

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор ГБУ  
Ставропольского края  
«Спортивная школа олимпийского  
резерва по гандболу»

  
\_\_\_\_\_ **М.В. Кабдиева**  
« 21 » \_\_\_\_\_ **2018 г.**

**ПРОГРАММА**

спортивной подготовки по виду спорта **БАДМИНТОН**

на основании приказа от 19 января 2018 года №37 Министерства спорта  
Российской Федерации «Об утверждении федерального стандарта спортивной  
подготовки по виду спорта бадминтон»

**Срок реализации программы 10 лет**

Ставрополь, 2018

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>I.</b>	<b>Пояснительная записка .....</b>	<b>3</b>
1.1.	Характеристика вида спорта – бадминтон .....	3
1.2.	Отличительные особенности и специфика организации тренировочного процесса .....	3
1.3.	Структура системы многолетней подготовки .....	5
<b>II.</b>	<b>Нормативная часть .....</b>	<b>6</b>
<b>III.</b>	<b>Методическая часть .....</b>	<b>16</b>
3.1.	Рекомендации по проведению тренировочных занятий, требования по технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований .....	16
3.2.	Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок	18
3.3.	Рекомендации по планированию спортивных результатов .....	19
3.4.	Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля .....	19
3.5.	Программный материал для практических занятий по этапам спортивной подготовки .....	20
3.6.	Рекомендации по организации психологической подготовки .....	28
3.7.	Планы применения восстановительных средств .....	31
3.8.	Планы антидопинговых мероприятий .....	33
3.9.	Планы инструкторской и судейской практики .....	34
<b>IV.</b>	<b>Система контроля и зачетные требования .....</b>	<b>36</b>
4.1.	Критерии подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта бадминтон .....	36
4.2.	Требования к результатам реализации Программы, выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего спортивную подготовку на следующий этап спортивной подготовки .....	36
4.3.	Виды контроля спортивной подготовки .....	37
4.4.	Комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки .....	37
<b>V.</b>	<b>Перечень информационного обеспечения .....</b>	<b>42</b>

## **I. Пояснительная записка**

### **1.1. Характеристика вида спорта - бадминтон**

Бадминтон – одна из древнейших игр нашей планеты. Современный бадминтон развился из древней игры в волан, в которую более 2000 лет назад играли в странах Европы и Азии.

Название игры берет свое происхождение от предместья Лондона – города Бадминтон, где английскими офицерами, служившими в Индии, был образован первый бадминтонный клуб «Фолькстоун».

Первые правила бадминтона были опубликованы в 1860 году в Англии, в их основу легли правила индийской игры "роопа". Некоторые пункты сохранились и до настоящего времени.

В марте 1898 года в Англии состоялся первый официальный турнир по бадминтону.

В 1934 году образована Международная федерация бадминтона. В настоящее время ее членами являются 179 национальных федераций.

Бадминтон включен в программу летних Олимпийских Игр с 1992 года.

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

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

Командные соревнования проводятся среди:

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

Количественное соотношение мужчин и женщин в командных соревнованиях регламентируется положениями о проведении.

В бадминтон играют в закрытых помещениях на размеченной линиями площадке (специализированном корте) перебивая волан через сетку ракетками.

### **1.2. Отличительные особенности и специфика организации тренировочного процесса**

Бадминтон относится к игровым ациклическим сложно-координационным видам спорта.

К отличительным особенностям бадминтона относятся следующие признаки:

- взрывной характер и быстрота передвижений;
- скоростно-силовой характер выполнения технических приемов с максимальным сокращением подготовительных действий;
- высокий уровень зрительной концентрации на действиях соперника и движении волана;

- быстрота мышления и принятия игровых решений.
- высокий уровень развития двигательных и координационных навыков и умений, физических качеств и способностей.

С учетом отличительных особенностей вида спорта бадминтон определяется следующая специфика спортивной подготовки:

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

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

Специфика осуществления спортивной подготовки по бадминтону учитывается при:

- составлении планов спортивной подготовки, начиная с тренировочного этапа (этапа спортивной специализации);

- составлении плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль;
- самоподготовка.

В процессе спортивной подготовки по бадминтону осуществляются следующие виды подготовки:

- общая физическая подготовка;
- специальная физическая подготовка;
- техническая подготовка;
- тактическая подготовка;
- соревновательная подготовка;
- психологическая подготовка;
- интегральная подготовка.

Основой спортивной подготовки в бадминтоне является тренировочная работа на бадминтонной площадке (корте) с применением ракетки и воланов.

При проведении групповых тренировочных занятий на каждые 4 спортсмена необходимо не менее одной бадминтонной площадки (корта), при проведении индивидуальных тренировочных занятий на каждые 2 спортсмена не менее одной бадминтонной площадки (корта).

Место проведения занятий должно быть хорошо освещено и

соответствовать нормам, установленным правилами соревнований по бадминтону, свет должен быть равномерным, без прямого попадания света в глаза играющих. Помещение должно быть хорошо проветриваемым, а на случай жаркой погоды должен функционировать кондиционер (вентиляция), воздушный поток при проветривании ни в каком случае не должен влиять на полет волана. Пол в спортивном зале, используемый для занятий, должен иметь деревянное или специальное покрытие.

Бадминтонный волан, в виду особенности строения и специфики использования, является спортивным инвентарем краткосрочного использования. Обеспечение процесса спортивной подготовки необходимым количеством ракеток и воланов одно из главных условий его осуществления. Для подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку используются только перьевые воланы.

Для повышения эффективности тренировочных занятий в процессе спортивной подготовки по бадминтону рекомендуется использование электронных роботов (тренажеров) для автоматического выброса воланов.

### **1.3. Структура системы многолетней подготовки**

При осуществлении спортивной подготовки по бадминтону устанавливаются следующие этапы и периоды:

Этап начальной подготовки, периоды:

- первый год подготовки;
- свыше первого года подготовки;

Тренировочный этап (этап спортивной специализации), периоды:

- базовой подготовки;
- спортивной специализации;

Этап совершенствования спортивного мастерства;

Этап высшего спортивного мастерства.

## II. Нормативная часть

Система многолетней спортивной подготовки представляет собой единую организационную систему, обеспечивающую преемственность задач, средств, методов, форм спортивной подготовки, которая основана на целенаправленной двигательной активности: оптимальное соотношение процессов тренировки, воспитания физических качеств и формирования двигательных умений, навыков и различных сторон подготовленности; рост объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постоянно изменяется; строгое соблюдение постепенности в процессе наращивания нагрузок; одновременное развитие отдельных качеств в возрастные периоды, наиболее благоприятные для этого.

Зачисление в спортивную школу по программе спортивной подготовки оформляется приказом директора.

Для обеспечения этапов спортивной подготовки используют систему спортивного отбора, представляющую собой целевой поиск и определение состава перспективных спортсменов для достижения высоких спортивных результатов.

Спортивная школа самостоятельно устанавливает сроки приема документов в соответствующем году, но не позднее, чем за месяц до проведения индивидуального отбора поступающих для освоения программ спортивной подготовки.

Прием на программы спортивной подготовки осуществляется по письменному заявлению поступающих для освоения программ спортивной подготовки, а в случае если они несовершеннолетние, то по письменному заявлению их законных представителей (далее – заявление о приеме).

