

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
СПЕЦИАЛИЗИРОВАННАЯ ДЕТСКО - ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ  
ШКОЛА «НИКА»**

СОГЛАСОВАНО  
на заседании педагогического совета

Протокол № \_\_\_\_\_  
от \_\_\_\_\_ 20\_\_ года

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МАУДО СДЮСШ «Ника»  
\_\_\_\_\_ Гайдук В.Д.

Приказ № \_\_\_\_\_  
от \_\_\_\_\_ 20\_\_ года

**БАДМИНТОН**  
**Дополнительная общеобразовательная  
предпрофессиональная программа**

**Программа разработана на основании:** Бадминтон. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва, училищ олимпийского резерва, школ высшего спортивного мастерства/ А.П. Горячев; А.А. Ивашин; Московская городская федерация бадминтона, 2010.

Срок реализации программы:  
– 6 лет

Составили программу:  
Заместитель директора по УСР Яковенко Н.Ю.  
Тренер-преподаватель Хаустова Н.А.

г. Красный Сулин  
Ростовской области  
2015 год

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по бадминтону составлена на основе директивных и нормативных документов, регламентирующих работу спортивных школ, в соответствии с Законом Российской Федерации «Об образовании», Федеральным законом «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ и Типовым положением об образовательном учреждении дополнительного образования детей (постановление Правительства РФ от 07.03.1995 г. № 233), нормативными документами Министерства науки и образования РФ и Минспорттуризма России, а также использовалась Программа «Бадминтон. Примерная программ спортивной подготовки для детско-юношеских школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва, школ высшего спортивного мастерства»/ А.П. Горячев; А.А. Ивашин; Московская городская федерация бадминтона.- М.: Советский спорт, 2010.

Программа является основным документом учебно-тренировочной работы и охватывает всю систему подготовки бадминтонистов от новичков до спортсменов-разрядников. В основу учебной программы заложены нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ и основополагающие принципы предпрофессиональной спортивной подготовки юных спортсменов.

Программа предназначена для подготовки бадминтонистов в группах начальной подготовки (ГНП) - не менее 3 лет, учебно-тренировочных группах (УТГ) – не менее 3 лет, которые организуются в СДЮСШ «Ника».

Программа по бадминтону реализует принципы государственной политики в области физической культуры и спорта, декларируемые в ст. 3 Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 г. № 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 с учетом уникальности спорта, его социальной и образовательной функции, а также специфики его структуры, основанной на добровольной деятельности его субъектов;

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

Нормативная часть программы определяет задачи деятельности спортивной школы, условия зачисления в спортивную школу и перевода занимающихся на следующие этапы многолетней подготовки, режимы учебно-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. В программе представлены учебные планы по годам подготовки, схемы построения годичных циклов, методические рекомендации по планированию тренировочного процесса.

В программе представлен учебный материал для практических занятий по основным компонентам технической, тактической, физической, теоретической подготовки, план-схемы годичных циклов подготовки, контрольно-нормативные требования. Важной составляющей частью программы является система восстановительно-профилактических мероприятий, прохождение инструкторской и судейской практик, организация воспитательной работы.

# 1. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ

## 1.1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОТДЕЛЕНИЯ БАДМИНТОНА В СПОРТИВНОЙ ШКОЛЕ

Основными целями отделения бадминтона являются:

- формирование здорового образа жизни, привлечение учащихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
- профессиональное самоопределение;
- укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие (развитие физических, интеллектуальных и нравственных способностей);
- достижение спортивных успехов в соответствии с индивидуальными способностями детей и подростков.

Задачи деятельности отделения бадминтона различаются в зависимости от этапа подготовки. Перевод учащихся в группу следующего года обучения производится решением тренерского совета на основании стажа занятий, выполнения нормативных показателей по общей, физической, специальной физической и спортивно-технической подготовкам. При невыполнении нормативов учащиеся могут пройти обучение повторно, но не более одного раза на данном году обучения.

**Этап начальной подготовки (НП).** На этап НП зачисляются лица, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие письменное разрешение врача). Продолжительность этапа не менее 3 лет. На этапе НП осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа с акцентом на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники и тактики игры в бадминтон; выполнение контрольных нормативов для зачисления на учебно-тренировочный этап подготовки.

Основными задачами подготовки на этапе НП являются:

- улучшение состояния здоровья и закаливание;
- устранение недостатков физического развития;
- привлечение максимально возможного числа детей и подростков к занятиям бадминтоном, формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям спортом и в частности бадминтоном, и здоровому образу жизни.
- изучение и совершенствование техники выполнения основных ударов в бадминтоне (короткая, высокая подача, высокий, укороченный удар, смэш, удары в передней зоне площадки), техники передвижения по площадке;
- развитие у детей аэробной выносливости, быстроты, силовых и координационных возможностей, соответствующих их возрасту;
- овладение минимумом теоретических знаний по бадминтону;
- воспитание морально-этических и волевых качеств, становление спортивного характера.

