 мин 2x8 мин 2x5 мин 2x5 мин Следить чтобы начальная фаза удара из ЗЗ была одинаковой при всех вариантах ударов
8.	игра на счет. Одиночная.	один или две партии
9.	Упражнения для развития гибкости	10 мин

Тренировочное занятие № 6

Таблица № 18

№ п\п	Упражнение	Дозировка и методические указания
1.	Ходьба, бег	5 мин
2.	Игра в хоккей пластиковыми клюшками (фрлбол)	20 мин
3.	Упражнения для совершенствования передвижения по площадке: а) спрыгивание с гимнастической скамейки или возвышения с имитацией приземления после блокирующего удара справа; б) ускорение вдоль зала с возвращением трусцой; в) то же что и а), но с приземлением после блокирующего удара слева; г) то же что и в б); д) имитация передвижения поперек площадки с включением блокирующих прыжков справа и слева	4x10 раз 8 раз 4x10 раз 8 раз 10x15 с через 15 с отдыха. Следить за правильностью выполнения ударов
4.	Разминка воланом	3 мин
5.	Упражнения для совершенствования ударов по всей площадке: а) спортсмен А находится в ПЗУ и исполняет произвольно любые удары, между ударами возвращается в ИЦ; б) то же что и а), но спортсмен А в ЛЗУ в) то же что и а), но спортсмен в ППУ; г) то же что и а), но спортсмен в ЛПУ; д) многоволанные упражнения: двое спортсменов набрасывают поочередно воланы для выполнения блокирующих ударов справа и слева	2x5 мин 2x5 мин 2x3 мин 2x3 мин 4x2x20 воланов. Следить за правильностью выполнения ударов и передвижений
6.	Упражнения для развития силы мышц плечевого пояса: а) ходьба на руках; б) прыжок «лягушка» на руках; в) стоя в парах жимы руками с преодолением сопротивления; г) отжимание на пальцах	2x20 м 2x10 м 2x20 с 2x10 раз

7.	Упражнение для развития гибкости мышц плечевого пояса	10 мин

Примерная схема тренировочного задания тренировочных групп 2- го года обучения

Направленность блока - повышение общей физической подготовленности.

Основные задачи:

- подготовка организма юных спортсменов к систематическим тренировочным занятиям;
- совершенствование основ техники передвижения по площадке;
- освоение ударов из СЗ с сильным вращением волана.

Тренировочное занятие № 7

Таблица № 19

№ п\п	Упражнение	Дозировка и методические указания
1.	Ходьба, бег, дыхательное и общеразвивающие упражнения в движении	10 мин
2.	Упражнения для совершенствования техники передвижения площадке: а) имитация передвижения, скорость средняя по заданию ПЗУ -ЛПУ с остановкой в ИЦ; б) то, же что и а), ЛЗУ -ППУ с остановкой в ИЦ; в) имитация передвижения по показу партнером ракеткой направления движения, скорость максимальная; д) имитация передвижения, ППУ и ЛПУ с возвращением в ИЦ	4x10 раз 4x30с, 30с отдыха; 4x30с, 30с отдыха. Все внимание правильному исполнению передвижений
3.	Разминка воланом	5 мин
4.	Упражнения для совершенствования техники основных ударов: а) плоская игра: один против двух, один игрок на ½ площадки, удары по прямой и диагоналям; б) плоский удар по прямой на ½ площадки, один из игроков может сделать отброс в СЗ под смэш, принимая его плоско или откидной в СЗ; в) добавка в ПЗ по прямой	(3x3мин) 2 серии 2x5 мин 2x5 мин Контролировать правильность выполнения ударов

5.	Отработка завершающей стадии розыгрыша в ПЗ: а) спортсмен А выполняет высокую подачу, спортсмен Б укороченный удар по линии или «срезу» по диагонали, А -прием в ППУ, Б -активный удар в ПЗ (добавка, плоский, подставка с «подкруткой») на кромке сетки; б) одиночная игра по заданию: за каждый розыгрыш выигранный активным ударом в ПЗ - 3 очка	2x2x10 мин 2 партии
6.	Упражнение для мышц туловища	10 мин

Тренировочное занятие № 8

Таблица № 20

№ п\п	Упражнение	Дозировка и методические указания
1.	Ходьба, бег, дыхательное и общеразвивающие упражнения в движении	10 мин
2.	Упражнения для развития прыгучести: прыжки через скакалку различными способами	5 мин
3.	Разминка воланом	5 мин
4.	Освоение новых ударов: отработка смэша по линии ударом закрытой стороной ракетки	2x10 мин Следить за правильностью выполнения ударов
5.	Упражнения для повышения специальной выносливости, многоволанная тренировка: а) один спортсмен подает со скоростью, максимальной для партнера в СЗ и ПЗ; б) то, же что и а), но подача в ЗЗ и СЗ; в) броски рукой воланов в ПЗ	(10x10 волановx10с) 2 раза (10x10 волановx10с) 2 раза (10x10 волановx10с) 2 раза
6.	Упражнение для укрепления мышц туловища	10 мин

Тренировочное занятие № 9

Таблица № 21

№ п\п	Упражнение	Дозировка и методические указания
1.	Ходьба, бег, дыхательное и общеразвивающие упражнения в движении	10 мин
2.	Упражнение для укрепления мышц плечевого пояса: а) бросок набивного мяча весом 1 кг одной рукой по технике высокого удара; б) бросок набивного мяча весом 2 кг двумя руками из-за	20 раз 10 раз

	головы; в) бросок набивного мяча весом 2 кг двумя руками из-за головы лежа на полу; г) бросок набивного мяча весом 2 кг двумя рукам от груди; д) серии быстрых ударов воланом о стенку с помощью ракетки	10 раз 20 раз 3 мин
3.	Разминка воланом	5 мин
4.	Совершенство ударов из СЗ: а) многоволанная комбинация, один спортсмен, старается попасть в мишень, двое попадают (один под смэш в блокирующем прыжке, второй под плоский удар); б) броски рукой воланов от сетки в корпус и в сторону от защищающего противника в быстром темпе, ответ в ПЗ; в) б) то, же что и б), но ответ в ЗЗ	3x2x30 воланов 5x2x30 воланов 5x2x30 воланов
5.	Игра на счет, одиночка	2 партии
6.	Упражнение для развития гибкости	10 мин

Тренировочное занятие № 10

Таблица № 22

№ п\п	Упражнение	Дозировка и методические указания
1.	Ходьба, бег, дыхательное и общеразвивающие упражнения в движении	10 мин
2.	Гимнастика (упражнения на матах для развития гибкости и упражнения для мышц рук, туловища и плечевого пояса)	15 мин
3.	Имитационное передвижение по площадке в максимальном темпе	20x20cx20с отдыха. Следить за правильностью выполнения движений
4.	Разминка воланом	5 мин
5.	Освоение навыков ударов: отработка смэш диагонали ударом закрытой стороны ракетки	2x10 мин Следить за правильностью выполнения ударов
6.	отработка комбинации с завершением атаки ударом в ПЗ после укороченного удара: спортсмен А - высокая подача; спортсмен Б - смэш по линии; А -ответ произвольно в ПЗ; Б -ответ высоким снизу в ПЗУ; А - укороченный в зону, наиболее открытую противником;	2x8 мин 2 серии Контролировать правильность решения спортсменов

	Б - ответ произвольно на сетку; А - активный удар в ПЗ	
7.	Игра на счет : одиночная категория	1 партия
8.	Упражнения на развитие гибкости мышц туловища	10 мин

Тренировочное занятие № 11

Таблица № 23

№ п\п	Упражнение	Дозировка и методические указания
1.	Ходьба, бег,	5 мин
2.	Игра в хоккей пластиковыми клюшками (фрлбол)	25 мин
3.	Упражнение для укрепления мышц плечевого пояса в парах	10 мин
4.	Разминка воланом	5 мин
5.	Упражнения для развития специальной выносливости: а) многоволанная комбинация, смэш из ЗУ по линии добавка в противоположенном ПУ; б) один подает волан в высоком темпе в ПЗ и в СЗ; в) один подает волан произвольно в высоком темпе в СЗ и ЗЗ; г) игра на счет, одиночка, один против двух.	2х2(3х10воланов) 2х4х8 воланов через 10 с отдыха 2х4х8 воланов через 10 с отдыха Следить за высоким темпом подачи воланов. Каждый играет по 1 партии
6.	игра на счет, одиночка	2 партии
7.	Бег трусдой 3 мин, общеразвивающие упражнения на укрепления мышц ног	10 мин

Тренировочное занятие № 12

Таблица № 24

№ п\п	Упражнение	Дозировка и методические указания
1.	Ходьба, бег, дыхательное и общеразвивающие упражнения в движении	10 мин
2.	Упражнения с набивными мячами, имитация ударов(сверху, с разворотом корпуса,из основной стойки имитирующими плоский удар,удар высокий снизу)	15 мин С коррекцией техники выполнения
3.	Разминка воланом	5 мин
4.	Освоение новых ударов: отработка высокого удара по диагонали и прямой закрытой стороной ракетки;	2х10 мин Следить за правильностью выполнения ударов

5.	Игра на счет, одиночка	3,4 партии
6.	Упражнения на развитие гибкости нижних конечностей с использованием собственного веса и веса партнера	15 мин

Примерная схема тренировочного задания тренировочных групп 3 - го года обучения

Направленность блока — повышение уровня разносторонней физической подготовки; совершенствование физической подготовки.

Основные задачи:

- повышение уровня разносторонней физической подготовки;
- освоение и совершенствование техники ударов в парной категории;
- закрепление технических навыков ударов в одиночной категории.

Тренировочное занятие № 1

Таблица № 25

№ п\п	Упражнение	Дозировка и методические указания
1.	Повороты на месте: направо, налево, кругом. Упражнение на внимание, комбинированные повороты с ходьбой: три шага вперед — поворот налево, четыре шага вперед — поворот направо, три шага вперед поворот кругом.	45 мин в зале
2.	Ходьба: обычная, окрестным шагом, правым левым боком вперед, на носках- руки на поясе, в полуприсяде.	
3.	Бег: упражнения в движении с мячами	
4.	Во время движения шагом руками круги вперед, назад	
5.	На каждый шаг наклоны вперед касаясь руками пола	
6.	Повороты туловища направо, налево (в сторону шага). Шаг левой приставить правую — присед, руки вперед. Шаг правой приставить левую — присед, руки вверх.	
7.	Подскоки на двух ногах с хлопками руками вверху, внизу, за спиной. После прыжков бег с переходом на ходьбу	
8.	Подвижная игра « Ловля парами». Тренер назначает двух водящих (самых внимательных по итогам упражнения на внимание). Водящие, взявшись за руки, ловят остальных играющих, которые бегают по залу. Двое пойманных образуют новую пару водящих и.т.д.	Игра продолжается до тех пор, пока все игроки не будут пойманы
9.	Упражнение с набивными мяча (1-3кг) в парах: а) бросок правой рукой имитация высокого удара; б) бросок правой рукой имитация плоского удара; в) бросок правой рукой снизу в выпаде, имитирующий высокий удар снизу (справа и слева от туловища)	2х10 раз 2х10 раз 2х2х10 раз Следить за тем, чтобы движения по

		биомеханическим характеристикам повторяли удары в бадминтоне
10.	Игра в мини-баскетбол	30 мин баскетбольные мячи

Тренировочное занятие № 2

Таблица № 26

№ п\п	Упражнение	Дозировка и методические указания
1.	Ходьба обычная, ускоренная. «Салки» в ходьбе: во время ходьбы рассчитать занимающихся на 1-й, 2-й. Первые номера в парах — водящие. Играющие в парах расходятся по залу и по сигналу тренера начинают игру приставными шагами	45 мин в зале Осаленный игрок становится водящим
2.	Бег обычный, по зрительному сигналу: тренер поднял правую руку вверх — перемещение правым боком вперед приставными шагами; левую руку вверх - левым боком приставными шагами; обе руки вверх — бег спиной вперед.	Распределение времени на конкретные упражнения определяются тренером
3.	Разминка с воланами	5 мин
4.	Совершенствование ударов в парной комбинации: а) плоский удар в парах по прямой вдоль боковой линии; б) плоский удар по ½ площадки прямо, при этом игроки стоят не далее передней линии подачи; в) плоские удары 1х2 (при этом игрок, расположен по диагонали стоит ближе к сетке, чем тот кто стоит напротив него); г) выполнение плоских ударов по линии в парах с «вращением» игроков по и против часовой стрелки	2х2х3 мин 5 мин 2х3х3 мин Следить за парной хваткой ракетки игрока, коротким замахом и высокой скоростью вылета волана. 2х2х3 мин Следить за тем, чтобы один и тот же игрок не делал подряд больше одного удара
5.	Игры на счет в парах	2,3 партии. Следить за правильным действием игроков в парах и между розыгрышами, при ошибках делать замечания
6.	Легкий бег в зале	10 мин