В заявлении о приеме указываются следующие сведения:

- наименование программы спортивной подготовки, на которую планируется поступление;
- фамилия, имя и отчество (при наличии) поступающего для освоения программ спортивной подготовки;
- дата и место рождения поступающего для освоения программ спортивной подготовки;
- фамилия, имя и отчество (при наличии) законных представителей поступающего для освоения программ спортивной подготовки;
- номера телефонов законных представителей несовершеннолетнего поступающего для освоения программ спортивной подготовки (при наличии);
- сведения о гражданстве поступающего для освоения программ спортивной подготовки (при наличии);
- адрес места жительства поступающего для освоения программ спортивной подготовки.

В заявлении фиксируются факт ознакомления совершеннолетнего поступающего для освоения программ спортивной подготовки или законных представителей несовершеннолетнего поступающего с Уставом Школы и ее локальными нормативными правовыми актами, а также согласие на процедуру

индивидуального отбора поступающего для освоения программ спортивной подготовки.

При подаче заявления представляются следующие документы:

- паспорт или копия свидетельства о рождении поступающего для освоения программ спортивной подготовки;
- копия документа о гражданстве поступающего (при наличии) для освоения программ спортивной подготовки;
- справка об отсутствии у поступающего для освоения программ спортивной подготовки медицинских противопоказаний;
- фотографии поступающего для освоения программ спортивной подготовки (3x4, 2 штуки).

На каждого поступающего для освоения программ спортивной подготовки заводится личное дело, в котором хранятся все сданные документы и материалы результатов индивидуального отбора. Личные дела поступающих могут храниться не менее трех месяцев с начала объявления приема в Школу.

Спортсмен, успешно проходящий спортивную подготовку и выполняющий минимальные требования программы спортивной подготовки, до окончания освоения данной программы на соответствующем этапе спортивной подготовки не может быть отчислен из учреждения по возрастному критерию.

При объединении в одну группу лиц, проходящих спортивную подготовку разных по спортивной подготовленности, разница в уровне их спортивного мастерства не должна превышать двух спортивных разрядов.

Зачисление на определенный этап спортивной подготовки, перевод лиц, проходящих спортивную подготовку, в группу следующего этапа спортивной подготовки производится по приказу руководителя (директора) учреждения, осуществляющей спортивную подготовку на основании решения органа самоуправления (тренерского, методического совета) с учетом стажа занятий, выполнения контрольно-переводных нормативов и выполнения спортивных разрядов.

Если на одном из этапов спортивной подготовки, результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным федеральными стандартами спортивной подготовки по виду спорта бадминтон, перевод на следующий этап спортивной подготовки не допускается.

Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые программой спортивной подготовки требования, может предоставляться возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки в порядке, предусмотренном Уставом Школы, осуществляющей спортивную подготовку. Такие лица могут решением органа самоуправления учреждением (тренерского, методического совета) продолжать спортивную подготовку повторно, но не более одного раза на данном этапе.

При повторном невыполнении требований спортивной подготовки лицам, проходящим спортивную подготовку по виду спорта бадминтон, может предоставляться возможность продолжить заниматься на том же этапе подготовке в порядке, предусмотренном локально-нормативными актами организации, за рамками государственного задания на основе договоров оказания услуг по

спортивной подготовке, либо принимается решение об отчислении данного лица.

Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим требования федерального стандарта спортивной подготовки по соответствующему виду спорта, может предоставляться возможность продолжить заниматься на том же этапе подготовки в порядке, предусмотренном уставом организации, за рамками государственного задания на основе договоров оказания услуг по спортивной подготовке.

Отдельные лица, проходящие спортивную подготовку, не достигшие установленного возраста для перевода в группу следующего тренировочного года, в исключительных случаях могут быть переведены раньше срока на основании решения органа самоуправления (тренижерского, методического совета) при персональном разрешении врача.

Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки, минимальное количество лиц, необходимая квалификация проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта бадминтон представлены в таблице 1:

**Таблица 1**

**Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки, минимальное количество лиц, необходимая квалификация проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта бадминтон**

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)	Квалификация
Этап начальной подготовки	2	8	10-16	-
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	9	8-10	3 юношеский разряд – 1 спортивный разряд
Этап совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений	12	2-6	Кандидат в мастера спорта
Этап высшего спортивного мастерства	Без ограничений	14	1-6	Мастер спорта России, мастер спорта международного класса

Максимальный возраст лиц, проходящих спортивную подготовку по программе спортивной подготовки на этапе высшего спортивного мастерства, не ограничивается.

Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта бадминтон представлено в таблице 2:



Таблица 2.

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

Разделы подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Общая физическая подготовка (%)	28-37	28-37	18-24	16-20	12-16	10-14
Специальная физическая подготовка (%)	14-18	14-18	17-21	17-23	16-20	13-17
Техническая подготовка (%)	32-42	32-42	32-42	32-42	26-34	22-28
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	8-11	8-11	10-14	11-15	12-16	13-17
Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика (%)	3-5	4-6	10-14	12-16	17-23	24-30

Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта бадминтон представлены в таблице 3.

Таблица 3

**Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта бадминтон**

Виды соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Контрольные	-	-	2	2	5	6
Отборочные	-	-	3-5	7-9	7	7
Основные	-	-	1	1	3	4

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

- соответствие возраста и пола участника положению об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта бадминтон;
- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта бадминтон;
- выполнение плана спортивной подготовки;
- прохождение предварительного соревновательного отбора;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

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

Лицо, проходящее спортивную подготовку, направляется на спортивные соревнования в соответствии с содержащимся в программе планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и положениями о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях.

**Режимы тренировочной работы.** Тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели.

Нормативы минимального и максимального объема тренировочной нагрузки представлены в таблице 4.

Таблица 4

Нормативы минимального и максимального объема тренировочной нагрузки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	до года	свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Количество часов в неделю	6	9	12-14	16-20	24	32
Количество тренировок в неделю	3	4	4-6	6-9	8-12	9-14
Общее количество часов в год	312	468	624-728	832-1040	1248	1664
Общее количество тренировок в год	156	208	208-312	312-468	416-624	469-728

Для проведения занятий на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера по виду спорта бадминтон, допускается привлечение дополнительно второго тренера по общефизической и специальной физической подготовке при условии их одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку.

Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки.

**Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку.** К прохождению спортивной подготовки допускаются дети и подростки, отнесенные к основной медицинской группе.

Зачисление в группы начальной подготовки (1-й год обучения) проводится на основании заключения о состоянии здоровья от специалистов спортивной медицины амбулаторно-поликлинических учреждений, врачебно-физкультурных диспансеров (центров лечебной физкультуры и спортивной медицины).

Комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и

возрастными особенностями развития.

**Предельные тренировочные нагрузки.** Продолжительность одного занятия в группах начальной подготовки не должна превышать двух академических часов, в тренировочных группах – трех академических часов, при менее, чем четырехразовых тренировочных занятий в неделю; в группах, где нагрузка составляет 20 часов и более в неделю – четырех академических часов, а при двухразовых занятиях в день – трех академических часов.

Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных сборов.