При формировании групп НП следует учитывать, что период обучения в этих группах является важным этапом отбора спортивно-одаренных детей для их последующей многолетней спортивной подготовки в спортивной школе. При отборе следует учитывать, что низкий уровень оценки отдельных показателей (за исключением состояния здоровья, личностных качеств и двигательной одаренности) не является противопоказанием к отбору, если эти не совсем благоприятные признаки могут быть компенсированы высоким уровнем развития других определяющих качеств. Например, невысокий рост или низкие показатели динамометрии могут быть компенсированы высокой двигательной одаренностью, «моторностью», экономичностью движений, выносливостью и т. д.

Применение контрольных упражнений на первых трех годах обучения в группах НП преследует цель проверки усвоения занимающимися учебного материала.

**Этап учебно-тренировочных групп (УТГ).** Группы формируются на конкурсной основе из здоровых и практически здоровых учащихся, проявивших способности к игре в бадминтон, прошедших необходимую подготовку не менее одного года и выполнивших приемные нормативы по общей физической, специальной физической и технико-тактической подготовкам. Продолжительность этапа — не менее 3 лет. Перевод на следующий год обучения

осуществляется при условии выполнения учащимися контрольно-переводных нормативов по ОФП, СФП, ТТП и ИП.

Основными задачами подготовки являются:

- укрепление здоровья и закаливание;
- устранение недостатков в уровне физической подготовленности;
- изучение и совершенствование современной техники передвижения по площадке (шаг-прыжок), обучение сложным ударам с вращением волана из задней зоны площадки (ЗЗ) и передней зоны площадки (ЗЗ);
- обучение основам тактики парной игры и совершенствование тактики одиночной игры;
- обучение умению анализировать встречу и умению строить план на предстоящую игру;
- планомерное повышение уровня специальной физической подготовленности, гармоничное совершенствование основных физических качеств;
- формирование интереса к целенаправленной многолетней спортивной подготовке, начало интеллектуальной, психологической и тактической подготовки;
- воспитание физических, морально-этических и волевых качеств, профилактика вредных привычек и правонарушений;
- овладение теоретическими знаниями, навыками и умениями судей на соревнованиях по бадминтону.

Учащимся прошедшим курс обучения в спортивной школе по окончании пребывания выдается карта спортсмена и зачетная книжка спортсмена с указанием уровня развития физических качеств, спортивных результатов и рекомендаций по дальнейшему физическому совершенствованию.

## 1.2. РЕЖИМ РАБОТЫ

Возраст занимающихся, численный состав и режим учебно-тренировочной работы по этапам подготовки спортсменов приведен в таблице 1.

Основными формами учебно-тренировочной работы в группах бадминтона являются групповые занятия, индивидуальные занятия, участие в соревнованиях различного ранга, теоретические занятия (беседы, лекции, просмотр и анализ видеоматериалов); занятие в условиях спортивно-оздоровительного лагеря, учебно-тренировочного сбора, медико-восстановительные мероприятия и т.д. Старшие спортсмены должны участвовать в обслуживании соревнований и могут привлекаться к проведению отдельных частей тренировочного занятия в качестве помощника тренера.

Таблица 1

### **Численный состав занимающихся в группе, максимальный объем учебно-тренировочной работы и требования по технико-тактической, физической и спортивной подготовке**

Год подготовки	Минимальный возраст для зачисления	Минимальное число занимающихся в группе	Максимальное количество учебных часов в неделю	Требования по технико-тактической, физической и спортивной подготовке на конец учебного года
<b>Этап начальной подготовки</b>				
1-й год	7 лет	15 человек	6 часов	Выполнение нормативов по физической и технической подготовке
2-й год	8 лет	14 человек	9 часов	
<b>Учебно-тренировочный этап</b>				
1-й год	9-10 лет	12 человек	12 часов	Выполнение нормативов по ОФП, СФП, ТТП, ИП, 2- го юношеского разряда
2-й год	10-11 лет	12 человек	12 часов	Выполнение нормативов по ОФП, СФП, ТТП, ИП, 1- го юношеского

				разряда
3-й год	12-13 лет	12 человек	16 часов	Выполнение нормативов по ОФП, СФП, ТТП, ИП, 3-го разряда
4-й год	13-14 лет	12 человек	18 часов	Выполнение нормативов по ОФП, СФП, ТТП, ИП, 2-го разряда

*Примечание:* Перевод учащихся в группу следующего года обучения производится решением тренерского совета на основании стажа занятий, выполнения нормативных показателей по общей, физической, специальной физической и спортивно-технической подготовкам.