Тренировочное занятие № 3

Таблица № 35

№ п\п	Упражнение	Дозировка и методические указания
-------	------------	-----------------------------------

1.	Упражнение на внимание — игра «Группа смирно»	
2.	Разминка с использованием ходьбы обычной и ускоренной, скрестным шагом, правым и левым боком вперед, на носках — руки на поясе, в полуприседе, бег обычный с поворотом и кругом и бег спиной вперед; передвижения приставными шагами — 4 приставных шага правым боком, 4 - левым боком, прыжки на право, левой, обеих ногах с продвижением вперед с круговыми движениями руками вперед, назад и т.д.	45 мин в зале
3.	Упражнения с легкими гантелями на гибкость и силу преимущественно для плечевого пояса и рук	
4.	Общеразвивающие упражнения с резиновыми амортизаторами	
5.	Упражнения с набивными мячами	
6.	Игра в ручной мяч по упрощенным правилам	
7.	Разминка с воланами	
8.	Освоение ударов в парной комбинации: а) многоволанные — броски рукой стоя рядом с сеткой вниз, вправо, влево, в корпус, другой игрок защищается ударом в ПЗ; б) тоже, что в а), но защита идет в ЗЗ	2х5х40 воланов 2х5х40 воланов
9.	Совершенствование ударов в одиночной категории: а) один игрок находится в ПЗУ и играет произвольно В ПЗ высоким ударом по прямой, другой отвечает в ПЗУ; б) тоже, что в а), но игрок находится в ЛЗУ; в) один игрок находится в ППУ и произвольно играет в ЗЗ и принимает на сетку по прямой, другой отвечает в ППУ; г) тоже, что в а), но игрок играет в ЛПУ	2х4 мин 2х4 мин 2х4 мин
10.	Ускорение	10х20 м через 20 м бега трусцой

Примерная схема тренировочного задания тренировочных групп 4 - го года обучения

Основные задачи:

- развитие скоростно-силовых качеств;
- развитие гибкости;
- развитие базовой выносливости;
- совершенствование технико-тактической подготовки.

Тренировочное занятие № 1

Таблица № 27

№	Упражнение	Дозировка и методические
---	------------	--------------------------

п\п		указания
1.	Ходьба:обычная; приставными шагами; на носках, руки на поясе; в полуприседе	В зале
2.	Бег: обычный; приставными шагами; с поворотом кругом, спина вперед; с высоким подниманием бедра; с захлестом голени; с ускорениями (по сигналу тренера); переход на шаг	5 мин
3.	Дыхательные упражнения	5 мин
4.	Комплексные общеразвивающие упражнения	5 мин
5.	Упражнения с набивными мячами: передача двумя руками от груди, из-за головы, снизу, в наклоне, ноги шире плеч, через сторону с поворотом туловища; передача двумя руками из-за головы, сидя ноги врозь, то же от груди; толчки мяча одной рукой от груди	10 мин
6.	Упражнения с отягощениями (гантелями, грифом штанги, тяжелоатлетическими блинами); упражнения для развития силы основных мышечных групп	20 мин Конкретные упражнения подбираются с учетом целей занятий
7.	Упражнения у гимнастической стенки или с партнером для развития подвижности в плечевых суставах и суставах пояса верхних конечностей	10 мин
8.	Эстафета: с элементами силовых упражнений и набивными мячами	10 мин
9.	Развитие специальной выносливости; а) имитация передвижений по площадке с максимальной скоростью; б) имитация передвижений по площадке с грузом на голеностопах 1-0,5 кг	21x30 с через 20с отдыха; 20x20 с через 20 с отдыха;
10	Разминка с воланами	5 мин
11.	Развитие специальной выносливости; а) многоволанная тренировка: смэш слева из 33 с последующим активным ударом в ПЗ; б) добивка в Пз с последующим активным ударом в 33 (смэш, быстрый укороченный, « срезка», или атакующий высокий удар)	4x20 воланов Все серии выполняются одним игроком, затем смена; 4x12 воланов Все серии выполняются одним игроком, затем смена;
12.	Совершенствование технико-тактических действий игрока: а) игрок А выполняет короткую подачу, Б — прием подачи прямым углом на сетку, А — выполняет или подставку ударом в ПЗ (после чего Б должен выиграть розыгрыш активным ударом сверху по диагонали) или высоким ударом снизу пор диагонали; А — подача, Б — смэш, А -прием произвольно в ПЗ, после чего Б должен выиграть розыгрыш активным ударом в ПЗ; б) игра на счет, любой розыгрыш выигранный	

	активным ударом в ПЗ — 3 очка	
13.	Бег трусцой, упражнения на развитие гибкости	10 мин

Основные специальные задачи:

- развитие специальных скоростных возможностей;
- совершенствование техники выполнения ударов в ПЗ и СЗ;
- совершенствование взаимодействия спортсменов в парных комбинациях;
- отработка стандартных и защитных действий в парных комбинациях.

Тренировочное занятие № 2**Таблица № 28**

№ п\п	Упражнение	Дозировка и методические указания
1.	Ходьба, бег, общеразвивающие упражнения во время бега	15 мин
2.	Имитация передвижений по площадке со средней скоростью	8х40 с через 20 с отдыха Следить за правильностью выполнения движений
3.	Имитация передвижений по площадке с максимальной скоростью	25х(15-30с) через 20 с отдыха. Время передвижения произвольное
4.	Разминка с воланами	5 мин
5.	Многоволанная тренировка: а) выполнение блокирующих ударов в СЗ с добивкой на сетке (в центре); б) броски рукой сверху вниз от сетки в корпус или около 1 метра вправо, влево от него, защита в ПЗ; в) тоже, что в б), но защита идет в ЗЗ	2х8х8 воланов Со сменой игроков после каждой серии. 10х20 воланов 10х20 воланов
6.	Плоские удары по диагонали в парах со сменой партнеров после каждого удара	2х5 мин
7.	То же, что и 6 но одна из пар может произвольно поднимать волан под смэш (смэш пробивается только по диагонали), прием его плоским и продолжение выполнения упражнения	2х2х5 мин
8.	Одна пара находится в передне заднем построении и выполняет только смэш, другие защищаются в параллельном построении(защита только в ПЗ)	2х3 мин
9.	То же, что и 8, но защита произвольно в ПЗ, ЗЗ	2х3 мин
10	То же, что и 8, но защита произвольно в ПЗ, ЗЗ и плоскими в СЗ и ЗЗ	2х5 мин
11.	То же, что и в 10,11, но атакующие игроки кроме смэша, могут применять быстрый укороченный, «срезку» и полусмэш в переднюю часть СЗ	2х5 мин

12.	То же, что и в 10, но атакующие могут применять высокий атакующий удар, при этом пары меняются заданиями и уже защищающаяся пара обязана атаковать	2x8 мин
13.	Парная игра	2,3 партии
14.	Разбор тактических ошибок и неправильных моментов взаимодействия партнеров	10 мин

Основные задачи:

- развитие специальной силовой подготовки;
- совершенствование техники выполнения ударов в СЗ и ЗЗ;
- специальная игровая подготовка.

Тренировочное занятие № 3

Таблица № 29

№ п\п	Упражнение	Дозировка и методические указания
1.	Бег, общеразвивающие упражнения во время бега	10 мин
2.	Эстафеты различными способами передвижений (лицом вперед, спиной вперед, боком, приставными и скрестным шагом) с набивными мячом в руках весом 1-3 кг.	8 мин
3.	Имитация передвижений по площадке с утяжеленной ракеткой (специальная ракетка для бадминтона, ракетка для сквоша, тенниса или марлевый чехол надетый на голову ракетки)	15x30 с, 30 с отдыха
4.	Разминка с воланами	5 мин
5.	Сопряженная тренировка: а) выполнение смэш утяжеленной ракеткой, после этого обычной; б) то же самое, что и в а), но выполнение плоского удара по прямой; в) то же , что и в б), но плоский удара выполняется по диагонали;	6x10 ударов + 10ударов 6x10 ударов + 10ударов 6x10 ударов + 10ударов Следить за правильностью выполнения ударов
6.	Игра на счет в одиночной категории со сменой партнеров через 5 мин	10x5 мин через 1 мин отдыха
7.	Бег трусцой по залу, упражнения на растяжения	10 мин

Группы совершенствования спортивного мастерства

Общая физическая подготовка

Упражнения для рук плечевого пояса. Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) - сгибание и разгибание рук, вращение, махи,

отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременнo, то же во время ходьбы и бега.

Упражнения для ног. Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ногой в переднем и заднем и боковым направлениях; выпад, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.): сгибание и разгибание ног в висах и упорах: прыжки.

Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых рук в положение лежа на спине; седы из положения лежа на спине; упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лежа, сидя и в положении виса; различные сочетания этих движений.

Упражнения для всех групп мышц могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками, со штангой.

Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивление партнера. Переноска и перекладывание груза. Лазанье по канату, шесту, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со штангой: точки, выпрыгивания, приседания. Упражнения с набивными мячами. Упражнения на тренажере типа «Геркулес».

Упражнения для развития быстроты. Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и схода с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером (велосипедист более быстрый спортсмен). Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. выполнение общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведение ног, рук до предела, мост, штанга). упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, за спину); перешагивание и перепрыгивание; « выкруты » и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

Упражнения для развития ловкости. Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и прыжка. Перевороты вперед в сторону и назад. Стойки на голове, руках и лопатках. Прыжки опорные через козла, коня. Прыжки с подкидного мостика. Прыжки на батуте. Упражнения в равновесии на гимнастической скакалке, бревне; равновесие при катании на коньках. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мечей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов.

Упражнения типа « полоса препятствий »: с перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четырех гандбольных мячей), ловлей и метанием мячей. Игра а мини-футбол, в теннис большой и малый (настольный), в волейбол.

Упражнения для развития скоростно- силовых качеств. Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамейка, мяч и др.) « чехарда ». Прыжки в глубину.

Бег и прыжки по лестнице вверх вниз. Бег по мелководью, по песку, с отягощающими с

предельной интенсивностью. Игры с отягощениями. Эстафеты комбинирование с бегом, прыжками, метаниями. метание гранаты, копья, дика, толкание ядра. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой.

Упражнения для развития общей выносливости. Бег, равномерный и переменный 500,800, 100 м. Кросс на дистанции для девушек до 8 км, для юношей до 10км. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1 часа (для разных возрастных групп). Плавание с учетом и без учета времени. Ходьба на лыжах с подъемами и спусками с гор, прохождение дистанции от 3 до 10 км на время. Спортивные игры на время: баскетбол, мини-футбол (для мальчиков и девочек). Марш - бросок. Туристические походы.

Специально-подготовительные упражнения

Упражнения для развития быстроты движений и прыгучести.

Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком и спиной вперед. Бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам: вдогонку за партнером, в соревнование с партнером за овладением мячом, за летящим мячом с задачей поймать его. Бег за лидером без смены и со сменой направления (зигзагом, лицом и спиной вперед, челночный бег, с поворотом). Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх(одиночные, сериями). многократные прыжки с ноги на ногу (на дальность при определении количестве прыжков; на количество прыжков при определенном отрезке от 10 до 50 м) Прыжки на одной ноге на месте и в движении без подтягивания и с подтягиванием бедра толчковой ногой. Прыжки в сторону (одиночные, сериями) на месте через « канавку» и продвигаясь вперед, назад. Бег и прыжки с отягощениями (пояс, манжеты на голенях, набивные мячи, гантели).

Упражнения для развития качеств необходимых для выполнения ударов. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями. Отталкивание от стены ладонями пальцами одновременно и попеременно правой и левой рукой. Передвижения в упоре на руках по кругу (вправо и лево), носки ног на месте. Передвижения на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер. Из упора лежа « подпрыгнуть», одновременно толкаясь руками и ногами, сделать хлопок руками. Упражнения для кистей рук гантелями, кистевыми эспандерами, теннисным мячами (сжимание). Имитация ударов с амортизатором (резиновым бинтом), гантелями. Поднимание и опускание, отведение и приведение рук с гантелями в положении лежа на спине на скамейке. Метание мячей различного веса и объема (теннисного, хоккейного, мужского и женского гандбольного, набивного мяча весом 1 кг) на точность, дальность, быстроту. Метание камней с отскоком от поверхности воды . Метание палок (игра в « городки»). Удары по летящему мячу (волейбольному и гандбольному) в прыжке, с места, с разбега в стену, через волейбольную сетку, через веревочку и на точность попадания в цель. Броски мячей через волейбольную сетку, через веревочку на точность падения, на руки вперед, в стороны с места и с прыжка. бросок мяча в прыжке и с разбега, толкаясь о гимнастическую скамейку. Бросок мяча в прыжке с подкидного мостика на точность попадания в мишень на полу и в стене, в ворота.