Перечень тренировочных сборов для лиц, проходящих спортивную подготовку представлены в таблице 5:

**Таблица 5**

**Перечень тренировочных сборов для лиц, проходящих спортивную подготовку по виду спорта бадминтон**

N п/п	Вид тренировочных сборов	Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней)				Оптимальное число участников сбора
		Этап высшего спортивного мастерства	Этап совершенствования спортивного мастерства	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап начальной подготовки	
<b>1. Тренировочные сборы по подготовке к соревнованиям</b>						
1.1	Тренировочные сборы по подготовке к международным соревнованиям	21	21	18	-	Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку
1.2	Тренировочные сборы по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России	21	18	14	-	
1.3	Тренировочные сборы по подготовке к другим всероссийским соревнованиям	18	18	14	-	
1.4	Тренировочные сборы по подготовке к официальным соревнованиям субъекта Российской Федерации	14	14	14	-	
<b>2. Специальные тренировочные сборы</b>						
2.1	Тренировочные сборы по общей или специальной физической подготовке	18	18	14	-	Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.2	Восстановительные тренировочные сборы	До 14 дней	-	Участники соревнований		
2.3	Тренировочные сборы для комплексного медицинского обследования	До 5 дней, но не более 2 раз в год	-	В соответствии с планом комплексного медицинского обследования		
2.4	Тренировочные сборы в каникулярный период	-	-	До 21 дня подряд и не более двух сборов в год	-	Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.5	Просмотровые тренировочные сборы для кандидатов на зачисление	-	До 60 дней	-	-	В соответствии с правилами приема

**Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности.**

При планировании тренировочного процесса в группах высшего спортивного мастерства основным критерием является календарь международных и всероссийских соревнований.

**Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию при осуществлении спортивной подготовки:**

Требования к материально-технической базе и инфраструктуре для осуществления спортивной подготовки, и иным условиям:

- наличие игрового зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского кабинета, оборудованного в с приказом Минздрава

России от 01.03.2016 N 134н «О Порядке организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»» (зарегистрирован Минюстом России 21.06.2016, регистрационный N 42578);

- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки;
- обеспечение спортивной экипировкой.

Таблица 6

**Обеспечение спортивной экипировкой**

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование											
N п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				Кол-во	срок эксплуатации (лет)	Кол-во	срок эксплуатации (лет)	Кол-во	срок эксплуатации (лет)	Кол-во	срок эксплуатации (лет)
1.	Ракетка для бадминтона	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	2	1
2.	Волан для бадминтона	штук	на занимающегося	-	-	-	-	50	1	70	1
Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
1.	Костюм спортивный тренировочный зимний	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
2.	Костюм спортивный тренировочный летний	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
3.	Кроссовки для спортивных залов	пар	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	2	1
4.	Спортивные брюки	пар	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	2	1
5.	Фиксаторы для голеностопа	комплект	на занимающегося	-	-	-	-	1	1	2	1
6.	Фиксаторы	комплект	на зани-	-	-	-	-	1	1	2	1

	коленных суставов		малоше-гося								
7.	Фиксаторы локтевых суставов	комплект	на занимающе-гося	-	-	-	-	1	1	2	1
8.	Футболка	штук	на занимающе-гося	-	-	1	1	1	1	2	1
9.	Шорты	пар	на занимающе-гося	-	-	1	1	1	1	2	1

Минимальное необходимое количество оборудования и спортивного инвентаря, необходимое для прохождения спортивной подготовки представлены в таблице 7.

Таблица 7

**Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения спортивной подготовки**

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
<b>Спортивное оборудование и инвентарь</b>			
1.	Стойки для бадминтона	комплект	2
2.	Сетка для бадминтона	комплект	2
3.	Ракетка для бадминтона	штук	12
4.	Волан для бадминтона	штук	300
5.	Гантели переменной массы от 1,5 до 10 кг	комплект	3
6.	Мяч набивной (медицинбол) весом от 1 до 5 кг	штук	7
7.	Перекладина гимнастическая	штук	1
8.	Стенка гимнастическая	штук	3
9.	Скамейка гимнастическая	штук	3

Основные требования к количественному и качественному составу групп подготовки представлены в таблице 8.

Таблица 8

**Основные требования к количественному и качественному составу групп подготовки**

Этапы спортивной подготовки	Год обучения	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Минимальная наполняемость группы (человек)	Максимальная наполняемость группы (человек)	Квалификация на конец года
Этап начальной подготовки	1 год	8	10	16	-
	2 год	9	10	15	3 юношеский разряд -
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1 год	9	10	14	2 юношеский разряд
	2 год		10	14	1 юношеский разряд
	3 год		8	12	3 спортивный разряд
	4 год		8	12	2 спортивный разряд
	5 год		8	12	1 спортивный разряд
Этап совершенствования спортивного мастерства	Весь период	13	2	6	Кандидат в мастера спорта
Этап высшего спортивного мастерства	Весь период	14	1	6	Мастер спорта России, мастер спорта международного класса

**Объем индивидуальной спортивной подготовки.** Объем индивидуальной спортивной подготовки определяется индивидуальным планом лица, проходящего спортивную подготовку.

Работа по индивидуальным планам в обязательном порядке осуществляется

на всех этапах для всех лиц, проходящих спортивную подготовку.

### **Структура годичного цикла.**

Годичный цикл спортивной подготовки состоит из одного-двух макроциклов, связанных с развитием, стабилизацией и временной утратой спортивной формы и включающий законченный ряд периодов, этапов, мезоциклов.

В каждом макроцикле выделяются три периода — подготовительный, соревновательный и переходный.

Подготовительный период направлен на становление спортивной формы — создание прочного фундамента (общего и специального) подготовки к основным соревнованиям и участия в них, совершенствования различных сторон подготовленности.

В соревновательном периоде стабилизация спортивной формы осуществляется через дальнейшее совершенствование различных сторон подготовленности, обеспечивается интегральная подготовка, проводятся непосредственная подготовка к основным соревнованиям и сами соревнования.

Переходный период (период временной утраты спортивной формы) направлен на восстановление физического и психического потенциала после высоких тренировочных и соревновательных нагрузок, на подготовку к очередному макроциклу.

Подготовительный период (период фундаментальной подготовки) подразделяется на два крупных этапа:

- общеподготовительный (или базовый) этап. Основные задачи этапа — повышение уровня физической подготовленности спортсменов, совершенствование физических качеств, лежащих в основе высоких спортивных достижений в конкретном виде спорта, изучение новых сложных соревновательных программ. Длительность этого этапа зависит от числа соревновательных периодов в годичном цикле и составляет, как правило, 6—9 недель (в отдельных видах спорта встречаются вариации от 5 до 10 недель). Этап состоит из двух мезоциклов. Первый мезоцикл (длительность 2—3 микроцикла) — втягивающий — тесно связан с предыдущим переходным периодом и является подготовительным к выполнению высоких по объему тренировочных нагрузок. Второй мезоцикл (длительность 3—6 недельных микроциклов) — базовый — направлен на решение главных задач этапа. В этом мезоцикле продолжается повышение общих объемов тренировочных средств, однонаправленных частных объемов интенсивных средств, развивающих основные качества и способствующих овладению новыми соревновательными программами.

- специально подготовительный этап.

Общеподготовительный этап. На этом этапе стабилизируются объем тренировочной нагрузки, объемы, направленные на совершенствование физической подготовленности, и повышается интенсивность за счет увеличения технико-тактических средств тренировки. Длительность этапа 2—3 мезоцикла.

Соревновательный период (период основных соревнований). Основными задачами этого периода являются повышение достигнутого уровня специальной подготовленности и достижение высоких спортивных результатов в

соревнованиях. Эти задачи решаются с помощью соревновательных и близких к ним специально подготовительных упражнений.

Организацию процесса специальной подготовки в соревновательном периоде осуществляют в соответствии с календарем главных состязаний, остальные соревнования носят подготовительный и отборочный характер и являются важными звеньями подготовки к основным соревнованиям.

Соревновательный период чаще всего делят на два этапа:

- этап ранних стартов, или развития собственно спортивной формы. На этом этапе длительностью в 4—6 микроциклов решаются задачи повышения уровня подготовленности, выхода в состояние спортивной формы и совершенствования новых технико-тактических навыков в процессе использования соревновательных упражнений. В конце этого этапа обычно проводится главное отборочное соревнование.