### 1.3. КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ ДЛЯ РАЗЛИЧНЫХ ЭТАПОВ ОБУЧЕНИЯ (таблицы 2-8)

Таблица 2

#### Приемные испытания по ОФП и ТП для зачисления в УТГ

№ 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 места (сек.)	5,7	5,3
3.	Челночный бег 6x5 м (сек.)	11,8	11,2
4.	Метание волана (м)	5,7	6,0
Техническая подготовка			
1.	Высокая подача	8	8
2.	Короткая подача	7	7
3.	Укороченный удар	8	8
4.	Высокий удар	7	7

Таблица 3

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

№ п/п	Контрольные нормативы	Этапы подготовки						
		НП			УТГ			
		Годы подготовки						
		1-й	2-й	3-й	1-й	2-й	3-й	4-й
1.	Прыжок в длину с места (см)	165	175	187	195	205	217	230
2.	Бег 30 м с места (сек.)	6,0	5,5	5,3	5,1	5,0	4,8	4,7
3.	Челночный бег 6x5 м (сек.)	12,0	11,5	11,2	11,0	10,5	10,0	9,5
4.	Метание волана (м)	5,0	5,5	6,0	6,5	7,3	8,0	8,5
5.	Прыжки через скамейку (30 раз, сек.)	-	-	-	15,0	14,5	14,0	13,7
6.	Упражнения для косых мышц живота (30 раз, сек.)	-	-	-	40	35	30	28
7.	Выкручивание гимнастической палки (см)	-	-	-	+15	+13	+11	+10

8.	Бег 400 м (мин.)	-	-	-	1,20	1,16	1,13	1,11
9.	Тест Купера (бег 12 мин., м)	-	-	-	-	-	2400	2550

Таблица 4

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

№ п/п	Контрольные нормативы	Этапы подготовки						
		НП			УТГ			
		Годы подготовки						
		1-й	2-й	3-й	1-й	2-й	3-й	4-й
1.	Прыжок в длину с места (см)	155	165	175	185	195	200	207
2.	Бег 30 м с места (сек.)	6,3	6,0	5,7	5,5	5,3	5,1	4,9
3.	Челночный бег 6х5 м (сек.)	13,0	12,5	11,8	11,4	11,2	10,7	10,1
4.	Метание волана (м)	5,0	5,5	5,7	6,2	7,0	7,5	8,0
5.	Прыжки через скамейку (30 раз, сек.)	-	-	-	16,0	15,5	15,0	14,7
6.	Упражнения для косых мышц живота (30 раз, сек.)	-	-	-	44	33	33	30
7.	Выкручивание гимнастической палки (см)	-	-	-	+10	+7	+6	+3
8.	Бег 400 м (мин.)	-	-	-	1,25	1,20	1,15	1,13
9.	Тест Купера (бег 12 мин., м)	-	-	-	-	-	2250	2400

Таблица 5

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

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

\*Для игроков, специализирующихся в парной категории.

Таблица 6

Индивидуальная карта спортсмена

Ф.И.О. \_\_\_\_\_  
 Дата и место рождения \_\_\_\_\_  
 Год, месяц начала занятий бадминтоном \_\_\_\_\_  
 Спортивная школа \_\_\_\_\_  
 Спортобщество, клуб \_\_\_\_\_  
 Город, область \_\_\_\_\_

Учебные группы, год обучения	Дата обследования	Физические данные							Заключение врача
		Рост, см	вес, кг	Длина голени, см	Сила сгибателей кисти	ЖЕЛ	МПК		
							мл/мин	мл/мин кг	
исходные данные при зачислении в СДЮСШ									
группы начальной подготовки: 1-й 2-й 3-й									
Учебно-тренировочные группы: 1-й 2-й 3-й									

#### *Описание переводных нормативов по физической подготовке*

1. **Бег 30 м.** Испытание производится по общепринятой методике, с высокого старта.
2. **Прыжок в длину с места.** Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа при приземлении. Из трех попыток учитывается лучший результат.
3. **Челночный бег 6х5м.** Для проведения теста можно использовать одиночную площадку для игры в бадминтон. Учащийся стоит в основной стойке бадминтониста на боковой линии. По зрительному сигналу бежит к 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 правой), левая нога впереди. Замахом сверху из-за головы производит бросок вперед. Из трех попыток засчитывается лучший результат.
5. **Прыжки через гимнастическую скамейку.** Учащийся становится боком к гимнастической скамейке. По зрительному сигналу начинает прыжки боком к гимнастической скамейке. По секундомеру засекается время исполнения 30 прыжков.
6. **Упражнения для косых мышц живота.** Учащийся садится на пол. Ноги согнуты в коленях под углом 90 градусов. Спина на полу, руки согнуты в локтях за головой. По звуковому сигналу сгибается в спине, касаясь правым локтем левого колена, касается 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 за голову. Фиксируется минимальный захват, когда учащийся выполняет выкрут не сгибая руки в локтях.
8. **Бег 400 м.** Испытание проводится по обычно принятой методике.
9. **Тест Купера.** 12-ти минутный бег. Фиксируется количество метров, которые учащийся преодолевает за 12 минут.

#### *Описание переводных нормативов по технической подготовке.*

1. **Высокая подача.** Для выполнения данного теста мелом в задних углах площадки рисуется квадрат (накладывается готовый цветной квадрат) размером 50X50 см.

Учащиеся выполняют новым воланом 5 подач из левой и 5 подач из правой половины площадки. Считается количество попаданий волана в квадрат. При этом оценивается высота выполнения подачи, особенно для самых испытуемых.