Упражнения для развития специальной выносливости. Многократные повторения в беге, прыжках, технических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха. Игры учебные с удлиненным

временем, с заданным темпом перехода от защиты к нападению и обратно. Круговая тренировка (скоростно-силовая, специальная). Имитация передвижений с различным соотношением работы - отдыха и различной продолжительности.

Техническая подготовка

Используются упражнения направленные на совершенствование всего арсенала техники бадминтона, повышения ее стабильности, вариантности, надежности и эффективности в единстве с развитием уровня тактического мастерства, основных физических качеств морально-волевой подготовленности бадминтонистов.

Тактическая подготовка

Используются упражнения направленные на дальнейшее развитие игрового мышления и творческой инициативы игроков, их проявления в решении игровых задач, как в одиночной, так и в парной и парной смешанной категории.

Специальная физическая подготовка

Имитационные упражнения для освоения и совершенствования техники передвижения по площадке (шаг-прыжок, блокирующий прыжок, скрестный шаг).

Имитацию передвижения по площадке можно использовать для развития анаэробно-аэробной выносливости и специальной игровой выносливости.

Уже начиная с учащихся УТГ и далее во время выполнения упражнений по имитации передвижений, а также упражнений с воланом, необходимо учитывать, в какой из зон преимущественной направленности тренировочного воздействия выполняются эти упражнения.

Тренировочные воздействия подразделяются на 5 зон преимущественной направленности (таблица № 39)

Зоны тренировочных нагрузок в бадминтоне

Таблица № 30

Зоны	Направленность тренировочного воздействия	Педагогическая квалификация
V	Смешанная алактатно-гликолитическая	Развитие скорости
		Скоростная выносливость
IV	Гликолитическая анаэробная	Выносливость к работе гликолитического анаэробного характера
III	Смешанная аэробно-анаэробная	Базовая выносливость - 2
II	Преимущественно аэробная	Базовая выносливость - 1
I	Аэробная	

С педагогической точки зрения этим соответствует деления на группы упражнений, направленных на развитие различных видов выносливости и скоростной выносливости, однако при этом необходимо учитывать специфику бадминтона (

тренировочные упражнения и серии, моделирующие игровые режимы, характерные для соревновательной деятельности) и возрастные особенности занимающихся.

Необходимо помнить, что принадлежность упражнения к той или иной зоне зависит от квалификации игрока и темпа выполнения упражнения. так, если игроки уровня мастера спорта выполняют упражнения « мельница» со смэшем в темпе 1 уд. \ 1с, то эта нагрузка относится к V зоне, а то же упражнение, выполняемое спортсменами 2,3 разрядов, относится к IV или III зоне (таблица № 40)

Среднее значение параметров, определяющих зону тренировочной нагрузки

Таблица № 31

Зоны	Предельное время работы	Пульсовой режим	Уровень молочной кислоты, ммоль\л
V	Менее 30 с	Пульс не учитывается	Не учитывается
IV	5,5 -4,5 мин	4	9 и более
III	4,5 - 15 мин	3	6-8
II	15-30 мин	2	4-5
I	более 30 мин	1-2	Менее 4

Значения ЧСС (уд.\ мин) для пульсовых режимов

Таблица № 32

Возраст, лет	Пульсовые режимы			
	1-й	2-й	3-й	4-й
9-11	155-160	170-185	185-200	Свыше 200
12-13	150-170	160-170	170-190	Свыше 190
14-15	140-150	165-185	165-185	Свыше 185

В таблице № 40 указаны средние значения параметров, по которой квалифицируется тренировочные упражнения для бадминтона. Пульсовые категории зависят от возраста; в таблице № 41 приведены примерные значения пульсовых режимов для бадминтонистов различных возрастных групп.

Необходимо отметить, что значения параметров в таблице № 40 и 41 усредненные, и при определении зоны нагрузки следует учитывать уровень спортивной квалификации, пол и возраст занимающегося. На определенные пульсовые режимы в некоторой степени влияет индивидуальный максимум ЧСС.

1.4.7. ЗОНЫ ТРЕНИРОВОЧНЫХ НАГРУЗОК В БАДМИНТОНЕ

Краткая характеристика упражнений

V зона (смешанная алактально-гликолитическая направленность воздействия)

Максимальная мощность алактатного анаэробного механизма ресинтеза энергии достигается в упражнениях длительностью 3-4 с и удерживается до 6-8 с. При работе продолжительностью до 10 с эта система продолжает оставаться главным поставщиком энергии, но на первый план выходит емкость алактатной системы (т. е. запасы креатинфосфата и АТФ). С увеличением продолжительности упражнения уровень молочной кислоты увеличивается, а значимость алактатной фосфагенной системы постепенно снижается. Упражнения данной зоны могут применяться для развития скоростных качеств (однократное и повторное пробегание отрезков 10, 15,25, 30, 50, 60 м) и скоростной выносливости (СкВ). Частота пульса для этой зоны не учитывается.

Для развития СкВ используются отрезки от 10 до 25 м с количеством повторений от 2 до 16, а при одно-, двух-или трехразовой повторной работе с интервалами 1-2 мин - отрезки до 50 м.

IV зона (гликолитическая анаэробная направленность воздействия)

Упражнения с длительностью работы от 0,5 до 4,5 мин главным образом выполняются за счет анаэробного гликолиза, причем до 1 мин ведущим фактором является его мощность (скорость накопления молочной кислоты), свыше - емкости (общее количество накопленного лактата).

Развитие выносливости к работе анаэробно- гликолитического характера (АГВ) являются важным звеном в системе подготовки бадминтонистов, направлено на повышение мощности и емкости анаэробно - гликолитического механизма энергообеспечения, повышение способности к удержанию оптимальной техники движения по мере развития утомления. Упражнения выполняются в 4-м пульсовом режиме.

Основной для развития АГВ являются тренировки на средних (250-1200м) отрезках. Типичные серии: 1-2 раза (3x4x1000м) или 4-8 раз x 50 с с интервалом отдыха 5-15с; 1-5 раз x(4x25с) с интервалом отдыха 5-10 с; 2-4 раз x (4x50 с) с интервалом отдыха 5-15 с; отдых между сериями 3-7мин.

III зона (Смешанная аэробно-анаэробная направленность воздействия)

Работа продолжительностью 4-15 мин происходит при одновременной мобилизации как аэробного, так и гликолитического анаэробного процесса.

Работа такого рода требует максимального (или близкого к максимуму) напряжения аэробных возможностей при высоком уровне производительности анаэробно гликолитического процесса. Выносливость к работе такого рода получила название «базовая выносливость - 2» (БВ - 2).

Основной БВ - 2 является высокая мощность и выносливость сердечной мышцы и аппарата внешнего дыхания. Это работа в 3-м пульсовом режиме. Средствами развития БВ - 2 у юных спортсменов в препубертатном возрасте могут быть кроссовый бег по сильно пересеченной местности. Развитие БВ-2 проводится с использованием дистанционно-интервальных упражнений 2-6 x (800-1600м); с помощью повторной тренировки на отрезках (200-800м) с максимальной мобилизацией усилий; в виде интервальной тренировки на отрезках 30-200м.

Для развития максимальных аэробных возможностей у детей 9-11 лет характерно применение отрезков 25-100 м. С возрастом увеличивается доля в общем объеме

тренировочной работы повторно-интервальных упражнений и интенсивного варианта и интервальной тренировки, в том числе упражнений, выполняемых в жестких режимах (3-й пульсовый режим, отдых между отрезками в серии 5-20 с).

Эффективным средством повышения максимальных аэробных возможностей являются интервальные серии, выполняемые на средних отрезках со ступенчатым повышением скорости пробегания. Например, 3x100м с интенсивностью 50% от максимальной, затем 3x100% м с интенсивностью 60-70, затем 3x100% с интенсивностью 75-80% , 3x100% с интенсивностью 80-85%, 3x100% с интенсивностью 85-90%.

Нужно иметь виду, что постепенное повышение мощности работы является важнейшим условием достижения МПК. Поэтому методическим правилом выполнения тренировочных серий для развития БВ-2 удержание и даже некоторое повышение скорости бега на отрезках в процессе выполнения интервальных серий, а также при преодолении средних и длинных отрезков в 3-м пульсовом режиме.

II (преимущественно аэробная направленность воздействия)

Нагрузки II зоны носят преимущественно аэробную направленность, находятся примерно на уровне порога анаэробного обмена или немного выше. Средняя продолжительность предельной непрерывной работы находится в пределах от 15 до 30 мин (последнее значение примерно соответствует уровню ПАНУ).

Развитие аэробной выносливости к длительной работе у юных спортсменов в препубертатном и пубертатном возрасте, базовая выносливость — 1 (БВ-1) проводится с использованием циклических упражнений (бег, гребля, плавание), выполняемых в 1-м и 2-м пульсовых режимах. Средствами развития БВ-1 также могут быть спортивные и подвижные игры, комплексы общеразвивающих упражнений при постепенном увеличении числа упражнений, числа повторений и интенсивности. Средства ОФП являются достаточно эффективными для развития БВ-1 при работе с девочками до 12-13 лет и с мальчиками до 13-14 лет. При развитии БВ-1 средствами бега используются равномерно- дистанционный и переменнo-дистанционный методы на дистанциях от 3000 до 600 м, низкоинтенсивную интервальную тренировку, как на средних, так и на коротких отрезках (50-600 м) в пульсовых режимах 1 и 2. Такая работа повышает капилляризацию мышц, совершенствуют процессы на уровне мышечных волокон («тканевое дыхание»), способствует повышению ПАНУ. Это основная форма тренировки для юных спортсменов 10-11 лет. Спортсмены данных возрастных групп выполняют упражнения на развитие БВ-1 с большими интервалами отдыха между отрезками (от 30-40 до 60 с и более). В более старших возрастах (12 лет и более) интервалы отдыха постепенно сокращаются. БВ-1 является предпосылкой для развития выносливости к работе на уровне МПК (БВ-2).

Для воспитания силы и выносливости мышечных групп, являющихся ведущими в бадминтоне, используются упражнения на учебных тренажерах, специальные упражнения с различными амортизаторами и портативными снарядами блочной конструкции.

Кроме того, для развития аэробной выносливости можно использовать выполнения упражнений на удержание волана или многоволанную тренировку. Это основная форма тренировки для юных бадминтонистов 10-12 лет. Спортсмены этого возраста в многоволанной тренировке используют от 10 до 20 воланов. Отдых между сериями 30-40 сек. В более старшем возрасте количество воланов в серии увеличиваются, а отдых сокращается (таблица № 42)

**Применение многоволанных упражнений во второй зоне
(скорость выброса волана средняя)**

Таблица № 33

Возраст, лет	Кол-во воланов	Кол-во серий	Отдых между сериями, с
10-11	10-20	3-4	30-40
12-13	20-30	4-5	25-30
14-15	30-40	3-4	20-30

**I зона (аэробная
направленность воздействия)**

Нагрузки I зоны носят только аэробную направленность, находится ниже уровне порога анаэробного обмена. Продолжительность предельной непрерывной работы составляет свыше 30 мин. Работа в этой зоне может выполняться длительное время (до 2 ч. и более), так как ее интенсивность невелика. Нагрузки этой зоны применяются на начальных этапах тренировки с целью создания базы выносливости.

Развитие аэробной выносливости к длительной малоинтенсивной работе проводится с использованием циклических упражнений (плавание, бег, спортивная ходьба, гребля), выполняемых в 1-м пульсовом режиме. Средствами развития аэробной выносливости также могут быть тренировочные занятия в целом при условии постепенного повышения их моторной плотности, спортивные и подвижные игры, комплексные общеразвивающие упражнения. При развитии аэробной выносливости средствами бега используются равномерно-дистанционный и переменнo-дистанционные методы на дистанциях от 8000 до 1500м, низкоинтенсивную интервальную тренировку, как на средних, так и на коротких отрезках (400-1000м) в 1-м пульсовом режиме. Такая работа повышает капилляризацию мышц, совершенствует обменные процессы на уровне мышечных волокон («тканевое дыхание») и способствует повышению ПАНО.

Бадминтонисты используют упражнения малой интенсивности на точность, выполняемые по времени и более 30 мин. Например: укороченный удар, подставка, плоский удар средней скорости волана.