- этап непосредственной подготовки к главному старту. На этом этапе решаются следующие задачи:

- восстановление работоспособности после главных отборочных соревнований и чемпионатов страны;

- дальнейшее совершенствование физической подготовленности и технико-тактических навыков;

### III. Методическая часть

#### 3.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий и требования по технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований

Спортивная подготовка в бадминтоне строится на основе следующих методических положений:

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

- целевая направленность по отношению к высшему спортивному мастерству в процессе подготовки всех возрастных групп.

- оптимальное соотношение различных сторон подготовленности спортсмена в процессе многолетней тренировки.

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

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

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

Для обеспечения этапов спортивной подготовки используется система спортивного отбора, представляющая собой целевой поиск и определение состава перспективных спортсменов для достижения высоких спортивных результатов.

Система спортивного отбора включает:

- массовый просмотр и тестирование юношей и девушек с целью ориентирования их на занятия спортом;

- отбор перспективных юных спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта бадминтон;

- просмотр и отбор перспективных юных спортсменов на тренировочных сборах и соревнованиях.

При распределении тренировочных нагрузок в отдельном занятии, микроциклах, мезоциклах и макроциклах необходимо учитывать общие принципы:

- систематичность применения нагрузок;



- постепенность повышения нагрузок, волнообразность (цикличность) распределения нагрузок.

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

В возрасте 8-10 лет детей интересует сиюминутное удовлетворение потребностей, поэтому при занятиях с детьми этого возраста особенно важна эмоциональность проводимых занятий:

- подвижные игры с обязательным подведением результатов;
- эстафеты с четким определением победителей;
- игры с ракеткой и воланом с обязательным определением лучшего спортсмена.

В этом возрасте дети наиболее способны к выполнению темповых упражнений, поэтому целесообразно развивать быстроту, ловкость движений, задания должны быть простыми по выполнению и короткими по продолжительности с обязательной оценкой тренера, кроме этого дети проявляют повышенный интерес к результатам своей деятельности, поэтому при занятиях с детьми этого возраста обязательно должны присутствовать домашние занятия с конкретными задачами: какое упражнение, сколько раз и как его выполнять и т.д., наибольшее внимание в этом возрасте уделяется развитию быстроты движений, игровой ловкости, координационных способностей, гибкости - подвижности в суставах.

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

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

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

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

Занятия по вопросам гигиены врачебного контроля, применения восстановительных средств и психологической подготовке, как правило, проводят

специалисты (врач, психолог, массажист и т.д.)

Учащимся младших возрастов теоретический материал преподносится в форме кратких популярных бесед, в старших группах занятия должны быть более углубленными продолжительностью 40-50 минут в виде бесед и ответов на задаваемые занимающимися вопросов.

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

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

Каждый тренер должен иметь рабочий план, конспекты занятий, вести журнал учета тренировочных занятий, календарный план соревнований и иные документы, установленные организацией, осуществляющей спортивную подготовку.

При проведении групповых тренировочных занятий на каждые 4 спортсмена необходимо не менее одной бадминтонной площадки (корта), при проведении индивидуальных тренировочных занятий на каждые 2 спортсмена не менее одной бадминтонной площадки (корта).

Место проведения занятий должно быть хорошо освещено и соответствовать нормам, установленным правилами соревнований по бадминтону, свет должен быть равномерным, без прямого попадания света в глаза играющих. Помещение должно быть хорошо проветриваемым, а на случай жаркой погоды должен функционировать кондиционеры (вентиляция), воздушный поток при проветривании ни в каком случае не должен влиять на полет волана. Пол в спортивном зале, используемый для занятий, должен иметь деревянное или специальное покрытие.

### **3.2. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок**

Тренер использует большие и предельные величины тренировочных и соревновательных нагрузок, что предусматривает на каждом новом этапе совершенствования спортивного мастерства предъявление к организму спортсменов требований, близких к пределу их функциональных возможностей, что является решающим для эффективного протекания приспособительных реакций.

Нагрузка должна возрастать постепенно из года в год, достигая своего максимума на этапе подготовки к высшим достижениям. При этом выделяются основные направления интенсификации тренировочного процесса: суммарный годовой объем работы увеличивается от 312 до 1664 ч в год; количество тренировочных занятий в течение недельного микроцикла увеличивается от 3 до 16, количество соревнований от 8 до 17.

Спортивной подготовке свойственен указанный рост объемов и интенсивности тренировочного процесса, что должно обеспечивать достижение высоких спортивных результатов в оптимальной возрастной зоне.

### **3.3. Рекомендации по планированию спортивных результатов**

Занятия бадминтоном предполагают формирование у спортсменов установки на высокие спортивные достижения и постоянное их улучшение. Если при использовании физических упражнений без спортивных целей намечается лишь некоторая, не предельно возможная степень достижений, то для спортивной деятельности характерна направленность к максимуму. Этот максимум для разных спортсменов различен, общее же – в стремлении каждого достичь наивысшего спортивного результата в выбранном виде спорта.

Спортивные достижения отражают конкретные показатели развития физических качеств, умений и навыков спортсменов в бадминтоне. Достижение наивысших спортивных результатов реализуется посредством систематической тренировочной деятельности с использованием наиболее действенных средств и методов, углубленной круглогодичной и многолетней специальной подготовки в выбранном виде спорта.

Спортивная специализация характеризуется наиболее оптимальным распределением времени и усилий в процессе спортивной подготовки и направлена на совершенствование физических качеств спортсмена.

При построении спортивной тренировки чрезвычайно важен учет индивидуальных особенностей спортсмена применительно к виду спорта, которым он занимается. Специализация определяется в соответствии с индивидуальными особенностями спортсмена, дает возможность наиболее полно выявить его одаренность в области спорта и достичь наивысшего спортивного результата.

### **3.4. Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля**

Учреждение в рамках спортивной подготовки осуществляет врачебно-педагогический контроль за состоянием здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку, несет ответственность за сохранность их жизни и здоровья, обеспечивает восстановительные и реабилитационные мероприятия, обеспечивает фармакологическое, антидопинговое и психологическое сопровождение. Результаты врачебных и психологических наблюдений используются Учреждением для коррекции индивидуальных планов спортивной подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку.

Медицинский контроль за состоянием здоровья спортсменов осуществляется специалистами областного врачебно-физкультурного диспансера не менее 2-х раз в год. Углубленные медицинские обследования для спортсменов сборных команд Российской Федерации и их резервного состава проводятся по отдельным программам проведения УМО.

Дополнительные медицинские осмотры спортсменов следует проводить перед участием в соревнованиях, после болезни или травмы. Необходимо вести контроль за использованием фармакологических средств.

Контроль за уровнем физической работоспособности и функционального состояния организма спортсмена проводится в рамках этапного комплексного

обследования для определения потенциальных возможностей спортсмена, динамики уровня тренированности, соответствия выполняемых тренировочных и соревновательных нагрузок функциональным возможностям организма.

В практике широко применяется функциональная проба Летунова в 20 приседаний, которые рекомендуется проводить на всех этапах подготовки.

Более информативной пробой для определения физической работоспособности является тест PWC 170 с помощью велоэргометра или ступени. По величине PWC 170 косвенным путем может быть оценена макс. аэробная производительность организма юного спортсмена.