2. **Короткая подача.** Для выполнения этого теста мишень размером 20X25 см рисуется или устанавливается в углу на пересечении передней линии подачи и средней линии. Учащиеся выполняют 5 подач из правого и 5 подач из левого угла площадки. Считается количество попаданий воланом в мишень. При этом комиссия должна уделять пристальное внимание правильному (согласно правилам игры в бадминтон) выполнению подачи.

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

4. **Укороченный удар.** Для выполнения этого теста и теста 6 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 групп начальной подготовки: испытуемый находится перед ударом в заднем углу площадки, куда следует подача.

Для УТГ: перед ударом испытуемый находится в игровом центре. Необходимо следить, чтобы движение в задний угол площадки испытуемый начинал только после выполнения подачи.

5. **Высокий удар.** Этот тест выполняется аналогично предыдущему. Для ГНП – из положения стоя в заднем углу площадки, для УТГ – в движении из игрового центра. Волан обязательно должен по высокой траектории приземлиться в задней зоне площадки.

6. **Смэш.** Проводится аналогично двум предыдущим, а зона приземления волана такая же, как и для укороченного удара. Особое внимание уделяется 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 левую зоны. Из 5 подач в каждую половину площадки две необходимо принять 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 выполнить прием плоским ударом по линии в заднюю зону (ЗЗ).

8. **Прием смэша в заднюю зону.** Учащийся располагается в центре СЗ перед приемом смэша. Спортсмен, пробивающий смэш и по прямой, делает 5 смэшей из левой половины площадки и 5 из правой. Волан по высокой траектории должен приземлиться в зоне, ограниченной задней линией площадки и линией, параллельной 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.

### ***Определение эффективности игровых действий.***

Эффективность игровых действий бадминтонистов определяется на основании результатов наблюдений в календарных и контрольных играх.



## 2. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ

### 2.1. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

#### 2.1.1. Организация учебно-тренировочного процесса.

Спортивная школа организует работу с обучающимися в течение всего календарного года. В каникулярное время спортивные школы могут открывать в установленном порядке спортивные или спортивно-оздоровительные лагеря с круглогодичным или дневным пребыванием, проводить учебно-тренировочные сборы. В таких условиях объемы недельной нагрузки могут быть увеличены. Это увеличение не должно превышать 50% от базовых недельных величин учебного плана. В соответствии с финансовыми возможностями школы и по согласованию с учредителем рекомендуется направлять в спортивные лагеря лучших спортсменов, выполнивших контрольно-переводные нормативы. Для остальных учащихся устанавливаются каникулы, продолжительность которых составляет 4-8 недель. Спортивная форма в этот период поддерживается по рекомендациям тренера (индивидуальные планы).

Учебный год начинается с 01 сентября и заканчивается, как правило, в конце июля. Спортсмены проводят 6 недель в летнем спортивно-оздоровительном лагере либо самостоятельно по заданиям тренера поддерживают свою спортивную форму (переходный период или спортивный отдых). Годовой объем работы определяется из расчета недельного режима тренировок для группы в течение 48-49 недель и 3-4 недель работы учащихся по индивидуальным планам в период их активного отдыха.

Методическая часть программы включает учебный материал по основным видам подготовки, его распределение по годам обучения и в годичном цикле рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок и планирование спортивных результатов по годам обучения, организацию и проведение врачебно-педагогического контроля; содержит практические материалы и методические рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий, воспитательной работы.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются: групповые учебно-тренировочные и тренировочные занятия, тестирование, медицинский контроль, участие в соревнованиях, матчевых встречах, учебно-тренировочных сборах, инструкторской и судейской практике учащихся.

Расписание занятий составляется администрацией спортивной школы по представлению тренера-преподавателя в целях установления наиболее благоприятного режима тренировок, отдыха занимающихся, обучения в общеобразовательных и других учреждениях.

### 2.2. ПЛАНИРОВАНИЕ ПОДГОТОВКИ

#### 2.2.1. Учебные планы.

В таблице 7 приводится соотношение средств физической и технико-тактической подготовки на различных этапах обучения.

Таблица 7

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

Этапы и группы многолетней подготовки	Виды подготовки				
	ОФП	СФП	Техническая подготовка	Тактическая подготовка	Интегральная подготовка
НП, 1-й год	33	16	27	14	10
НП, 2-3-й год	32	16	27	14	11
УТГ, 1-2-й год	21	19	28	16	16

Таблица 8

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

№№ пп	Виды подготовки	Этапы подготовки					
		ГНП			УТГ		
		1-й	2-й	3-й	1-й	2-й	3-й
1	Теоретическая	8	14	14	16	16	20
2	Общая физическая	106	130	130	88	88	96
3	Специальная физическая	35	64	64	81	81	108
4	Техническая	82	108	108	119	119	130
5	Тактическая	37	56	56	68	68	103
6	Интегральная	26	38	45	68	68	103
7	Инструкторская и судейская практика	-	-	7	10	10	16
8	Участие в соревнованиях	24	40	40	102	102	132
9	Контрольные испытания	14	16	16	20	20	22
10	Восстановительные мероприятия	-	-	-	52	52	104
	Всего часов за 52 недели	322	464	478	624	624	834

В таблице 8 представлены примерные учебные планы для ДЮСШ.