**Примерное распределение учебного материала по преимущественной
направленности в микроцикле общеподготовительного этапа подготовительного
периода групп тренировочного этапа 5-го года обучения**

Таблица № 34

Дата занятий	№ занятий	Преимущественная направленность	Дозировка, мин.
Понедельник	1.	Скоростно-силовая подготовка; общеразвивающие упражнения, упражнения с отягощениями, беговые и прыжковые, игровые упражнения, в том числе с единоборством	60
	2.	Развития базовой выносливости средствами беговой подготовки	45
	3.	Техническая подготовка с использованием	60

		принципов круговой тренировки	
Вторник	1.	Развитие общей выносливости: повторный и переменный бнг, кроссовая подготовка. Развитие специальных силовых качеств: выполнение упражнений на тренажерах	60
	2.	Технико-тактическая подготовка	60
Среда	1.	Развитие ловкости: акроботические упражнения, упражнения с набивными мячами	60
	2.	Развития базовой выносливости средствами имитации передвижения по площадке. Совершенствование техники ударов из ЗЗ и ПЗ с вращением воланов	45 60
Четверг	1.	Развитие скоростно-силовых качеств: упражнения с отягощениями, беговые и прыжковые упражнения, спортивные игры с элементами единоборства	60
	2.	Развитие общей выносливости средствами беговой подготовки. Совершенствование техники ударов СЗ	45 60
Пятница	1.	Развитие специальных физических качеств на тренажерах. Мини-футбол	45 60
	2.	Технико-тактическая подготовка: различные комбинации с акцентом на завершающую стадию в ПЗ и ЗЗ, совершенствование техники ударов в парной категории	60
Суббота	1.	Развитие общей выносливости: кроссовая подготовка, повторный и переменный бег. Развитие специально силовых качеств на тренажерах	60 45
	2.	Технико-тактическая подготовка в игровых упражнениях и тренировочных играх	60
Воскресенье	Активный отдых и восстановительные мероприятия		

Примерное распределение учебного материала по преимущественной направленности в микроцикле специально-подготовительного этапа подготовительного периода групп тренировочного этапа 5-го года обучения

Таблица № 35

Дата занятий	№ занятий	Преимущественная направленность	Дозировка, мин.
Понедельник	1.	Развитие специальной выносливости с помощью имитации передвижения на площадке. Совершенствование технического мастерства в сочетании с развитием ловкости	45 60
	2.	Совершенствование тактических комбинаций: игровые упражнения в одиночной категории	60

Вторник	1.	Развитие специально выносливости средствами многоволевой тренировки. Развитие специальной ловкости и координации с использованием упражнений с мячом	45 45
	2.	Совершенствование технико-тактического мастерства: игровые комбинации для совершенствования взаимодействий в парной и парно смешанных категориях в атаке и защите	60
	1.	Развития скоростных возможностей средствами многоволевой тренировки. Совершенствование технического мастерства — с учетом игровой специализации	45 60
Среда	2.	Совершенствование парных тактических взаимодействий в нападении и защите	60
	1.	Развитие специальной выносливости средствами многоволевой тренировки. Совершенствование технического мастерства в сочетании с развитием выносливости	45 45
Четверг	2.	Совершенствование парных тактических взаимодействий в нападении и защите	75
	1.	Развитие специальных качеств: упражнения на тренажерах. Совершенствование комбинаций, передвижений по площадке, активных и плоских ударов из СЗ и ПЗ, защитных действий в ПЗ	60 60
Пятница	2.	Совершенствование комбинаций с освобождением свободной зоны площадки с завершающим ударом в нее	60
	1.	Развитие специальной выносливости средствами беговой подготовки	60
Суббота	2.	Технико-тактическая подготовка в тренировочных играх	60
	Воскресенье	Активный отдых и восстановительные мероприятия	

Примерное распределение учебного материала по преимущественной направленности в микроцикле соревновательного периода групп тренировочного этапа 5-го года обучения

Таблица № 36

Дата занятий	№ занятий	Преимущественная направленность	Дозировка, мин.
Понедельник	1.	Развитие скоростно-силовых качеств выполнением ударов утяжеленной ракеткой и передвижений с утяжелением на ногах.	45
		Развитие ловкости и координации с использованием игровых упражнений	45
	2.	Совершенствование игровых взаимодействий в игровых упражнениях парных и парно смешанных комбинациях	60

Вторник	1.	Развития скоростных возможностей средствами имитации передвижения по площадке. Совершенствование технического мастерства с учетом отмеченных недостатков и сильных сторон подготовленности	45 45
	2.	Совершенствование игровых комбинаций в одиночной, в парной и парной смешанной категориях с учетом стиля игры вероятных противников	60
Среда	1.	Развитие скоростной выносливости средствами многоволанной тренировки. Совершенствование технического мастерства с учетом категорий, в в которых будет выступать спортсмены при помощи которых комбинаций в 4-6 ударов	45 45
	2.	Технико-тактическая подготовка в игровых упражнениях с различными заданиями и ограничениями	75
Четверг	1.	Развитие скоростных возможностей с акцентом на игру в ПЗ. Совершенствование технического мастерства с использованием принципов круговой тренировки	30 60
	2.	Совершенствование тактических комбинаций игры в бадминтон во всех категориях с учетом манеры игры вероятных противников	60
Пятница	1.	Развитие скоростно-силовых качеств с помощью многоволанных комбинаций. Техническая подготовка с использованием принципов круговой тренировки	45 45
	2.	Совершенствование тактических комбинаций во всех категориях	60
Суббота	1.	Развитие скоростных качеств с использованием принципов многоволанной тренировки. Техническая подготовка с использованием принципов круговой тренировки	45 45
	2.	Технико-тактическая подготовка в тренировочных играх	60
Воскресенье	Активный отдых и восстановительные мероприятия		

1.4.8. Примерное распределение учебного материала в микроциклах Тренировки для групп спортивного совершенствования

Примерное распределение учебного материала по преимущественной направленности в микроцикле этапа подготовительного периода групп спортивного совершенствования 1-го года обучения

Таблица № 37

Дата занятий	№ занятий	Преимущественная направленность	Дозировка, мин.
Понедельник	1.	Развитие общей выносливости кроссовая подготовка,	60
	2.	Развитие базовой выносливости средствами имитации передвижения по площадке. Техническая подготовка с использованием круговой тренировки	45 30
Вторник	1.	Развитие скоростно-силовых качеств в беговых и прыжковых упражнениях с отягощением	45
	2.	Развитие базовой выносливости средствами многоволанной подготовки. Техническая подготовка с использованием круговой тренировки	45 30
Среда	1.	Развитие ловкости: акроботические упражнения, эстафеты, игры, упражнения с набивными мячами. Развитие специальной выносливости средствами имитации передвижения по площадке	60 45
	2.	Совершенствование технико-тактического мастерства в игровых комбинациях	75
Четверг	1.	Мини-футбол. Развитие специально выносливости средствами разнообразных комбинаций с определенным количеством ударов в них	60 60
	2.	Совершенствование технического мастерства с использования круговой тренировки	75
Пятница	1.	Развитие ловкости: акроботические упражнения, эстафеты, игры, упражнения с набивными мячами. Развитие специальной выносливости средствами многоволанной тренировки	60 45
	2.	Технико-тактическая подготовка в тренировочных играх	90
Суббота	1.	Развитие скоростно-силовых качеств в упражнениях с отягощениями, беговых и прыжковых упражнениях. Развитие специально выносливости средствами многоволанной тренировки	60 45
	2.	Совершенствование технико-тактического мастерства игровых упражнений	60

Воскресенье	Теория. Инструкторская и судейская практика. Восстановительные мероприятия.	75
-------------	--	----

Примерное распределение учебного материала по преимущественной направленности в микроцикле специально - подготовительного этапа подготовительного периода группы спортивного совершенствования 1-го года обучения

Таблица № 38

Дата занятий	№ занятий	Преимущественная направленность	Дозировка, мин.
Понедельник	1.	Развитие специальной выносливости, скоростных возможностей средствами имитации передвижения по площадке. Техническая подготовка с использованием круговой тренировки	45 45
	2.	Совершенствование тактических комбинаций с акцентом на завершение смэшем в СЗ	60
Вторник	1.	Развитие скоростных возможностей с использованием многоволанной тренировки. Совершенствование технического мастерства с учетом игровой имитации	30 45
	2.	Технико-тактическая подготовка в парных комбинациях	75
Среда	1.	Развитие скоростных возможностей и силовой выносливости с помощью комбинаций с ограничением количеством ударов в них (4-10)	60
	2.	Совершенствование тактики игры и функциональной подготовки: игровые упражнения со специальной подготовленностью при обработке комбинации на активную защиту	90
Четверг	1.	Развитие скоростных возможностей и скоростной выносливости; имитация передвижения по площадке. Техническая подготовка с использованием круговой тренировки	30 30
	2.	Совершенствование технико-тактического мастерства в парных комбинациях при атаке и обороне	90
Пятница	1.	Развитие скоростных возможностей средствами имитация передвижения по площадке. Совершенствование технического мастерства с учетом игровой специализации	30 45
	2.	Технико-тактическая подготовка в контрольных играх	75
Суббота	1.	Развитие скоростных возможностей с использованием многоволанной тренировки. Развитие специально выносливости средствами с акцентом на выигрыш розыгрыша в первых 3 ударах	60 90
	2.	Совершенствование технико-тактического мастерства игровых упражнений	60

Воскресенье	Теория. Инструкторская и судейская практика. Восстановительные мероприятия.	75
-------------	--	----

Примерное распределение учебного материала по преимущественной направленности в микроцикле соревновательного периода групп спортивного совершенствования 1-го года обучения

Таблица № 39

Дата занятий	№ занятий	Преимущественная направленность	Дозировка, мин.
Понедельник	1.	Развитие скоростно- силовых качеств средствами многоволанной тренировки с использование утяжеленных ракеток. Совершенствование технического мастерства с использования принципов круговой тренировки	30 45
	2.	Технико-тактическая подготовка в игровых комбинациях	75
Вторник	1.	Развития скоростной выносливости средствами имитации передвижения по площадке. Совершенствование технического мастерства с использованием принципов индивидуальной тренировки	30 30
	2.	Совершенствование технико-тактического мастерства в комбинациях во всех категориях, в которых специализируются спортсмены.	75
Среда	1.	Развитие скоростной выносливости средствами многоволанной тренировки. Совершенствование технического мастерства с учетом игровой специализации	30 45
	2.	Совершенствование тактических действий с учетом предстоящих соревнований	7755
Четверг	1.	Развития скоростных возможностей средствами многоволанной тренировки. Развития ловкости и координации играх и упражнениях с воланом	30 45
	2.	Совершенствование технических взаимодействий с учетом предстоящих соревнований	75
Пятница	1.	Развитие скоростных возможностей средствами многоволанной подготовки. Совершенствование технического мастерства с использованием принципов круговой тренировки	30 45
	2.	Технико-тактическая подготовка с учетом предстоящих соревнований	75

Суббота	1.	Совершенствование технического мастерства с использованием многоволанной тренировки.	90
	2.	Технико-тактическая подготовка в тренировочных играх	90
Воскресенье	Теория. Разбор проведенных игр. Инструкторская и судейская практика. Восстановительные мероприятия.		90

Примерное распределение учебного материала по преимущественной направленности в микроцикле общеподготовительного этапа подготовительного периода групп спортивного совершенствования 2 -го года обучения

Таблица № 40

Дата занятий	№ занятий	Преимущественная направленность	Дозировка, мин.
Понедельник	1.	Развитие общей выносливости или лыжная подготовка.	75
		Совершенство индивидуального технического мастерства с использованием круговой тренировки	45
	2.	Развитие базовой выносливости средствами многоволанной тренировки. технико-тактическая подготовка для основной специализации с использованием активного завершающего удара в ПЗ	60 30
Вторник	1.	Развития силовых качеств: упражнения с отягощениями.	75
		Развития базовой выносливости средствами имитации передвижения по площадке	60
	2.	Технико-тактическая подготовка: отработка во всех категориях, в которых участвуют спортсмены, активных защитных действий	75
	Среда	1.	Развитие общей выносливости кроссовая подготовка.
Развитие специальных силовых качеств: упражнения на тренажерах			60
2.		Технико - тактическая подготовка: отработка во всех категориях, в которых участвуют спортсмены, активных защитных действий.	75
Четверг	1.	Развитие специальных силовых качеств: упражнения с отягощениями.	75
		Развитие базовой выносливости средствами имитации передвижения по площадке	60
	2.	Технико-тактическая подготовка: во всех категориях с акцентом на атакующие действия в ПЗ	75
Пятница	1.	Развитие общей выносливости: кроссовая	90