### **3.5. Программный материал для практических занятий по этапам спортивной подготовки**

#### **Группы начальной подготовки 1-го года обучения.**

Отбор для занятий бадминтоном осуществляется из числа детей, не имеющих медицинских противопоказаний к этому, на основании результатов приемных нормативов. Из них выделяются наиболее дисциплинированные, инициативные, работоспособные, целеустремленные с хорошими данными физического развития, быстрые, ловкие с хорошей координацией движения, чувством ритма, мотивацией занятий – быть первым (лучшим) в подвижных играх, эстафетах и упражнениях.

Основные задачи спортивной подготовки:

- укрепление здоровья на основе всесторонней физической подготовки – использование средств и методов, применяемых в других видах спорта с учетом возрастных критериев.

- развитие физических способностей, характерных для высококвалифицированных игроков – быстроты, выносливости, ловкости, устойчивости интереса к занятиям, волевых качеств.

- обучение основам техники игры – хвата ракетки, стойки, упражнения с ракеткой и воланом, имитация ударов и имитация перемещений.

- выполнение контрольных нормативов по общей, специальной физической подготовке и по технике выполнения ударов и имитаций.

#### **Группы начальной подготовки 2 -го года обучения.**

Отбор детей, перспективных для продолжения занятий на основании углубленных наблюдений тренера за состоянием здоровья, темпами прироста двигательных качеств и изменением психо-физиологических показателей, вызванных систематическими занятиями бадминтоном.

Основные задачи спортивной подготовки:

- дальнейшее укрепление здоровья занимающихся на основе занятий физкультурой и спортом с использованием как общих, так и применяемых в бадминтоне упражнений, методов и средств.

- развитие специфических для бадминтона физических качеств – быстроты движений, скоростной и скоростно-силовой выносливости, прыгучести, гибкости, координации движений, имитации ударов и перемещений.

- продолжение обучения основам техники игры – стойки, перемещение,

имитации ударов, изучение подач, двухсторонняя игра, изучение тактики, игра на счет, соревнования.

- выполнение контрольных нормативов и разрядных требований.

### **Программный материал.**

#### **Теоретическая подготовка:**

- занятия физическими упражнениями в режиме дня, всестороннее развитие человека, влияние физических упражнений на развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма, двигательного аппарата человека;

- занятия физкультурой в домашних условиях;
- история появления и развития бадминтона, спортивный инвентарь;
- правила поведения учащихся на занятиях;
- правила содержания инвентаря, ремонт ракеток;
- спортивная одежда и обувь;
- гигиена и режим для спортсмена;
- гигиенические требования к спортивной одежде;
- оценка учащимися своего самочувствия, уровня физической подготовленности;
- простейшие упражнения по освоению элементов техники;
- определение и устранение типичных ошибок при выполнении упражнений.

#### **Практическая подготовка.**

##### **Общая физическая подготовка.**

Общая физическая подготовка чрезвычайно важна для создания базовых условий специализации, укрепления здоровья. Особенно благоприятен ранний возраст учащихся для развития качеств и способностей, не связанных с проявлением их абсолютных показателей.

Целесообразно развивать такие качества, как гибкость, ловкость, двигательно-координационные способности. Для этого применяются широкий комплекс общеразвивающих упражнений, подвижные игры, беговые и прыжковые упражнения.

##### **Специальная физическая подготовка.**

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

##### **Техническая подготовка.**

На возрастном уровне групп начальной подготовки неправомерно требовать от детей четкого, технически безупречного выполнения конкретных заданий в упражнениях с воланом и ракеткой.

Основными педагогическими принципами работы тренера являются последовательность и преемственность заданий и упражнений, переход от простого к сложному.

Для реализации этих принципов наиболее эффективными (в порядке повышения сложности упражнений) являются:

- многократность повторения хватки ракетки и основной стойки игрока;

- упражнения с ракеткой и воланом: набивания волана, набивания волана об стенку;

- различные виды жонглирования воланом.

После освоения элементарных упражнений с воланом и ракеткой рекомендуется переход к изучению техники простейших ударов, разучивание имитации передвижения по площадке (правильное положение туловища, ног, ракетки, кисти, локтя, плеча)

В группах начальной подготовки в конце учебного года проводятся соревнования - тестирование по физической подготовке и упражнениям с ракеткой и воланом согласно контрольных нормативов, приведенных в программе. Учащиеся групп начальной подготовки 2-го года обучения принимают участие в соревнованиях.

Контроль подготовки.

Качество подготовки учащихся находится под постоянным контролем тренера.

### **Тренировочные группы 1-го и 2-го годов обучения.**

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

Основные задачи спортивной подготовки:

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

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

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

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

### **Программный материал.**

#### **Теоретическая подготовка.**

- история развития бадминтона.

- любительский и профессиональный бадминтон в России.

Основы техники бадминтона.

- техника подачи;

- техника ударов;
- использование физических упражнений в домашних условиях для развития специальных физических качеств – упражнения для ног, растяжка, пресс, кисть.
- режим для спортсмена. Сон. Регулярность питания, калорийность пищи и ее витаминизация. Личная гигиена одежды, обуви, тела.
- правила техники безопасности.

### **Практическая подготовка.**

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

Применяется широкий комплекс упражнений предыдущего этапа подготовки.

Расширяется круг подвижных и спортивных игр по упрощенным правилам.

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

Специальная физическая подготовка.

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

Использование имитационных упражнений – для совершенствования ударных движений, передвижений.

Повторение упражнений, применявшихся на предыдущем этапе подготовки.

Применение тренажеров и приспособлений.

Технико-тактическая подготовка.

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

Повышение скорости обработки всех ударов, многоваланка.

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

Игры на счет с применением различных заданий.

Участие в соревнованиях.

### **Тренировочные группы 3-го - 5-го годов обучения.**

Основные задачи спортивной подготовки:

- продолжение отбора детей, перспективных для дальнейшей углубленной специализации в бадминтоне.

- дальнейшее укрепление здоровья, всестороннее физическое развитие с использованием средств и методов предыдущего года занятий.

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

- углубленное совершенствование технико - тактических приемов игры .

- изучение теории игры, правил соревнований, методики проведения занятий, судейство соревнований, проведение занятий в роли помощника тренера.

- выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке, технико-тактической подготовке. Зачеты по практике организации и проведения занятий и соревнований. Выполнение разрядных нормативов, достижение на соревнованиях результатов, запланированных тренером.

### **Программный материал.**

#### **Теоретическая подготовка.**

- развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации в наши дни.

- пути развития детского спорта в стране.

- техника бадминтона.

- просмотр видео-записей игр и техники выполнения ударов.

- тренировка в домашних условиях: упражнения для развития специальных физических качеств.

- правила техники безопасности.

- личная гигиена. Режим дня. Сон. Питание. Значение средств закаливания организма.

#### **Практическая подготовка.**

##### **Общая физическая подготовка.**

Для общего развития применяются средства и упражнения предыдущего этапа подготовки.

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

Спортивные игры – баскетбол, флорбол, футбол, бадминтон.

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

##### **Специальная физическая подготовка.**

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

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

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

Повторение упражнений предыдущего этапа подготовки.

##### **Технико-тактическая подготовка.**

Повторение материала предыдущего этапа подготовки.

Повышение скорости передвижений и выполнения всех ударов.

Отработка ударов на площадке, тренировка подач и их приема.

Тренировка комбинаций для одиночных, парных и смешанных игр.

Изучение технико-тактических действий в парах

Индивидуальные тренировки в зависимости от индивидуальных особенностей стиля игры.

Тренировочные игры, участие в соревнованиях.

Контроль подготовки.