### 2.2.2. Годичные планы подготовки.

#### *Основные принципы планирования подготовки.*

При планировании круглогодичной подготовки в учебно-тренировочных группах учебный год разбивается на мезоциклы: осенне-зимний, зимне-весенний, 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.

Начиная с этапа углубленной тренировки (УТГ 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** делится на два этапа: *общеподготовительный и специально-подготовительный*. Задача периода: создание прочной базы для будущих достижений, обеспечение разносторонней физической подготовленности юных бадминтонистов и совершенствование на этой основе технико-тактической подготовки для успешного выступления на соревнованиях. Тренировки носят разнообразный характер как по содержанию, так и по нагрузкам.

*Общеподготовительный этап* направлен на создание и совершенствование предпосылок для достижения хорошей спортивной формы. Физическая форма направлена на развитие и совершенствование 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.

*Специально-подготовительный этап* 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. Увеличивается доля тренировочных игр.

**Соревновательный период** (период основных соревнований) направлен на стабильное сохранение спортивной формы и достижение наилучших результатов. Основными задачами технической подготовки в этот период являются: устранение 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 взаимодействия 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. В этом периоде осуществляется постепенный переход от спортивной деятельности большого объема к менее интенсивным нагрузкам. Главная задача – создание оптимальных предпосылок для возобновления тренировок в подготовительном периоде отчетного цикла (смена характера и режима двигательной деятельности). В этом периоде предусматривается время для лечебно-профилактических мероприятий.

При планировании учебно-тренировочного процесса на 48-50 недель учебные часы распределяются по микроциклам подготовки. Оставшиеся недели выносятся за сетку и отводятся для самостоятельных занятий (по заданию тренера), каникул и восстановительных мероприятий. Учебный год начинается с 1 сентября.

Таблица 5

**Примерный годовой план-график учебно-тренировочных занятий для групп начальной подготовки первого года обучения (ч).**

Содержание занятий	Месяцы												Итого
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
Теоретические занятия	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	-	-	10
ОФП	12	12	10	7	10	6	6	6	4	4	10	2	89
СФП	5	5	7	7	8	4	2	6	6	15	16	3	84
Техническая подготовка	8	8	8	8	10	9	10	9	10	8	4	4	96
Тактическая подготовка	-	-	-	2	2	2	4	4	4	3	2	2	25
Участие в соревнованиях	-	-	2	-	-	-	-	4	4	4	4	4	22
Контрольные испытания	1	-	-	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
Всего	27	26	28	26	32	23	24	31	30	36	37	16	336

Таблица 6

**Примерный годовой план-график учебно-тренировочных занятий для групп начальной подготовки второго года обучения (ч).**

Содержание занятий	Месяцы												Итого
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
Теоретические занятия	4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	-	14
ОФП	18	14	10	10	9	9	9	9	9	10	10	15	132
СФП	9	7	5	5	5	5	5	5	5	5	4	4	64
Техническая подготовка	16	8	6	9	7	6	12	11	11	11	11	-	108
Тактическая подготовка	8	2	6	4	6	7	4	3	6	6	4	-	56
Интегральная подготовка	2	2	4	4	6	4	4	3	4	4	3	-	40
Участие в соревнованиях	-	4	6	6	4	5	3	6	2	1	1	-	41
Контрольные испытания	2	1	1	1	1	2	1	1	1	1	2	-	14
Всего	59	39	39	40	39	39	39	39	39	39	39	19	469

Таблица 7

**Примерный годовой план-график учебно-тренировочных занятий для групп начальной подготовки третьего года обучения (ч).**

Содержание занятий	Месяцы												Итого
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
Теоретические занятия	4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	-	14
ОФП	18	16	12	10	9	9	9	9	9	10	10	15	136
СФП	9	10	8	5	5	5	5	5	5	5	4	4	70
Техническая подготовка	16	14	14	12	10	8	12	12	11	14	12	6	141
Тактическая подготовка	8	2	6	4	6	7	4	3	6	6	4	-	56
Интегральная подготовка	2	2	4	4	6	4	4	3	4	4	3	-	40
Участие в соревнованиях	-	4	6	6	4	5	3	6	2	1	1	-	41
Контрольные испытания	2	1	1	1	1	2	1	1	1	1	2	-	14
Всего	59	50	52	43	42	41	39	40	39	42	40	25	512

Таблица 7

**Примерный годовой план-график учебно-тренировочных занятий  
Для учебно-тренировочных групп первого года обучения (ч).**

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

Таблица 8

**Примерный годовой план-график учебно-тренировочных занятий  
Для учебно-тренировочных групп второго года обучения (ч).**