		или лыжная подготовка, спортивные игры	
	2.	Развитие специальных силовых качеств: упражнения на тренажерах. Технико-тактическая подготовка: во всех категориях с акцентом на атакующие действия в СЗ	60 60
Суббота	1.	Развития ловкости: акроботические упражнения, упражнения с мячами, игры. Развитие базовой выносливости средствами многоволевой тренировки.	75 60
	2.	Технико-тактическая подготовка: во всех категориях с акцентом на атакующие действия в СЗ	75
Воскресенье	Активный отдых и восстановительные мероприятия		

Примерное распределение учебного материала по преимущественной направленности в микроцикле специально - подготовительного этапа подготовительного периода группы спортивного совершенствования 2-го года обучения

Таблица № 41

Дата занятий	№ занятий	Преимущественная направленность	Дозировка, мин.
Понедельник	1.	Мини-футбол. Развитие специально выносливости средствами многоволевой тренировки	60 45
	2.	Совершенство индивидуального технического мастерства с использованием круговой тренировки	105
Вторник	1.	Развития специальной выносливости средствами имитации передвижения по площадке. Совершенствование индивидуального технического мастерства, отработка комбинаций во всех категориях с акцентом на активную игру в СЗ	75 45
	2.	Тактическая подготовка: обработка взаимодействий в парных комбинациях	90
Среда	1.	Хоккей пластиковыми клюшками. Развитие специальных силовых качеств средствами многоволевой тренировки с применением утяжеленных ракеток	60 45
	2.	Технико-тактическая подготовка: отработках комбинаций с акцентом на завершающие комбинации ударом в ПЗ	105
Четверг	1.	Мини-футбол. Развитие специальной выносливости средствами многоволевой тренировки	60 60
	2.	Технико-тактическая подготовка: освоение	

		комбинаций с акцентом на завершение ударом в СЗ	90
Пятница	1.	Совершенство индивидуального технического мастерства, с учетом игровой специализации. Развитие специальной выносливости средствами многоволанной тренировки	45 75
	2.	Тактическая подготовка: отработка комбинаций во всех категориях с учетом манеры игры предполагаемых соперников	90
Суббота	1.	Совершенство индивидуального технического мастерства средствами многоволанной тренировки	30
	2.	Технико-тактическая подготовка в тренировочных играх	75
Воскресенье	Инструкторская и судейская практика. Восстановительные мероприятия.		45

1.4.9. Интегральная подготовка

Все что приобретает бадминтонист для своей физической и психологической подготовленности, технического мастерства, для повышения функциональных возможностей органов и систем, все занятия и опыт получаемые им, он должен воплотить в достижение наивысшего результата в период соревновательной деятельности.

Наиболее рациональный способ достижения наивысших результатов в спорте - это оптимизация построения учебно тренировочного процесса во всех его компонентах: от психологической подготовки до фармакологического обеспечения и восстановительных процедур с учетом соревновательной деятельности.

Многочисленные выполнения упражнений во время учебно - тренировочного процесса, наиболее специфичных для развития качеств и навыков в бадминтоне с сохранением всех его особенностей (например, тренировочная игра). уже является компонентом интегральной подготовки. Ее высшая форма - соревнования как тренировочные, так и официальные. Интегральное упражнение во время тренировки выполняется в максимально приближенном виде к соревновательной деятельности в бадминтоне и в диапазоне интенсивности от соревновательной до близкой к ней.

Основные задачи интегральной подготовки:

а) закладка фундамента специально физической подготовки; при этом показатели ЧСС должны составлять 140-170 ударов в мин, интенсивность - 75-90% от максимальной, объем- 80-90% от максимального, занятия проводятся ежедневно, на протяжении всего подготовительного периода;

б) повышение уровня специальной физической подготовки; ЧСС - 108-190 уд.\ мин, интенсивность - 90-100%, занятия от ежедневных до 2-3 раз в неделю, на протяжении всего соревновательного периода;

в) поддержание достигнутого уровня специальной физической подготовки; ЧСС - 160-180 уд.\ мин, интенсивность - 50-80% от максимальной, занятия проводятся 2-3 раза в недельном цикле на протяжении специально-подготовительного периода, а при необходимости и в соревновательном периоде.

Весь процесс спортивной интегральной подготовки игроков можно условно разделить на две части: интегрально-аналитическую и собственно интегральную. В первой части подготовки осуществляется посредством выполнения специальных упражнений преимущественной

направленностью на улучшение тех или иных компонентов подготовленности игроков. При этом многие упражнения, направлены преимущественно на совершенствование технико-тактической или силовой подготовки, улучшение гибкости, могут быть связаны с одновременным улучшением и других качеств, например общей или специальной выносливости.

Вторая интегральная часть подготовки осуществляется посредством моделирования основной соревновательной деятельности и в условиях максимального приближенным к соревнованиям. В этом случае могут преследоваться разные цели: создания фундамента СФП, улучшение всего взаимосвязанного комплекса психических, физических и функциональных возможностей игроков, максимально интегрируя раздельно приобретенные качества в соответствии с целями и задачами сезона.

Методические указания к проведению интегральной подготовки

1. Чтобы бадминтонист играл на высоком уровне, позволяющем решать основные задачи сезона, он должен играть много. Никакие специально дополнительные упражнения на технику, тактику, быстроту и силу и т. д. не могут заменить тренировочные и соревновательные игры. Только в играх полностью раскрываются взаимосвязь и взаимопонимание в парных комбинациях, совершенствуются навыки и тактические действия, воспитываются морально-волевые качества в сложной игровой обстановке.

2. Вместе с тем, с увеличением технического и тактического арсенала атакующих и защитных действий игроков, возрастанием сложности используемых в игре приемов возрастает потребность в их длительной, кропотливой отработке, развитии тех или иных качеств посредством специальных упражнений. На это уходит больше тренировочного времени, в связи с чем уменьшается объем интегральной подготовки.

3. Взаимосвязь между общим объемом учебно-тренировочной работы и объемом интегральной подготовки определяется не только временными партнерами, но и уровнем психофизических, нервных и энергетических затрат, уровнем адаптации к предельным величинам нагрузок в годичном тренировочном цикле. Чем они больше, тем более возникает необходимость в индивидуальной вариантности подбора объемов интегральных нагрузок для каждого игрока вплоть до ограничения объемов интегральной подготовки в течение сезона. При этом необходимо шире использовать в тренировке аналитическую часть, и в особенности наиболее характерные элементы бадминтона, различные подготовительные и специальные упражнения.

4. Необходимо тщательно анализировать индивидуальные объемы интегральной подготовки игроков и находить их оптимальные соотношения с общими объемами. Наличие такой базы данных по каждому игроку повышают индивидуализацию подхода, и прежде всего за счет увеличения числа повторений в интегральной тренировке при энерготратах несколько ниже соревновательных.

5. Объем интегральной подготовки и его соотношения с общим объемом изменяется в многолетнем учебно-тренировочном цикле подготовки в зависимости от возврата спортсмена и индивидуальных особенностей его организма.

6. Соотношения многолетней подготовки и всего тренировочного процесса изменяется и в годичном макроцикле. Как показывает многолетняя практика, качественные изменения уровня функциональной и технической подготовки, приобретенные игроком в подготовительном периоде, необходимо увязать с игровой подготовкой в соревновательном периоде. Хотя игровая подготовка имеет место и в подготовительном периоде, но главные задачи в это время решаются с помощью специальных упражнений. Однако есть основания утверждать, что интегральная тренировка должна иметь место в подготовительном периоде.

Это поможет обеспечить достижения более высокого уровня СФП и ТТП.

Место интегральной подготовки в учебно-тренировочном процессе связано не столько с задачами по периодам и этапам, сколько с уровнем подготовленности игрока и календарных

планов. В современном спорте высших достижений, и в бадминтоне в частности, интегральная подготовка должна приводиться в **течении всего года**.

7. Особо эффективные возможности при проведении интегральной подготовки появляются при проведении тренировки в облегченных, усложненных и затрудненных условиях.

Для создания подобных условий можно использовать утяжеленные пояса, манжеты, утяжеленные ракетки. уменьшенные размеры площадки, сокращение или увеличение числа розыгрышей в партии, изменения в правилах игры.

Это позволит повысить темп выполнения и плотность технических действий игроков, а при увеличении числа партий и использование отягощений - создает повышенную функциональную нагрузку применительно к новым требованиям.

8. Для обеспечения полноценной интегральной подготовки и получения максимального эффекта используются все основные и вспомогательные средства и принципы построения учебно-тренировочного процесса, необходимые для развития морфофункциональных и психомоторных качеств спортсмена. При этом необходимо забыть о принципе постепенности, обеспечивающем, в частности, возможность получения во время выполнения интегрального упражнения информации о слабейших и отстающих компонентах подготовленности. Это особенно важно, поскольку постепенность и повышение нагрузки определяется по слабейшему звену. Для его укрепления сначала применяется нагрузка, позволяющая достичь это на минимальном, а затем и оптимальном режиме работы, затем нагрузка постепенно повышается и выявляются новые задачи тренировки.

9. Проведение игр по заданию, например, только в СЗ и ЗЗ или только в ПЗ и СЗ. Игра, когда активный удар приносит 2-3 очка в розыгрыше. Игра по специальному плану, например, первыми двумя-тремя ударами сдвинуть противника в какую-либо зону и далее атаковать в открытую зону.

10. Включать в учебно-тренировочные занятия игру один против двух или трех противников, игра против сменяющих друг друга партнеров в течении времени большем, чем средняя продолжительность одной встречи. Или игра одного из противников сразу же после серии упражнений по СФП.

1.4.10. Рекомендации по организации психологической подготовки

Психологическая подготовка к конкретным соревнованиям (игре) состоит в следующем:

- 1) осознания игроком задач на предстоящую игру;
- 2) изучение конкретных условий предстоящих соревнований (время и место игр, освещенность, температура ,покрытие и т. п.);
- 3) изучение сильных и слабых сторон соперника и подготовка к действиям с учетом этих особенностей;
- 4) осознание и оценка своих собственных возможностей в настоящий момент;
- 5) преодоление отрицательных эмоций, вызванных предстоящей игрой;
- 6) формирование твердой уверенности в своих силах и возможностях в выполнении поставленных задач в предстоящей игре.

Каждый бадминтонист испытывает перед игрой, да и во время игры сложно эмоционально-волевые состояния, которые определяются перестройкой психологических и физиологических процессов в организме. Одни бадминтонисты испытывают эмоциональный подъем, уверенность в своих силах. Это повышает готовность организма к выполнению предстоящих спортивных действий. У других игроков перевозбуждение или апатия, неуверенность, боязнь поражения - все это ухудшает готовность организма, снижает возможности спортсмена.

Одни бадминтонисты в процессе тренировки демонстрируют высокое мастерство, а во время игры их порой трудно узнать. Различают четыре вида эмоциональных, предсоревновательных состояний: 1) состояние игровой готовности; 2) предстартовая лихорадка; 3) предстартовая апатия; 4) состояние самоуспокоенности.

Состояние игровой готовности является самым благоприятным и характеризует высокую степень готовности спортсмена к игре. Для данного состояния характерны следующие особенности: общий эмоциональный подъем, бодрость, воодушевление, внутренняя собранность и сосредоточенность на предстоящей спортивной борьбе, наличие активного стремления к достижению победы, уверенности в своих силах, обострение процессов восприятия, внимания, мышления, памяти, соображения и представления.

Предстартовая лихорадка характеризуется преобладанием процессов возбуждения в сильном волнении, неустойчивом эмоциональном состоянии, быстрой смене одних эмоций другими, совершенно противоположными по содержанию, в отсутствии сосредоточенности, и рассеянности, импульсивности, раздражительности.

Внешнее данное состояние представляется в дрожании рук и ног, потливости, повышенной речевой активности и др.

Предстартовая апатия представляет собой состояние, противоположное состоянию предстартовой лихорадки. Это понижение возбудимости выражается в вялости всех психических процессов, сонливости, отсутствии желания участвовать в игре, в упадке сил и неверии в свои силы, в ослаблении процессов восприятия, внимания, мышления, скованности движений, замедленности реакций, в угнетенности, необщительности. Внешнее данное состояние проявляется в снижении мышечного тонуса, бледности лица, в изменении ритма дыхания, одышке. Появляется холодный пот, пересыхает рот и т. п.

Состояние самоуспокоенности характеризуется отсутствием готовности к волевым напряжениям, переоценкой своих сил и возможностей, недооценкой сил соперника, важности игры и т. д. Имеется еще множество промежуточных предыгровых состояний.