##### **Группы совершенствования спортивного мастерства.**



Основные задачи спортивной подготовки:

- отбор учащих, способных добиться высоких спортивных результатов.
- выявление отклонений в состоянии здоровья, вызванных травматизмом, физиологическими показателями, недисциплинированностью, снижение спортивных результатов, являющиеся следствием неточного планирования тренировочного процесса, ошибками в технико-тактической подготовке, недостаточной соревновательной практикой.

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

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

- тренировка технических приемов в затрудненных условиях (с утяжеленными поясами, манжетами, ракеткой).

- увеличение объемов и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок за счет увеличения доли занятий с применением технических средств и специальных педагогических средств подготовки (метод упражнений с двумя и больше воланами, игра с несколькими партнерами и т.п.).

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

Выполнение контрольных нормативов. Зачеты по судейству соревнований, получение судейской категории. Зачеты по инструкторской практике. Выполнение норматива мастера спорта России.

### **Программный материал.**

#### **Теоретическая подготовка.**

- организация физической культуры и спорта (в частности, бадминтоном) за рубежом.

- международные спортивные организации, их участие в развитие спорта в различных регионах мира.

- участие российских спортсменов в международных соревнованиях по бадминтону.

- техника безопасности проведения занятий.

- бадминтон на современном этапе развития. Современные тенденции в развитии техники и тактики игры.

- индивидуализация планирования подготовки. Пути всестороннего совершенствования техники.

- особенности техники и тактики парных игр. Подбор партнеров с учетом особенностей стилей игры и передвижений, способности игроков взять на себя роль ведущего в паре. Тактика в смешанной паре.

- тактика и стратегия личных и командных соревнований. Анализ предстоящих игр. Подготовка планов предстоящих игр. Индивидуальное планирование на предстоящую игру.

-личная гигиена. Режим дня. Сон. Понятие об обмене веществ в организме. Восстановление энергетических затрат. Калорийность и витаминизация в связи с серьезными физическими нагрузками.

- отрицательное влияние вредных привычек на развитие организма.

- сведения о строении и функциях человеческого организма. Строение костно - мышечной системы. Сердечно - сосудистая система. Влияние тренировки на ее совершенствование. Центральная нервная система и роль физических упражнений в ее формировании.

- психорегулирующая тренировка и аутотренинг.

Практическая подготовка.

### **Общая физическая подготовка.**

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

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

### **Специальная физическая подготовка.**

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

Для этого применяются широкие комплексы упражнений с отягощениями и тренажерами.

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

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

### **Технико-тактическая подготовка.**

Повторение материала предыдущего года обучения

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

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

Составление индивидуальных планов подготовки.

Работа над повышением точности, стабильности и быстроты ударов.

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

Совершенствование технико-тактических действий в парах.

Тренировочные игры с технико-тактической установкой тренера.

Составление тактических планов одиночных и парных игр с конкретными

противниками разных стилей.

Участие в соревнованиях.

Контроль за подготовкой.

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

### **Группы высшего спортивного мастерства.**

Основные задачи спортивной подготовки.

- отбор из числа учащихся игроков, способных добиться высоких спортивных результатов.

- дальнейшее укрепление здоровья занимающихся, всестороннее физическое развитие, предупреждение травматизма, комплексное применение средств и методов восстановления работоспособности организма.

- совершенствование всего арсенала технико-тактических приемов игры в тренировочных и соревновательных условиях с применением всех видов подготовки.

- дальнейшая индивидуализация тренировочного процесса и его планирования с учетом особенностей технико-тактического мастерства игроков, уровня их физической подготовленности, особенностей стиля, психофизиологических особенностей личности.

- выполнение контрольных нормативов по спортивно - технической подготовке к конкретному соревнованию. Достижения результата, предусмотренного индивидуальным планом подготовки.

- наряду с групповыми планами для каждого учащегося групп высшего спортивного мастерства составляются индивидуальные планы подготовки, учитывая индивидуальные особенности физической, технико-тактической стилиевой и соревновательной подготовки.

### **Программный материал.**

#### **Теоретическая подготовка.**

Повторение материала этапа спортивного совершенствования.

Итоги выступления российских спортсменов на крупнейших международных и российских соревнованиях.

Информация о новинках в технике, тактике, методике тренировки, об изменениях в правилах.

#### **Практическая подготовка.**

##### **Общая физическая подготовка.**

Продолжение работы по укреплению здоровья и гармоничному развитию организма с применением широкого комплекса средств и методов физического воспитания, используемых и в других видах спорта.

Применение игровых видов спорта, способствующих комплексному развитию физических качеств и способностей, полезных для успешного совершенствования в бадминтоне.

Поддержание на достигнутом уровне и дальнейшее развитие силы, скоростно - силовых качеств, скоростной и игровой выносливости.

Увеличение объема и интенсивности в занятиях по общей физической

подготовке по сравнению с предыдущими этапами подготовки.

### **Специальная физическая подготовка.**

Упражнение по развитию специальных физических качеств, применяемых на этапе высшего спортивного мастерства:

- упражнения без применения дополнительных средств тренировки - имитация ударов и перемещений, их сочетаний;
- упражнения с применением дополнительных средств тренировки – имитация ударов и перемещений, их сочетаний с отягощениями;
- отработка ударов на площадке с двумя, тремя партнерами;
- многоволенная тренировка;
- игры с двумя, тремя партнерами.

### **Технико-тактическая подготовка.**

Совершенствование по индивидуальным планам технико-тактического мастерства, достигнутого учащимися на предыдущих этапах подготовки.

Работа над устранением слабых сторон в подготовке: ошибок в технике, тактике, расширение арсенала игровых средств.

Воспитание волевых качеств.

Стратегия современной игры, совершенствование игровых действий в условиях повышенных требований к действию спортсмена.

Работа по разучиванию новинок, появляющихся в бадминтоне, новых технико-тактических приемов игры.

Совершенствование тактических комбинаций для игры с конкретным типом противника с учетом сильных и слабых сторон игры противника.

Моделирование тренером игры бедующих противников.

Одиночные и парные игры на счет с тактическими установками тренера против конкретного соперника.

Участие в соревнованиях по календарному плану.

Контроль подготовки.

На этапе высшего спортивного мастерства для комплексной оценки уровня спортивно - технической готовности спортсмена к соревнованиям высокого ранга необходим регулярный контроль, как его физической, так и специальной подготовленности.

Конечным нормативом в оценке уровня технико - тактического мастерства спортсмена являются достижение им запланированных результатов на соревнованиях, дающих право на включение в число кандидатов в сборную команду России.

## **3.6. Рекомендации по организации психологической подготовки**

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

Для успешных выступлений в бадминтоне необходимо иметь комплекс психологических качеств и способностей, из которых следует выделить наиболее важные: двигательная реакция, мышечно-двигательная чувствительность,

интенсивность и объем внимания, двигательные- координационные способности, эмоциональная устойчивость, активная мотивация тренировок.

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

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

- практические – тренировочные и соревновательные игры, игры с установкой тренера на предъявление к учащимся повышенных требований к проявлению психологических показателей, сбивающие факторы в игре, на фоне повышенных физических напряжений (утомлений).

#### **Этап начальной подготовки.**

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

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

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

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

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

#### **Тренировочный этап.**

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

Работа по расширению психологических методов воздействия на занимающихся.

Задачи тренера на этом этапе:

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

Для практического решения этих задач могут быть применены следующие методы:

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

бадминтоне.

### **Этап совершенствования спортивного мастерства.**

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

Участие в большом количестве соревнований.