Содержание занятий	Месяцы												Итого
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
Теоретические занятия	4	2	4	2	-	1	1	2	-	-	3	-	19
ОФП	16	8	10	8	6	5	10	12	10	10	8	16	119
СФП	8	10	8	8	8	6	8	6	8	8	6	6	90
Техническая подготовка	36	8	10	2	5	20	4	3	6	13	24	4	135
Тактическая подготовка	10	7	8	17	13	4	2	3	4	2	-	-	70
Интегральная подготовка	8	8	6	4	8	8	6	4	6	6	11	-	75
Инструкторская и судейская практика	2	1	-	-	1	-	-	1	-	1	1	-	7
Участие в соревнованиях	-	14	8	13	13	8	12	13	15	6	-	-	102

Контрольные испытания	4	-	4	-	1	2	-	2	-	1	6	-	20
Восстановительные мероприятия	8	6	5	5	4	4	4	4	4	4	4	2	54
Всего	96	66	63	63	59	58	47	50	53	47	61	28	691

Таблица 9

**Примерный годовой план-график учебно-тренировочных занятий для учебно-тренировочных групп третьего года обучения (ч).**

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

## 2.3. ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ

### 2.3.1. Группы начальной подготовки.

*Общая физическая подготовка.*

Общеразвивающие упражнения.

Упражнения для рук и плечевого пояса: одновременные, попеременные и последовательные движения в плечевых, 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, поочередное и одновременное поднятие и опускание рук и ног, поднятие туловища, не отрывая ног от пола, круговые движения ног (педальирование), движение ног ножницами.

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

Упражнения 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 укрепления мышц плечевого пояса, мышц кистей и сгибателей 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 уровень плеча и вверх.

#### Общеразвивающие упражнения с отягощением и с предметами.

С короткой скакалкой: прыжки с вращением гимнастической скакалкой вперед и назад, на одной и на двух ногах, с ноги на ногу, прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полуприседе, бег со скакалкой по прямой, по кругу.

С гимнастической палкой: наклоны и повороты туловища держа палку в различных положениях, маховых и круговых руками, переворачивание, выкручивание и вкручивание, переносы ног через палку в прыжке, упражнения в парах с одной палкой 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 из-за спины, метание мяча в цель, на дальность.

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

Упражнения для развития силы: подтягивания, отжимания, приседание на одной и двух ногах, упражнения на гимнастической стенке.

Упражнения для развития быстроты: Повторное пробегание отрезков от 10 м на скорость, бег с целью догнать партнера.

Упражнения для развития гибкости: Пассивные наклоны, отведение рук, ног с максимальной амплитудой, мост, шпагат, повороты туловища с различным положением предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, за спину).

Упражнения для развития ловкости: разнонаправленные движения рук и ног, кувырки вперед с места, упражнения в равновесии на скамейке, различные перемещения.

#### *Специальная физическая подготовка.*

Применяются упражнения, характерные для игры в бадминтон. Махи ракеткой сверху, снизу, сбоку открытой стороной ракетки и закрытой стороной ракетки.

После освоения правильных замахов при исполнении ударов сверху, сбоку, снизу можно имитировать удары, увеличивая скорость их исполнения, с использованием марлевого чехла, надеваемого на обод ракетки. Затем выполнить весь комплекс упражнений без отягощения. Количество повторов в серии и количество серий представлены в таблице.

Таблица 10

#### ***Сопряженный метод развития взрывной силы с помощью имитации.***

Возраст	Тип удара	Кол-во повторений в серии	Минимальное кол-во серий в одной тренировке
9 лет	Удары сверху	5	3
	Удары сбоку	8	3
	Удары снизу	6	3
10 лет	Удары сверху	7	4
	Удары сбоку	10	3
	Удары снизу	8	4
11 лет	Удары сверху	10	5

	Удары сбоку	12	4
	Удары снизу	10	6

### *Тренировка взрывной силы.*

После правильного освоения техники передвижения по площадке для укрепления мышц ног применяется гимнастическая скамейка (спрыгивание со скамейки и выход на удар и возвращение на скамейку). Для достижения высокой силы в короткий период времени (ускорения и остановки, прыжки и атакующие удары) применяются упражнения с отягощением. Остановка (прыжок) и возвращение в исходное положение выполняются с максимально возможной скоростью. Упражнение выполняется с ракеткой (1-3 серии по 10 повторений). Тренировка проводится круговым методом от станции к станции. Это необходимо для нагрузки одной группы мышц и отдыха другой группы мышц.

### *Техническая подготовка.*

Огромное значение имеет правильное начальное обучение ударных движений и перемещений по площадке. В ходе проведения тренировок нужно помнить о быстрой утомляемости детей. Поэтому обязательные упражнения необходимо чередовать с подвижными играми и эстафетами.

Упражнения: различные жонглирования воланом, подачи высокая и короткая, работа у стенки, попадания воланом в мишень, подбрасывание и ловля волана руками.

Перед переходом из ГНП в УТГ юные бадминтонисты должны стабильно овладеть следующими техническими элементами:

1. Высокая и короткая подача открытой и закрытой стороной ракетки.
2. В передней зоне подачи (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.

4. В задней зоне площадки (ЗЗ):

- высокий удар по линии и диагонали,
- укороченный удар по линии и диагонали,
- смэш по линии и диагонали.