Преодоление отрицательных эмоций состояние их регулирование могут быть осуществлены при помощи специальных приемов, которое сводятся к следующему:

- учащийся не должен внешне выражать сильное волнение, неуверенность; наоборот, мимикой, движениями он должен стараться выразить состояние уверенности, бодрости и т. п.
- применение в разминке специальных упражнений, различных по скорости, темпу, амплитуде, мышечному напряжению (в зависимости от особенностей эмоционального состояния), которые могут снизить излишнее возбуждение или снять состояние подавленности; увеличить общую продолжительность разминки;
- произвольная регуляция дыхания при помощи специальных дыхательных упражнений различных по глубине, интенсивности, частоте, ритму, продолжительности;
- применение сильных приемов массажа и самомассажа, оказывающего на спортсмена успокаивающего или возбуждающего воздействия; в одних случаях музыкальное сопровождение способствует бодрому, веселому настроению, повышает эмоциональный тонус, в других - воздействует успокаивающе;
- воздействие при помощи слова; большую роль играет применение самоприказа, самоободрения, самопобуждения («я выиграю», «я добьюсь», «я должен» и т. д.).

Успех выступления бадминтониста в соревнованиях во многом зависит от умелого управления игрой со стороны тренера.

Режим в период тренировочной работы и соревнований имеет большое значение. Свободный от игр день надо максимально использовать для отдыха и восстановления, в игровой день надо избегать каких-либо напряженных действий, долгого лежания, провести легкую тренировку

Разминка имеет большое значение, как для регуляции неблагоприятных эмоциональных состояний, так и для формирования готовности к игре и ускорения вырабатываемости. Разминку бадминтонист должен проводить самостоятельно, исходя из индивидуальных особенностей. Так, например, инертному игроку нужно готовить себя к игре 20-30 мин, другому - 10 мин. Обязательно включить в разминку несколько беговых упражнений. Закончить разминку необходимо за 5-8 мин до игры. Очень важно перед игрой провести 2-3 минутную беседу, в которой напомнить основные положения об игре, сказать что-нибудь ободряющее, мобилизующее.

В процессе игры возникают множество моментов, ситуаций, которые требуют

оперативного вмешательства тренера: внести некоторые коррективы в действия игрока, которые почему-либо отходят от принятых установок или не учитывают игры соперника; акцентировать внимание игрока на определенных действиях соперника как в защите, так и в нападении и т. п. Для этого тренер использует перерывы, предусмотренные правилами игры и другие приемы « психологической защиты» в игре.

Перерывы необходимо использовать для отдыха, для изменения тактического рисунка игры, при потере инициативы или растерянности игрока, для поднятия морального духа и т. д.

Во всех случаях, разговор тренера со спортсменом, его указания должны быть лаконичными, краткими и яркими, тон должен быть уверенный и спокойный. Тренеру никогда ни следует кричать на игрока, давать ему нагоняй, особенно во время игры.

Спокойное, ровное, уверенное поведение тренера является одним из важных моментов, направленных на создание психологической мобилизации к предстоящей игре, а также в процессе самой игры.

В заключение следует отметить, что вся психологическая подготовка должна проводиться с учетом индивидуальных особенностей бадминтонистов.

1.4.11. ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА

Учащиеся учебно -тренировочных групп и групп спортивного совершенствования могут привлекаться в качестве помощников тренеров для проведения учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований в группах начальной подготовки и учебно-тренировочных группах.

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

На четвертом году обучения в учебно-тренировочных, группах занимающиеся должны шире привлекаться в качестве помощников при проведении разминки, при разучивании новых упражнений и технических элементов со спортсменами более младших возрастов.

Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения и проверки правил соревнований, привлечения занимающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах.

На первом году обучения в группах спортивного совершенства, занимающиеся должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера, правильно демонстрировать технические приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими занимающимися, помогать тренеру в разучивании отдельных упражнений, приемов с юными спортсменами младших возрастных групп. По судейской практике учащихся должны знать основные правила соревнований, вести протокол соревнований, уметь выполнять обязанности судьи игры, секретаря, секундометриста и судьи на линии.

Занимающиеся в группах спортивного совершенствования должны самостоятельно полностью проводить разминку, уметь составлять комплексы упражнений для развития физических качеств, подбирать упражнения для совершенствования технических элементов и приемов, правильно вести дневник тренировок, в которых регистрируется объем и интенсивность выполняемых тренировочных нагрузок. Занимающиеся в группах спортивного совершенствования должны знать правила соревнований и систематически привлекаться к судейству соревнований, уметь организовать и провести соревнования внутри спортивной школы и в районе. На третьем году обучения этапа спортивного совершенствования учащиеся выполняют необходимые требования для присвоения им звания инструктора и судьи по спорту.

ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ

Врачебный контроль за занимающимися на спортивно оздоровительном этапе и этапе начальной подготовки осуществляется врачом спортивной школы, а при его отсутствии- кабинетом врачебного контроля соответствующей территориальной поликлиники или врачебно-физкультурным диспансером в соответствии с приказом Министра здравоохранения Российской Федерации от 20.08.2001г. № 337 « О мерах по дальнейшему развитию и совершенствованию спортивной медицины и лечебной физкультуры».

Врачебный контроль за занимающимися, начинается с учебно-тренировочного этапа подготовки, осуществляется исключительно врачебно-физкультурным диспансером.

Врач спортивной школы осуществляет медицинский контроль за учебно-тренировочным процессом и в период соревнований.

На каждого учащегося заполняется врачебно-контрольная карта установленного образца, которая хранится в медицинском кабинете школы или во врачебно-физкультурным диспансере.

Основными задачами медицинского обследования в группах начальной подготовки являются контроль за состоянием здоровья, привитие гигиенических навыков и привычки неукоснительного выполнения рекомендаций врача. В начале и конце учебного года занимающиеся проходят углубленное медицинское обследования. Периодически проводятся текущие обследования. Это позволяет выявить пригодность детей к занятиям спортом, установить исходный уровень состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности. углубленные и этапные обследования дают возможность определять динамику состояния здоровья и спортивной формы занимающихся, текущее обследование позволяет следить за переносимостью нагрузок, своевременно принимать необходимые лечебно-профилактические меры.

В учебно-тренировочных группах предусматривается проведение двух углубленных медицинских обследований по программе диспансеризации . Их главной задачей является определение состояние здоровья, выявление отклонений от нормы и составление на основе этого обследования соответствующих рекомендаций.

В группах спортивного совершенствования в углубленные медицинские обследования, проводимые два раза в течении годичного цикла, включаются специальные обследования и пробы со специфической нагрузкой. Данные этапных комплексных обследований характеризуются функциональной подготовленностью и состоянием здоровья юного спортсмена после определенного этапа подготовки.

1.4.12. ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ СРЕДСТВА И МЕРОПРИЯТИЯ

К здоровью юных спортсменов предъявляются большие требования, так как в процессе тренировочного-соревновательной деятельности могут возникнуть условия для развития перенапряжения и утомления. В современном спорте особое внимание уделяется восстановительным средствам и мероприятиям (таблица № 51)

Восстановительные средства и мероприятия

Таблица № 42

Предназначения	Задачи	Средства и мероприятия	Методические указания
1	2	3	4
Учебно-тренировочный этап			
Перед тренировочным занятием, соревнованием	Мобилизация готовности к нагрузкам, повышения роли разминки, предупреждения	Упражнения на растяжения	3 мин
		Разминка	10-20 мин
		Массаж	5-15 мин
		Активизация мышц	Растяжения

	перенапряжения и травм. Рациональное построение тренировки и соответствии ее объема и интенсивности ФСО юных спортсменов	Само и гетерорегуляция	массаж полотенцем с подогретым пихтовым маслом 38-43°с 3 мин Само и гетерорегуляция
Во время тренировочного занятия, соревнования	Предупреждение общего, локального переутомления, перенапряжения	Чередование тренировочных нагрузок по характеру и интенсивности	В процессе тренировки
		Восстановительный массаж, возбуждающий точечный массаж в сочетании с классическим массажем (встряхивание, разминание)	3-8 мин
		Само и гетерорегуляция	3 мин Само и гетерорегуляция
Сразу после тренировочного занятия, соревнования	Восстановление функции кардиореспираторной системы, лимфоциркуляции, тканевого объема	Комплекс восстановительных упражнений - ходьба, дыхательные упражнения, душ- теплый\ прохладный	8-10 мин

Предназначения	Задачи	Средства и мероприятия	Методические указания
1	2	3	4
Через 2-4 часа после тренировочного занятия	Ускорение восстановительного процесса	Локальный массаж, массаж мышц спины (включая шейно-воротниковую зону)	8-10 мин
		Душ - теплый, умеренно холодный, теплый	5-10 мин
		Сеансы аэроионотерапии	5 мин
В среднем микроцикле, в соревнованиях и свободный от игры день	Восстановления работоспособности, профилактика перенапряжения	Упражнения ОФП восстановительной направленности	Восстановительная тренировка
		Сауна, общий массаж	После восстановительной тренировки
После микроцикла соревнований	Физическая и психологическая подготовка к новому циклу тренировок, профилактика перенапряжений	Упражнения ОФП восстановительной направленности	Восстановительная тренировка, туризм
		Сауна, общий массаж, душ Шарко, подводный массаж	После восстановительной тренировки
После микроцикла соревнований	Физическая и психологическая подготовка к новому циклу тренировок,	Средства те же, что и после микроцикла, применяются в течение нескольких	Восстановительные тренировки ежедневно

	профилактика переутомлений	дни Сауна	1 раз в 3-5 дней
Перманентно	Обеспечение Биоритмических, энергетических, восстановительных процессов	Сбалансированное питание, витаминизация, щелочные минеральные воды, биологически активные пищевые добавки	4500-5500 ккал/день, режим сна, аутогенная саморегуляция

Примечание ФСО - физическое состояние организма

Восстановительные процессы подразделяют на : текущее восстановление в ходе выполнения упражнений: срочное восстановление, происходящие сразу после окончания работы: отставленное восстановление , которые наблюдаются на протяжении длительного времени после выполнения тренировочной нагрузки: стресс- восстановление -восстановление после перенапряжения.

Для восстановления работы учащихся используется круг средств и мероприятий (педагогических, психологических и медико гигиенических) с учетом возраста, этапов подготовки, интенсивности тренировочных нагрузок и индивидуальных способностей спортсменов.

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

Педагогические средства восстановления включают:

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

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

- варьирование интервалов отдыха между отдельными упражнениями и тренировочными занятиями;

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

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

Психолого- педагогические средства восстановления включают: сбалансированное питание, физические средства восстановления (массаж, душ, контрастный душ, сауна, нормо- и гиперболическую оксигенацию, сеансы аэроионотерапии), обеспечение соответствия условий тренировок, соревнований и отдыха основным санитарно-гигиеническим требованиям; проведение курсов витаминизации и использование биологически активных пищевых добавок.

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

1.4.13. Рекомендации по планированию самостоятельной работы

Самостоятельная работа обучающихся контролируется тренером-преподавателем. Тренер-преподаватель самостоятельно определяет формы самоконтроля и этапы подготовки, на которых они применяются.

Для обучающихся среднего и старшего школьного возраста используют такую форму, как дневник самоконтроля, в котором фиксируется:

- выполнение индивидуальных заданий;
- основные показатели самоконтроля (вес, пульс, самочувствие, сон, аппетит, настроение и т. п.);
- использование аудио и видеоматериалов;
- посещение спортивных мероприятий;
- судейская практика;
- другие виды (формы) самостоятельной работы.

Самостоятельная работа направлена на обеспечение планомерного развития физической подготовленности обучающегося.

1.4.14. Требования мер безопасности в процессе реализации Программы.

Общие меры безопасности:

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

1. К занятиям по бадминтону допускаются обучающиеся:

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

2. Опасность возникновения травм:

- при падении на твердом покрытии;
- при нахождении в зоне удара;
- при наличии посторонних предметов вблизи площадки;
- при неисправных ракетках

3. У тренера-преподавателя находится аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи пострадавшим.

4. Занятия проходят на сухой площадке или на сухом полу.

- иметь короткие остриженные ногти;
- заходить в спортзал, брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения тренера-преподавателя;
- знать и выполнять настоящую инструкцию.

Требования безопасности перед началом занятий:

Тренер-преподаватель должен:

- заранее продумать расстановку детей;
- расположение инвентаря в спортивном зале, чтобы каждый имел достаточно места для выполнения задания.