Напряженность тренировки.

Задачи этого этапа:

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

Для практического решения этих задач могут быть применены следующие методы:

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

### **Этап высшего спортивного мастерства.**

На вершине спортивного мастерства игроки испытывают наибольшие психологические напряжения: большое количество соревнований и частый переход от стрессовой ситуации к тренировочной работе предъявляют к спортсмену повышенные требования.

Задачи психологической подготовки на этапе высшего спортивного мастерства - совершенствование следующих навыков и умений:

- эмоциональная устойчивость к стрессу;
- умение мобилизовать все системы организма в наиболее ответственные моменты;
- способность к четкому выполнению тактического плана в соревновательной обстановке;
- надежность действий, как в отдельной игре, так и в продолжение всего соревнования;
- способность к вариативности технико-тактических действий в ходе

встречи.

Для практического решения этих задач могут быть применены следующие методы:

- самоконтроль действий в соревнованиях;
- анализ психологических действий в соревнованиях;
- аутогенная и психорегулирующая тренировка;
- соревновательная деятельность;
- моделирование предстоящих соревнований и условия их проведения;
- соревновательные и тренировочные игры с установкой тренера;
- соревновательные и тренировочные игры со сбивающими факторами;
- психо-педагогические методы;
- просмотр соревнований.

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

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

Основными формами воспитательной работы являются:

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

Основными факторами воспитательного воздействия являются:

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

### **3.7. Планы применения восстановительных средств**

Огромную важность имеет восстановление возможностей спортсмена до исходного уровня.

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

### **Этап начальной подготовки.**

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

Рациональное сочетание на занятиях игр и упражнений с интервалами отдыха.

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

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

### **Тренировочный этап.**

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

Средства восстановления:

- педагогические средства являются основными, т.к. восстановление и повышение спортивных результатов возможны только при рациональном построении тренировки и соответствии ее объема и интенсивности функциональному состоянию организма спортсмена; необходимо оптимальное соотношение нагрузок и отдыха, как в отдельном занятии, так и на отдельных этапах подготовки;

- гигиенические: режим дня, уход за телом, одеждой, обувью, калорийность и витаминизация пищи, питьевой режим, закаливание;

- психологические средства обеспечивают устойчивость психологических состояний игроков для подготовки и участия в соревнованиях, для чего применяются: аутогенная психорегулирующая тренировка, педагогические методы – внушение, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие беседы с учащимися; для проведения этой работы на этапе УТГ привлекаются психологи;

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

### **Этап совершенствования спортивного мастерства.**

Средства восстановления:

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

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

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

- медико-биологические - витаминизация пищи и дозированное назначение витаминов в зимнее -весенний период и в период повышения тренировочных нагрузок и участия в соревнованиях, физиотерапия, гидротерапия; применение



всех этих средств производится под наблюдением врача.

### **Этап высшего спортивного мастерства.**

Средства восстановления:

- педагогические – переключение с одного вида деятельности на другой, волнообразное чередование нагрузок, различных по интенсивности в предсоревновательном и послесоревновательном микроциклах, применение в подготовке природных факторов;

- гигиенические – оптимальные условия окружающей среды, отказ от вредных привычек (курение, алкоголь, токсикомания, наркомания), личная гигиена, режим дня;

- психологические – беседы, внушение тренера, самовнушение, самоприказы, самоубеждение, аутогенная тренировка, психорегулирующая тренировка;

- медико-биологические – витаминизация пищи и дозированное назначение витаминов в зимне-весенний период и в периоды повышенных нагрузок, физиотерапия, гидротерапия.

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

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

### **3.8. Планы антидопинговых мероприятий**

Антидопинговое обеспечение осуществляется на основании приказа Минспорта России 02.10.2012 г. №267 «Об утверждении Общероссийских антидопинговых Правил», которые соответствуют положениям Международной конвенции о борьбе с допингом в спорте, принятой Генеральной конференцией ЮНЕСКО на 33-й сессии в городе Париже 19 октября 2005 г. и ратифицированной Федеральным законом от 27 декабря 2006 г. №240-ФЗ «О ратификации Международной конвенции о борьбе с допингом в спорте», Всемирного антидопингового кодекса, принятого Всемирным антидопинговым агентством, и Международным стандартам ВАДА.

В рамках антидопингового обеспечения процесса спортивной подготовки осуществляются следующие мероприятия:

1. Назначение ответственного лица за антидопинговое обеспечение из числа специалистов;

2. Ознакомление лиц, проходящих спортивную подготовку с положениями основных действующих антидопинговых документов (антидопинговые правила, утвержденные соответствующей международной федерацией и переведенные на русский язык, Кодекс ВАДА, Международные стандарты ВАДА, система антидопингового администрирования и менеджмента), в объеме, касающемся этих лиц;

3. Разработку и проведение образовательных, информационных программ и семинаров по антидопинговой тематике для лиц, проходящих спортивную подготовку;

4. Проведение антидопинговой пропаганды среди лиц, проходящих спортивную подготовку;

5. Оказание всестороннего содействия антидопинговым организациям в проведении допинг-контроля и реализации мер, по борьбе с допингом в спорте.

### **3.9. Планы инструкторской и судейской практики**

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

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

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

#### **Тренировочные группы.**

Привитие навыков организации и проведения тренировочных занятий в младших группах.

Овладение терминологией бадминтона и применение ее в занятиях.

Овладение основами методики построения тренировочного занятия - разминка, основная часть урока и заключительная часть.

Развитие способностей наблюдения за выполнением упражнений, игровых технических приемов и выявления ошибок, умение их исправлять.

Самостоятельное составление планов тренировок. Ведение дневников самоконтроля. Анализ тренировочных и соревновательных нагрузок.

Изучение основных правил соревнований, систем проведения. Ведения протоколов соревнований. Судейство командных, одиночных и парных соревнований.

#### **Группы совершенствования спортивного мастерства.**

Проведение тренировочных занятий в группах начальной подготовки.

Введения журнала. Составление конспекта занятия.

Проведение занятия по общей физической подготовке. Проведение разминки.

Помощь тренеру в обучении технике бадминтона, самостоятельное составление комплекса тренировочных заданий для различных частей урока – разминки, основной части и заключительной части.

Подбор упражнений для совершенствования технических приемов. Индивидуальная работа с младшими товарищами по совершенствованию техники.

Судейство соревнований в роли судьи на вышке, секретаря.

Выполнение требований на присвоение звания инструктора по спорту и судейского звания по спорту.

### **Группы высшего спортивного мастерства.**

Проведение занятий в тренировочных группах.

Самостоятельное проведение занятий по собственному конспекту по любому разделу подготовки.

Помощь тренеру в проведении занятий и в наборе в школу.

Индивидуальная работа по технико-тактическому плану с младшими группами.

Судейство соревнований в школе в качестве главного судьи и главного секретаря.

Выполнение требований на присвоение и судейского звания судьи 3-ой категории.

#### IV. Система контроля и зачетные требования

##### 4.1. Критерии подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта бадминтон

Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта бадминтон представлено в таблице 8:

Таблица 8

##### Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта бадминтон

Физические качества и телосложение	Уровень влияния
Скоростные способности	3
Мышечная сила	2
Вестибулярная устойчивость	3
Выносливость	2
Гибкость	2
Координационные способности	3
Телосложение	1

Условные обозначения:  
 3 - значительное влияние;  
 2 - среднее влияние;  
 1 - незначительное влияние.