Таблица 11

### ***Практическое занятие по технической подготовке для ГНП-2.***

№№ пп	Упражнения	Дозировка и организационно- методические указания
1	Ходьба, бег, общеразвивающие упражнения в движении	6 мин
2	Жонглирование воланом различными способами	4 мин
3	Эстафеты с элементами передвижения и жонглированием волана	10 мин
4	Разминка с воланом	5 мин
5	Выполнением ударов по линиям с движением в ИЦ между ударами	3х30 с через 10 с отдыха
6	Отработка подставки в передних углах площадки	5 мин
7	Имитация передвижения из ИЦ в переднюю зону	10х20 с через 10 с отдыха
8	Игра в салочки-перебегалочки	10 мин
9	Отработка укороченного удара по диагонали	2х5 мин

10	Упражнения на развитие ловкости	10 мин
11	Упражнения на развитие гибкости	10 мин
12	Игра на счет в одиночках	1, 2 партии

*Тактическая подготовка.*

1. Обучение основам тактики одиночной игры.
2. Обучение умению видеть основные недостатки в игре противника.
3. Овладение анализом одиночной игры.

**2.3.2. Учебно-тренировочные группы.**

*Общая физическая подготовка.*

Строевые упражнения, 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 различном 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 уровень плеча и вверх. 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 с 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 дыхания при беге и ходьбе. Бег на местности в чередовании с ходьбой до 30 мин., кроссы.

Прыжки и метания. Прыжки в длину и высоту с места и с разбега, прыжки через препятствия.

Метание и ловля теннисных мячей, метание камней, гранаты.

Прикладные упражнения. Поднимание и перенос партнера вдвоем, поднимание и перенос партнера на спине, упражнения с гантелями, штангой. Упражнения со скакалкой (прыжки вперед, назад, двойные, на сложенной скакалке в присяде и полуприсяде).

Упражнения для укрепления мышц туловища.

Упражнения с партнером.

Упражнения в упорах и висах.

Упражнения на расслабление.

Подвижные игры и эстафеты.

Упражнения на развитие ловкости.

*Техническая подготовка.*

1. Совершенствование техники передвижения, используя основной способ «шаг-прыжок».
2. Закрепление навыка 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 в 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 по диагонали.
7. Освоение техники выполнения удара из ПЗ и СЗ в 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 учащихся просмотру игр противника с умением распознавать сильные и слабые стороны его игры.
3. Обучение построению плана игры с его возможными вариантами против игроков различного стиля игры.
4. Обучение основам парных игр. Взаимодействие игроков при параллельном и переднезаднем построении.
5. Обучение анализу парных игр различного стиля.

*Примерная схема тренировочного задания  
учебно-тренировочных групп 1-го года обучения*

Направленность блока: технико-тактическая подготовка.

Основные задачи:

- дальнейшее освоение техники ударов и передвижения по площадке;
- дальнейшее совершенствование техники основных ударов;
- обучение индивидуальной технике действий на площадке.

Таблица 12

**Пример тренировочного занятия для УТГ-1.**

№№ пп	Упражнения	Дозировка и организационно- методические указания
1	Ходьба, бег, дыхательные и общеразвивающие упражнения в движении	10 мин
2	Упражнения спортивно-вспомогательной гимнастики для воспитания гибкости и укрепления мышц плечевого пояса и туловища	10 мин
3	Упражнения для развития прыгучести: а) прыжки «лягушка»; б) прыжки на одной ноге; в) прыжки через скакалку «двойные»	3х20 м 2х2х20 м 3х50 раз
4	Упражнения для совершенствования передвижения по площадке: а) спрыгивание с гимнастической скамейки с имитацией приземления после удара из ПЗУ; б) ускорение вдоль зала с возвращением трусцой; в) то же, что и а), но после удара из ЛЗУ; г) повторить б); д) имитация передвижения в ПЗУ и ЛЗУ с возвращением в ИЦ	4х10 раз  8 раз 4х10 раз 8 раз 12х30 с, через 30 с отдыха Следить за правильностью движений в ЗЗ
5	Разминка с воланом	3 мин
6	Упражнения для совершенствования ударов из ЗЗ а) укороченный удар из ПЗУ по линии с вращением волана (срезка) б) укороченный удар из ЛЗУ по линии с вращением волана (срезка)	3х5 мин  3х5 мин
7	Игра на счет по заданию: любой розыгрыш выигранный срезкой по прямой – 3 очка	2 партии
8	Упражнения для развития гибкости с использованием веса партнера	10 мин

*Примерная схема тренировочного задания  
учебно-тренировочных групп 2-го года обучения*

Направленность блока: повышение общей физической подготовленности.