Обучающийся должен:

- снять ювелирные украшения на время занятия избежания травмоопасных ситуаций (для девочек).
- под руководством тренера-преподавателя подготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятий;

- надеть спортивную форму и обувь с не скользящей подошвой;
- тщательно проверить отсутствие посторонних предметов вблизи площадки;
- провести физическую разминку;
- внимательно прослушать инструктаж по мерам безопасности при игре в бадминтон.

Требования безопасности во время занятий:

Тренер-преподаватель должен:

- следить, чтобы во время занятия вблизи площадок не было посторонних лиц;
- следить за обучающимся во время выполнения упражнений, своевременно корректируя их расположение на спортивной площадке;
- не давать обучающимся излишне эмоциональных заданий, после которых они не контролируют собственную моторику, особенно если это задание с воланом и ракеткой;
- уделить особое внимание расположению левшей в спортивном зале.

Обучающийся должен:

- не выполнять упражнения без предварительной разминки;
- не размахивать ракетой;
- бить по волану только в заданном направлении;
- не заходить на игровую зону играющей пары;
- при перемещениях к волану- смотреть, где находятся другие обучающиеся;
- не стоять близко к обучающимся, которые выполняют упражнения с ракетками или другими предметами;
- при выполнении упражнения соблюдать интервал и дистанцию;
- при ухудшении самочувствия прекратить занятия и поставить в известность тренера-преподавателя;
- при выполнении прыжков, столкновениях, и падениях игрок должен уметь применять приемы самостраховки;
- соблюдать игровую дисциплину;
- не вести игру влажными руками.

Требования безопасности в различных ситуациях

1. При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.
2. При получении травмы немедленно сообщить о случившемся тренеру- преподавателю.

Требования безопасности по окончании занятий:

Обучающийся должен:

- убрать спортивный инвентарь в места для его хранения;
 - организованно покинуть место проведения занятия;
 - переодеться в раздевалке, снять спортивный костюм и спортивную обувь;
 - принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.
 - о всех недостатках, отмеченных во время занятия-игры, сообщить тренеру- преподавателю.
- За несоблюдение мер безопасности обучающийся не допускается или отстраняется от участия в тренировочном процессе.

Материально-техническое обеспечение тренировочного процесса.

ДЮСШ осуществляет обеспечение обучающихся спортивной экипировкой, спортивным инвентарем и оборудованием, проездом к месту проведения спортивных соревнований и

обратно, питанием и проживанием в период проведения спортивных соревнований, а также осуществляет медицинское обеспечение обучающихся в порядке и объемах, установленных Учредителем ДЮСШ в соответствии с федеральными государственными требованиями.

Минимально необходимый для реализации Программы перечень помещений, специализированных кабинетов и материально-технического обеспечения включает в себя:

- спортивное сооружение с учетом требований федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта бадминтон;
- помещения для работы со специализированными спортивными снарядами;
- раздевалки и душевые для обучающихся и специалистов.

Место проведения тренировочных занятий должно соответствовать, установленным санитарно-эпидемиологическим, гигиеническим требованиям и правилам соревнований.

1.4.15. Кадровое обеспечение тренировочного процесса.

Уровень квалификации педагогических работников соответствует требованиям, определенным Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел "Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15 августа 2011 года № 916н, в том числе, в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки по виду спорта бадминтона, следующим требованиям:

На тренировочном этапе - наличие среднего профессионального образования или высшего профессионального образования и стажа работы по специальности не менее одного года;

На этапах совершенствования спортивного мастерства высшего профессионального образования и стажа работы по специальности не меньше трех лет.

1.5 Система контроля и зачетные требования.

В ДЮСШ группы спортивной подготовки комплектуются из числа наиболее способных к спорту обучающихся общеобразовательных школ и перспективных обучающихся образовательных организаций муниципальных образований.

1.5.1. Задачи этапов подготовки учащихся.

Тренировочный этап (начальной специализации) – тщательное наблюдение за успешностью обучения обучающихся в ходе учебно-тренировочного процесса. Тренер-преподаватель наблюдает за развитием у обучающихся таких важных качеств, как смелость, активность, игровое мышление, решительность, самостоятельность, эмоциональная устойчивость, способность к мобилизации усилий, целеустремленность и др.

Тренировочный этап (углубленной специализации) формируется из здоровых и практически здоровых обучающихся, прошедшие необходимую подготовку на этапе начальной подготовки (до одного года или свыше одного года) и сдавшие итоговую аттестацию по общей физической и специальной физической подготовке. Перевод по годам обучения на тренировочном этапе осуществляется при условии освоения объемов по предметным областям, сдачи итоговой аттестации (контрольных нормативов) по общей физической и специальной физической подготовке, а также выполнения спортивных разрядов в соответствии с Программой.

На этап совершенствования спортивного мастерства. На данном этапе продолжают обучение занимающиеся, зачисленные в ДЮСШ и прошедшие обучение на тренировочном этапе (этапе начальной специализации и углубленной специализации). Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии освоения объемов по предметным областям, сдачи итоговой аттестации по общей физической и специальной физической

подготовке, положительной динамике прироста спортивных показателей и выполнения спортивного разряда кандидат в мастера спорта.

1.5.2. КОНТРОЛЬНО - ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ ДЛЯ РАЗЛИЧНЫХ ЭТАПОВ ОБУЧЕНИЯ

Приемные испытания по ОФП и ТП зачисления в группы тренировочного этапа

Таблица № 43

№ п\п	Нормативы по физической и технической подготовке	Девушки	Юноши
Физическая подготовка			
1.	Прыжок в длину с места (см)	175	187
2.	Бег 30 м (с)	5,7	5,3
3.	Челночный бег 6x5 м (с)	11,8	11,2
4.	Метание волана (м)	5,7	6,0
Тактическая подготовка			
1.	Высокая подача	8	8
2.	Короткая подача	7	7
3.	Укороченный удар	8	8
4.	Высокий удар	7	

Контрольно-переводные нормативы по физической подготовке по годам обучения (юноши)

Таблица № 44

№ п\п	Контрольные нормативы	Этапы подготовки						
		ТГ					СС	
		Годы подготовки						
		1-й	2-й	3-й	4-й	5-й	1-й	3-й
1.	Прыжок в длину с места (см)	195	205	217	230	236	242	250
2.	Бег 30 м (с)	5,1	5,0	4,8	4,7	4,6	4,5	4,4
3.	Челночный бег 6x5 м (с)	11,0	10,5	10,0	9,5	9,0	8,7	8,5
4.	Метание волана (м)	6,5	7,3	8,0	8,5	9,0	9,5	9,7
5.	Прыжки через скамейку (30 раз, с)	15	15,5	14,0	13,7	13,5	13,3	-

6.	Упражнения для косых мышц живота (30раз)	40	35	30	28	26	-	-
7.	Выкручивание гимнастической палки (см)	+15	+13	+11	+10	-	-	-
8.	Бег 400м (мин)	1,20	1,16	1,13	1,11	-	-	-
9.	Тест Купера (бег 12мин,м)	-	-	2400	2550	2700	2800	3000

Контрольно-переводные нормативы по физической подготовке по годам обучения (девушки)

Таблица № 45

№ п\п	Контрольные нормативы	Этапы подготовки						
		ТГ					СС	
		Годы подготовки						
		1-й	2-й	3-й	4-й	5-й	1-й	3-й
1.	Прыжок в длину с места (см)	185	195	200	207	212	216	222
2.	Бег 30 м (с)	5,5	5,3	5,1	4,9	4,7	4,6	4,5
3.	Челночный бег 6x5 м (с)	11,4	11,2	10,7	10,1	9,7	9,4	9,0
4.	Метание волана (м)	6,2	7,0	7,5	8,0	8,5	9,0	9,5
5.	Прыжки через скамейку (30 раз, с)	16,0	15,5	15,0	14,7	14,4	14,0	-
6.	Упражнения для косых	44	39	33	3	28	-	-

	мышц живота (30раз)							
7.	Выкручивани е гимнастическ ой палки (см)	+10	+7	+6	+3	-	-	-
8.	Бег 400м (мин)	1,25	1,20	1,15	1,13	-	-	-
9.	Тест Купера (бег 12мин,м)	-	-	2250	2400	2550	2700	2800

**Контрольно-переводные нормативы по технической подготовке
по годам
обучения (девушки, юноши)
(кол-во точно выполняемых технических приемов)**

Таблица № 46

№ п\п	Контрольные нормативы	Этапы подготовки						
		ТГ					СС	
		Годы подготовки						
		1-й	2-й	3-й	4-й	5-й	1-й	3-й
1.	Высокая подача	9	9	-	-	-	-	-
2.	Короткая подача	8	9	-	-	-	-	-
3.	Короткая подача с помехой*	-	-	7	8	9	9	9
4.	Укороченный удар	9	9	-	-	-	-	-
5.	Высокий удар	8	9	-	-	-	-	-

			78					
6.	Смэш	7	8	9	-	-	-	-
7.	Прием подачи смэш	-	-	-	6	7	8	9
8.	Прием смэша в ЗЗ	-	-	-	6	7	8	9
9.	Прием смэш в ПЗ	-	-	-	6	7	8	9

* Для игроков, специализирующихся в парной категории.

Контрольно-переводные нормативы по тактической подготовке по годам обучения (девушки, юноши)
(кол-во точно выполняемых технических приемов)

Таблица № 47

№ п\п	Контрольные нормативы	Этапы подготовки							
		ТГ					СС		
		Годы подготовки							
		1-й	2-й	3-й	4-й	5-й	1-й	2-й	
1.	Выполнение ударов из ПЗУ по пожеланию противника	2	4	5	6	7	8	9	
2.	Выполнение ударов из ЛЗУ по пожеланию противника	2	4	5	6	7	8	9	
3.	Выполнение ударов из ППУ по пожеланию противника	2	4	5	6	7	8	9	
4.	Выполнение ударов из ЛПУ по пожеланию противника	2	4	5	6	7	8	9	
5.	Выполнение ударов из ПЗУ по звуковому сигналу с попаданием в мишень	2	3	4	5	6	7	8	

6.	Выполнение ударов из ЛЗУ по звуковому сигналу с попаданием в мишень	2	3	4	5	6	7	8
7.	Выполнение ударов из ППУ по звуковому сигналу с попаданием в мишень	2	3	4	6	7	8	9
8.	Выполнение ударов из ЛПУ по звуковому сигналу с попаданием в мишень	2	3	5	6	7	8	9

Условные обозначения и сокращения: *ПЗУ* - правый задний угол; *ЛЗУ* - левый задний угол;
ППУ - правый передний угол; *ЛПУ* - левый передний угол.
ИЦ - игровой центр.

Контрольно-переводные нормативы по интегральной подготовке по годам обучения (девушки, юноши)

Таблица № 48

Контрольные нормативы	Учебно-тренировочные группы						
	ТГ-1	ТГ-2	ТГ-3	ТГ-4	ТГ-5	СС-1	СС-2
Эффективность ударов из задней зоны:							
- выигрыш розыгрыша, в %	10	12	14	15	15	16	18
- ошибка, в %	20	18	16	14	12	10	8
- активный удар, в %	15	16	20	22	24	26	28
Эффективность ударов из средней зоны:							
- выигрыш розыгрыша, в %	12	15	16	18	18	20	22
- ошибка, в %	30	28	24	22	18	16	14
- активный удар, в %	10	12	15	18	20	22	24
Эффективность ударов из передней зоны:							
- выигрыш розыгрыша, в %	15	17	18	20	20	20	20
- ошибка, в %	30	26	24	22	18	12	10
- активный удар, в %	10	14	18	20	22	26	30

1.5.3. Описание переводных тестов по физической подготовке.

1. Бег 30м. Испытания проводятся по общепринятой методике, с высокого старта.

2. Прыжок в длину с места. Замер делается от контрольной линии до блажащего к ней следа испытуемого при приземлении. Из трех попыток учитывается лучший результат.

3. Челночный бег 6х5 м. Для поведения теста можно использовать одиночную площадку для игры в бадминтон. Учащийся стоит в основной стойке бадминтониста на боковой линии. По зрительному сигналу бежит до противоположной боковой линии, касаясь ее одной ногой. Ускорение повторяется непрерывно 6 раз.

4. Метание волана. Метание производится с места. Учащийся стоит у линии, держа в правой руке волан (для правойшей), левая нога впереди. Замахом сверху из-за головы производит бросок вперед. Из трех попыток зачитывается один лучший результат.

5. Прыжки через скамейку. Учащийся становится боком к гимнастической скамейке. По зрительному сигналу начинает прыжки боком двумя ногами. По секундомеру засекается время исполнения 30 прыжков.

6. Упражнения для косых мышц живота. Учащийся садится на пол. Ноги согнуты в коленях под углом в 90°. Спина на полу, руки согнуты в локтях за головой. По звуковому сигналу сгибается в спине, касаясь правым локтем левого колена, касаясь спиной пола, затем левым локтем касается правого колена и т.д. Фиксируется по секундомеру время выполнения 30 касаний.