##### 4.2. Требования к результатам реализации Программы, выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего спортивную подготовку на следующий этап спортивной подготовки:

Таблица 9

Требования	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Спортивный разряд, звание	-		3 юношеский	3 спортивный	Кандидат в мастера спорта	Мастер спорта России, мастер спорта международного класса
Минимальный возраст	8 лет		9 лет		13 лет	14 лет
Выполнение индивидуального плана	+	+	+	+	+	+
Участие в сборных командах	-	Ставропольского края, юношеский состав	Ставропольского края, юношеский состав	Ставропольского края, юношеский состав	РФ, юношеский, юниорский, резервный составы	РФ, основной, резервный, юниорский составы

### 4.3. Виды контроля спортивной подготовки:

Таблица 10

Виды контроля	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Общая и специальная физическая подготовка	+	+	+	+	+	+
Спортивно-техническая подготовка	+	+	+	+	+	+
Тактическая подготовка	-	-	+	+	+	+

### 4.4. Комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки:

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки:

Таблица 11.

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные	Бег на 30 м (не более 6 с)	Бег на 30 м (не более 6,5 с)
Координация	Челночный бег 6x5 м (не более 12 с)	Челночный бег 6x5 м (не более 13,5 с)
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 165 см)	Прыжок в длину с мест (не менее 152 см)
	Метание волана (не менее 5 м)	Метание волана (не менее 4 м)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 7 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 4 раз)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (пальцами рук коснуться пола)	

Нормативы общей и специальной физической, технико-тактической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

Таблица 12

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Нормативы общей физической, специальной физической подготовки		
Скоростные	Бег на 30 м (не более 5,1 с)	Бег на 30 м (не более 5,9 с)
Координация	Прыжки боком через гимнастическую скамейку за 30 с (не менее 16 раз)	Прыжки боком через гимнастическую скамейку за 30 с (не менее 12 раз)
	Челночный бег 6х5 м (не более 11 с)	Челночный бег 6х5 м (не более 12 с)
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 195 см)	Прыжок в длину с места (не менее 185 см)
	Метание волана (не менее 6,5 м)	Метание волана (не менее 5,5 м)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 12 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 7 раз)
Скоростная выносливость	Бег 400 м (не более 1 мин 20 с)	Бег 400 м (не более 1 мин 50 с)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (касание пола ладонями)	
Иные спортивные нормативы: 3 юношеский разряд – 1 спортивный разряд		
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства:

Таблица 13

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Нормативы общей физической, специальной физической подготовки		
Скоростные	Бег на 30 м (не более 4,5 с)	Бег на 30 м (не более 5,5 с)
Координация	Челночный бег 6x5 м (не более 9 с)	Челночный бег 6x5 м (не более 11 с)
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 236 см)	Прыжок в длину с места (не менее 210 см)
	Метание волана (не менее 9 м)	Метание волана (не менее 7 м)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 20 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 14 раз)
Выносливость	Бег на 1000 м (не более 6 мин 30 с)	Бег на 1000 м (не более 6 мин 50 с)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (касание пола ладонями)	
Иные спортивные нормативы: Кандидат в мастера спорта		
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе высшего спортивного мастерства

Таблица 14

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	
	Мужчины	Женщины
Нормативы общей физической, специальной физической подготовки		
Скоростные	Бег на 30 м (не более 4,4 с)	Бег на 30 м (не более 4,8 с)
Координация	Челночный бег 6x5 м (не более 8,5 с)	Челночный бег 6x5 м (не более 9,8 с)
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 260 см)	Прыжок в длину с места (не менее 230 см)
	Метание волана (не менее 10 м)	Метание волана (не менее 8 м)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 22 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 15 раз)
Выносливость	Бег на 1000 м (не более 6 мин 10 с)	Бег на 1000 м (не более 6 мин 30 с)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (касание пола ладонями)	
Иные спортивные нормативы: Мастер спорта России, мастер спорта международного класса		
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	



Нормативы обязательной технической программы по периодам спортивной подготовки:

Таблица 15

Упражнения	Этапы спортивной подготовки					
	Начальная подготовка		Тренировочный (спортивной специализации)		Совершенствования спортивного мастерства	Высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До 2-х лет	Свыше 2-х лет		
Жонглирование воланом открытой и закрытой стороной ракетки	-	30 сек. без пад.	1 мин. без пад.	-	-	-
Подъем волана с пола открытой стороной ракетки	-	4/10	8/10	-	-	-
Высоко-далекая подача	-	-	5/10	6/10	7/10	8/10
Короткая подача	-	-	5/10	6/10	7/10	8/10
Удар подставка открытой и закрытой стороной ракетки	-	-	уметь испол.	6/10	7/10	8/10
Плоский удар открытой и закрытой стороной ракетки	-	-	уметь испол.	6/10	7/10	8/10
Высоко-далекий удар открытой стороной ракетки	-	-	уметь испол.	6/10	7/10	8/10
Укороченный удар открытой стороной ракетки	-	-	уметь испол.	6/10	7/10	8/10
Удар откидка открытой и закрытой стороной ракетки	-	-	уметь испол.	6/10	7/10	8/10
Удар смэш открытой стороной ракетки	-	-	уметь испол.	6/10	7/10	8/10
Высоко-далекий удар закрытой стороной ракетки	-	-	-	уметь	7/10	8/10
Укороченный удар закрытой стороной ракетки	-	-	-	уметь	7/10	8/10
Упражнение «Мельница с укороченным ударом»	-	-	-	30 сек. без пад.	45 мин. без падений	1 мин. без падений
Упражнение «Мельница со смэшем»	-	-	-	20 сек. без пад.	40 мин. без падений	50 мин. без падений

Контрольно-переводные нормативы для зачисления на очередной этап спортивной подготовки принимаются один раз в течение учебного года, в конце учебного года.

## **V. Перечень информационного обеспечения.**

### **5.1. Литературные источники:**

1. Бадминтон: Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР, УОР, ШВСМ - М.: Советский спорт, 2010. 160 с.
2. Галицкий А. Азбука бадминтона: учебное пособие – М.: ФиС, 1987. 145с.
3. Горячев А.П., Ивашин А.А. Бадминтон - примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР, УОР и ШВСМ, Московская городская федерация бадминтона - М.: Советский спорт, 2010. 45 с.
4. Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации, утвержденными приказом Минспорта России 12.05.2014 № ВМ-04-10/2554 (ред. от 27.10.2014).
5. Помыткин В.П. Книга тренера по бадминтону. Теория и практика – Ульяновск: Ульяновский дом печати, 2012. 344.
6. Профессиональный стандарт: «Спортсмен», «Тренер», «Инструктор-методист» - М.: Советский спорт, 2015. – 272 с.
7. Требования единой всероссийской спортивной классификации по виду спорта бадминтон на 2018-21 г.г.
8. Федеральные стандарты спортивной подготовки по виду спорта бадминтон, утвержденные приказом Минспорта России №37 от 19 января 2018 года.
9. Федеральный закон от 14.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (ред. От 02.07.2013 г.).

### **5.2. Интернет-ресурсы:**

1. [www.badm.ru](http://www.badm.ru) – ОСОО «Национальная федерация бадминтона России»
2. [www.bwfbadminton.org](http://www.bwfbadminton.org) – Мировая федерация бадминтона
3. [www.badminton-europe.org](http://www.badminton-europe.org) – Бадминтонный Европейский союз
4. [www.tournamentsoftware.com](http://www.tournamentsoftware.com) – база данных соревнований календаря Мировой федерации бадминтона
5. [www.minsport.gov.ru](http://www.minsport.gov.ru) – министерство спорта РФ