Основные задачи:

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

Таблица 13

**Пример тренировочного занятия для УТГ-2.**

№№ пп	Упражнения	Дозировка и организационно- методические указания
1	Ходьба, бег, дыхательные и общеразвивающие упражнения в движении	10 мин
2	Упражнения для совершенствования передвижения по площадке: а) имитация передвижение , скорость средняя по заданию ПЗУ-ЛПУ с остановкой в ИЦ; б) то же, что и а), ЛЗУ-ППУ с остановкой в ИЦ; в) имитация передвижений по показу партнером ракеткой направления движения, скорость максимальная; г) имитация передвижений в ППУ и ЛПУ с возвращением в ИЦ	4x10 раз 4x10 раз 4x30 с, через 30 с отдыха 4x30 с, через 30 с отдыха Следить за правильностью движений
3	Разминка с 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 по диагоналям; б) плоский удар по прямой на ½ площадке, один из игроков может сделать отброс в СЗ под смэш, принимая его плоско или откидной в СЗ; в) добавка в ПЗ по прямой	2x (3x3) мин 3x5 мин 2x5 мин Контролировать правильность выполнения ударов
5	Отработка навыка ударов: отработка смэша по диагонали ударом закрытой стороной ракетки	2x10 мин Контролировать правильность выполнения ударов
6	Упражнения для развития гибкости с использованием веса партнера	10 мин

*Примерная схема тренировочного задания учебно-тренировочных групп 2-го года обучения*

Направленность блока: повышение общей физической подготовленности.

Основные задачи:

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

Таблица 14

**Пример тренировочного занятия для УТГ-3.**

№№ пп	Упражнения	Дозировка и организационно- методические указания
----------	------------	---------------------------------------------------------

1	Повороты на месте: направо, налево, кругом. Упражнения 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 вверх, внизу, за спиной. После прыжков бег с переходом на ходьбу	
8	Разминка с воланом	5 мин
9	Освоение ударов в парной комбинации: а) многоволановые броски рукой стоя рядом с сеткой вниз, вправо, влево, в корпус, другой игрок защищает ударом в ПЗ; б) то же, что в а), но защита в ЗЗ	2х5х40 воланов 2х5х40 воланов
10	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) то же, 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) то же, что в в), но игрок играет в ЛПУ;	2х4 мин 2х4 мин 2х4 мин 2х4 мин
11	Ускорения	10х20 м через 20 м бега трусой

## 2.4. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

Теоретическая подготовка в спортивно-оздоровительных группах проводится в виде коротких сообщений, объяснений, рассказов и бесед в начале учебно-тренировочного занятия или в форме объяснений во время отдыха. При проведении теоретической подготовки нужно учитывать возраст учащихся и излагать материал в доступной форме.

Таблица 15

### План проведения теоретических занятий (ч).

№№ пп	Тема занятий	СОГ 1-й год	СОГ 2-й год
1	Правила поведения в зале	2	1
2	Гигиена физических упражнений и профилактика заболеваний	2	2
3	Влияние физических нагрузок на	1	1

	организм человека		
4	Первая помощь при травмах	1	1
5	Морально-волевая подготовка		1
6	Основы техники бадминтона и методики тренировки	2	2
7	Правила организации и проведения соревнований	1	1
8	Спортивный инвентарь и оборудование	1	1
	Всего, ч.	10	10

## **2.5. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА И ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.**

В процессе тренировки юных спортсменов важная роль отводится воспитанию дисциплинированности, решительности, настойчивости и трудолюбия. Воспитательная работа в спортивно-оздоровительных группах направлена на воспитание гармонично развитого человека, активной, целеустремленной и сознательной личности. Воспитательная работа предполагает тесное единство нравственного, умственного, эстетического и трудового воспитания с учетом особенностей физкультурно-спортивной деятельности и задач спортивно-оздоровительного этапа.

Важным условием успешных воспитательных действий в коллективе является формирование и поддержание положительных традиций (например, коллективное обсуждение поведения спортсмена).

Важное место в воспитательной работе является самовоспитание юного спортсмена, в том числе и самовоспитание волевых качеств.

Психологическая подготовка осуществляется в единстве с физической и технической подготовкой. Это:

- воспитание высоконравственной личности спортсмена;
- развитие внимания;
- развитие тактического мышления, памяти и воображения;
- развитие способности управлять своими эмоциями;
- развитие волевых качеств.

## **2.6. ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ.**

Врачебный контроль за занимающимися на спортивно-оздоровительном этапе осуществляется медработником спортивной школы, при наличии медицинского допуска районной детской поликлиники.

## Литература

1. Глебович Б. В. Программа для внешкольных учреждений. Москва. «Просвещение». 1986г.
2. Лифшиц В. Л. Бадминтон: ступени мастерства. Йошкар-Ола. 1994
3. Волков В. М., Филин В. П. Спортивный отбор. Москва. «ФиС». 1983
4. Бриль М. С. Отбор в спортивных играх. Москва. «ФиС». 1980
5. Федерация бадминтона. Правила соревнований. Москва. «ФиС». 1986
6. Единая Всероссийская спортивная классификация. Москва. «Советский спорт». 2002
7. ЕВСК. Г. Москва. «Советский спорт». 2008
8. В. Л. Лифшиц, А. Галицкий. Бадминтон. ФиС.
9. Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ и СДЮШОР по настольному теннису. М., «Советский спорт», 2004. Допущена Государственным комитетом по ФКиС. Авторы: Г. В. Барчукова, В. А. Воробьева, О. В. Матыцин.