7. Выкручивание гимнастической палки. На гимнастическую палку наносится разметка через каждый сантиметр. Учащийся берет палку хватом сверху двумя руками перед собой. Выполняет выкрут над головой. Фиксируется минимальный хват, когда учащийся выполняет выкрут не сгибая руки в локтях.

8. Бег 400м. Испытание проводится по обычной принятой методике.

9. Тест Купера. 12-минутный бег. Фиксируется количество метров, которые учащийся преодолевает за 12 минут.

1.5.4. Описание переводных тестов по технической подготовке.

1. Высокая подача. Для выполнения данного теста мелом в задних углах площадки рисуется квадрат (или накладывается квадрат, вырезанный из цветной бумаги) размером 50x50 см. Учащиеся выполняют новым воланом 5 подач из левой и 5 подач из правой половины площадки. Считается количество попаданий воланов в квадрат. При этом экзаменационная комиссия детской спортивной школы оценивает высоту выполнения подачи, особенно для самых юных испытуемых.

2. Короткая подача. Для выполнения этого теста мишень размером 20x25 см рисуется или устанавливается в углу средней линии. учащийся выполняет 5 подач из правого и 5 подач из левого угла площадки. Считается количество попаданий воланов в мишень. При этом комиссия должна уделить пристальное внимание правильному (согласно правилам игры в бадминтон) выполнению подачи.

3. Короткая подача с помехой. Тест проводится согласно пункту 2, но на «усах», прикрепленных к стойкам, вешается лента или веревка на высоте 15 см над сеткой. При выполнении подачи волан должен пролететь над сеткой под лентой.

4. Укороченный удар. Для выполнения этого теста и теста на площадке рисуются линии параллельно боковой линии на ширине 0,5 м от боковой линии. Для приема этого и последующих тестов привлекается спортсмен более высокой квалификации, чем испытуемый. Производится по 5 высоких подач в задние углы площадки. Испытуемый должен произвести укороченный удар, и волан должен приземлиться в зону между боковой линией и линией, нанесенной на площадку.

Для ТГ: испытуемый находится перед ударном в заднем углу площадки, куда следует подача.

Для СС: перед ударом испытуемый находится в игровом центре. Необходимо следить, чтобы движения в задний угол площадки испытуемый начал только после выполнения подачи.

5. Высокий удар. Этот тест выполняется аналогично предыдущему. Для ТГ - из положения стоя в заднем углу площадки, для СС - в движении из игрового центра. Волан должен по высокой траектории приземлиться в задней зоне площадки, за чем обязательно должна следить комиссия.

6. Смэш. Проводится аналогично двум предыдущим, а зона приземления волана такая же, как и для укороченного удара. Комиссии необходимо уделить внимание скорости полета волана (главное отличие от укороченного удара).

7. Прием подачи в переднюю зону. Спортсмен высокого уровня производит короткую подачу по 5 раз в правую и 5 раз в левую зону. Из 5 подач (в каждую половину площадки) спортсмену необходимо принять - две в ближний передний угол (ПУ), две по прямой в среднюю зону (СЗ) в боковой «коридор» площадки и пятую - в диагонально расположенный задний угол (ЗУ).

Для спортсмена, специализирующегося в одиночной категории, вместо приема в СЗ следует

выполнять прием плоским ударом по линии в заднюю зону (ЗЗ).

8. Прием смэша в заднюю зону. Учащийся располагается в центре СЗ перед приемом смэш. Спортсмен, пробивающий смэш по прямой, делает 5 смэшей из левой половины площадки и 5 из правой половины. Волан по высокой траектории должен приземлиться в зоне, ограниченной задней линией площадки и линией, параллельно ей, отстоящей от нее на расстояние 1 м.

9. Прием смэша в переднюю зону. Выполняется аналогично предыдущему тесту. Смэш принимается трижды по диагонали, дважды по линии на расстоянии не более 3-х метров от сетки.

1.5.5. Описания переводных тестов по тактической подготовке

1. Выполнение ударов из ПЗУ по положению противника. Испытуемый располагается в ИЦ. Один из спортсменов производит высокую подачу в ПЗУ. После подачи другой спортсмен или один из тренеров, находится в ИЦ, делает резкое движение по направлению к одному из 4-х углов площадки. Испытуемый, делает перемещение из своего ИЦ, должен произвести удар в направлении, противоположном движению спортсмена или тренера. Считается количество правильно выполненных действий из 10 попыток.

2. Выполнение ударов из ЛЗУ по положению противника. Тест производится согласно предыдущему, но подача производится в ЛЗУ.

3. Выполнение ударов из ППУ по положению противника. Испытуемый располагается в ИЦ своей половины площадки. подача производится в ППУ. В остальном все согласно предыдущим тестам.

4. Выполнение ударов из ЛПУ по положению противника. Тест выполняется аналогично пункту 3, но из ЛПУ.

5. Выполнение ударов из ПЗУ по звуковому сигналу с попаданием в мишень. На площадке рисуется мелом зона игрового центра размером 1x1 м на расстоянии 0,7 от передней линии подачи. Один из тренеров подает волан (10 шт.) по высокой траектории со скоростью 1 волан в 2 секунды (для этого используется метром) в ПЗУ по высокой траектории. При подаче волана он громким голосом называет мишень (мишени размером 0,7x0,7 расположены в задних углах площадки и в двух углах, образованных пересечением передней линии подачи и боковой линии площадки), в которую испытуемый должен послать волан. Между ударами испытуемый должен сместиться в ИЦ и зайти одной ногой внутрь него.

За выполнением этого условия должны следить члены приемной комиссии.

Во время выполнения этого теста необходимо атаковать все 4 мишени, причем каждую из них не менее двух раз.

6. Выполнение ударов из ЛЗУ по звуковому сигналу с попаданием в мишень. Выполняется аналогично предыдущему тесту, но спортсмен выполняет удар из ЛЗУ.

7. Выполнение ударов из ППУ по звуковому сигналу с попаданием в мишень. Тест выполняется аналогично с предыдущим, но из ППУ (темп - 1 удар в секунду). кроме того в ПЗ мишени располагаются на пересечении центральной линии (под сеткой) и боковой.

8. Выполнение ударов из ЛПУ по звуковому сигналу с попаданием в мишень. Тест выполняется аналогично удары но производятся, из ЛПУ (темп - 1 удар в секунду).

1.5.6. Определение эффективности игровых действий

Эффективность игровых действий бадминтонистов определяется на основании результатов в календарных и контрольных играх, а также результатов наблюдений и записей игровых действий. Для этого применяются различные системы записи игр (графические, фото, видео и др.)

Выигрыш розыгрыша, ошибка и активный удар из какой-либо зоны определяется в процентном соотношении из всех ударов, выполняемых из этой зоны площадки. при этом под выигрышем понимается удар, приводящий непосредственно к выигрышу розыгрыша или к

ошибке противника, под ошибкой понимают - удар в сетку или в аут. Под активным ударом - тот, который приводит к ускорению розыгрыша, т. е. через удар-два к выигрышу очка.

1.6. Перечень информационного обеспечения.

1.6.1. Список литературы.

1. Башкиров В.Ф. Профилактика травм у спортсменов. - М.: ФиС, 1987.
2. Белоцерковский З.Б. Эргометрические и кардиографические критерии физической работоспособности у спортсменов. - М.: Советский спорт, 2005.
3. Гладков В.Н. Психотренинг лидерства. К проблеме личности (опыт комплексного применения психотерапевтических методов в спорте высших достижений). - М.: Советский спорт, 2007.
4. Горбунов Г. Д. Психопедагогика спорта. - М.: Советский спорт, 2006.
5. Готовский П.И., Дубровский В.И. Спортсменам о восстановлении. - М.: Шаг, 1993.
6. Губа В.П. Основы распознавания раннего спортивного таланта. - М.: Терра-Спорт, 2003.
7. Гуревич И.А. 1500 упражнений для моделирования круговой тренировки. - 2-е изд., перераб. и доп. - Минск: Высшая школа 1980.
8. Дембо А.Г. Причины и профилактика отклонений в состоянии здоровья спортсменов. - М.: ФиС 1981.
9. Детская спортивная медицина: руководство для врачей \ под. ред. С.Б. Тихвинского, С.В. Хрущева. - М.: Медицина, 1991.
10. Дубровский В.И. Спортивная медицина: учебник для вузов. - М.: Владос, 2002.
11. Золотов В.П. Восстановительные работоспособности в спорте. - Киев: Здоровья, 1990
12. Корх А.Я. Тренер: деятельность и личность. - М.: Терра-спорт. 2000.
13. В.А. Лепешкин Бадминтон для всех. Ростов - на Дону, 2007.
14. Марков Г.И., Романов В.И., Гладков. Система восстановления и повышения физической работоспособности в спорте высших достижений. - М.: Советский спорт, 2006.
15. Мирзоев О.М. Применение восстановительных средств в спорте. - М.: Госкомспорт СССР, 1988.
16. Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в РФ - М.: 2014.
17. Нехвядович А.И. Анаэробный порог в развитии выносливости. - Мн.: БГУ, 1999.
18. Никитушкина В.Г., Губа В.П. Методы отбора в игровые виды спорта. - М.: ИКА, 1988.
19. Нормативно - правовые, регулирующие деятельность спортивных школ \ Сост. В.Г. Бауэр, Е.П.Гончарова, В.Н. Панкратова. - М., 1995.
20. Нормативно-правовое и программное обеспечение деятельности спортивных школ в Российской Федерации: методические рекомендации \ под.ред. И.И. Столова. - М.:Советский спорт , 2008.
21. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. - М.: Астрель,Ю 2003.
22. Платонов В.Н. Система подготовки в олимпийском спорте. - М.: Советский спорт 2005.
23. Помыткин В.П. Книга тренера по бадминтону - 2012.
24. Программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮСШОР, М.: Советский спорт, 1987
25. Попов В.Б. 555 специальных упражнений в подготовке легкоатлетов. - М.: Олимпия Пресс,Терра-Спорт, 2002.
26. Приказ Государственного комитета Российской Федерации от 28 июня 2001г. № 390 «Об утверждении Типового плана-конспекта учебной программы для спортивных школ (ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ и УОР).
27. Роженцов В.В., Полешиков М.М. Утомление при занятиях физической культурой и спортом: проблемы, методы, исследования. - М.: Советский спорт, 2006.
28. Рыбаков В.В., Уфимцев А.В., Федоров А.Н., Ахмедзянов М.Н. Управление спортивной подготовки: Теоретико-методологические основания. - М.: СпортАкадемПресс,Ю 2003.
29. Сборник методических материалов по бадминтону УТНГУ - Уфа 2006.
30. Самусенков О.В. Педагогическая технология реализации культурного потенциала

игровых видов спорта.-М.-Малаховка: МГИУ, 2000.

31. Система подготовки спортивного резерва\ под. ред. В.Г. Никитушкиной. - М.: 1993.

32. Смирнов Ю.Н. Бадминтон. Учебник М. Советский спорт, - 2011.

33. Современная система спортивной подготовки \под.ред. Ф.П. Сусллова, В.Л. Сыча, Б.Н.Шустина. - М., 1995.

34. Талаче Ежи. Энциклопедия физических упражнений. М.: Физкультура и спорт, 1998.

35. Туманян Г.С. Стратегия подготовки чемпионов: настольная книга тренера. - М.: Советский спорт, 2006.

36. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта. - М., 1987.

37. Шербаков А.В., Бадминтон-спортивная игра. Учебно-методические пособия. М., Советский спорт - 2010.

1.6.2. Перечень интернет-ресурсов.

<http://www.badminton.net.ua> Ли Джей Бок - тренер по бадминтону

<http://obadmintone.ru/tag/uroki-ot-korejskix-masterov/> уроки от корейских мастеров

<http://bdminton.narod.ru/> бадминтон основы

<http://bmsi.ru/source/21142924-fc1e-4b6a-9a01-a0d05b496dc7/docs?Lang=ru> Игра бадминтон

<http://www.youtube.com/user/ILoveBadmintonVideos> Lin Chongwei Badminton Videos

http://www.youtube.com/user/bwf_BadmintonWorld.tv

<http://www.youtube.com/channel/UC3odaJnf9plFqTvOkOWA7ZQ> Badminton Austrian Open 2015

<http://www.youtube.com/watch?v=RdRd8uH4oV0> Тренировки у Карамышева С. А.

<http://www.youtube.com/watch?v=b2RCEoFZB7Q> Бадминтон для инвалидов.