

**МИНИСТЕРСТВО СПОРТА
КАЛУЖСКОЙ ОБЛАСТИ**

**Государственное автономное учреждение Калужской области
«Спортивная школа олимпийского резерва «Труд»**

Директор ГАУ КО «СШОР «Труд»



Р.В. Коптеев

«03 » сентября 2018 г.



Программа спортивной подготовки по бадминтону.

(новая редакция)

Разработана на основе приказа Министерства спорта Российской Федерации от 19.01.2018г. №37 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта « бадминтон».

Срок реализации- бессрочно

Разработчик: тренер СШОР «Труд» Нагорный Е.А..

Рецензенты: зам. директора СШОР «Труд» Клинушкина Н.В.,

тренер СШОР «Труд» Левицкая С.Л.

Принято/рассмотрено тренерским советом

Протокол № 3 от « 03 » сентября 2018 г.

Калуга 2018

Оглавление

| | |
|---|----|
| Пояснительная записка | 4 |
| I. Нормативная часть | 7 |
| 1. Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст для зачисления, минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку | 9 |
| 2. Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки | 10 |
| 3. Планируемые показатели соревновательной деятельности | 10 |
| 4. Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки | 11 |
| 5. Режим тренировочной работы | 12 |
| 6. Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку | 13 |
| 7. Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности | 15 |
| 8. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию | 15 |
| 8.1 Оборудование и спортивный инвентарь | 16 |
| 8.2 Обеспечение инвентарём и спортивной экипировкой | 17 |
| 9. Требования к количественному и качественному составу групп подготовки | 18 |
| 10. Структура годичного цикла | 19 |
| 11. Объем индивидуальной спортивной подготовки | 20 |
| II. Методическая часть | |
| 1. Рекомендации к организации и проведению тренировочных занятий | 20 |
| 2. Требования техники безопасности, профилактика травматизма | 21 |
| 3. Рекомендации по планированию спортивных результатов | 23 |
| 3.1. Планирование спортивной подготовки | 25 |
| 3.2. Теоретическая подготовка | 27 |
| 3.3. Тактическая подготовка. Развитие творческого мышления | 30 |
| 4. Требования к организации и проведению педагогического и | 34 |

| | |
|---|-----------|
| врачебного контроля | |
| 5.Рекомендации по организации психологической подготовки | 37 |
| 6.План применения средств восстановления спортивной работоспособности | 39 |
| 7. План антидопинговых мероприятий | 41 |
| 8. План инструкторской и судейской практики | 42 |
| 9. Программный материал для практических занятий | 43 |
| 10.Организация и участие в тренировочных мероприятиях | 57 |
| III. Система контроля и зачетные требования | 60 |
| 1. Критерии подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку | 60 |
| 2.Влияние физических качеств и телосложения на результативность | 61 |
| 3.Требования к результатам реализации программы на каждом этапе спортивной подготовки | 62 |
| 4.Виды контроля спортивной подготовки | 64 |
| 5.Нормативы общей физической и специальной физической подготовки | 66 |
| Перечень информационного обеспечения | 70 |
| 1.Использованная литература | 70 |
| 2.Интернет-ресурсы | 70 |
| Приложения | 71 |

Пояснительная записка.

Программа спортивной подготовки по бадминтону (далее-Программа) разработана на основании федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта бадминтон приказ № 37 Минспорта России от 19 января 2018г.,

Бадминтон (от англ.badminton)-вид спорта, в котором игроки располагаются на противоположных сторонах разделенной сеткой площадки и перекидывают волан через сетку ударами ракеток, стремясь, чтобы он упал на поле противника. Соперничают два игрока или две пары игроков. Входит в программу летних Олимпийских игр с 1992г.

Бадминтон -спортивная игра с нестандартными движениями и работой переменной мощности. Игра требует от спортсменов автоматизации двигательных навыков, высокой подвижности нервных процессов и совершенствования деятельности двигательных анализаторов.

Бадминтон является одним из самых физически нагрузочных видов спорта и одним из самых богатых и сложных с технической точки зрения. Для овладения всем техническим арсеналом профессиональные спортсмены тратят до 10 лет интенсивных тренировок. За матч игроки пробегают до 10км и теряют несколько килограммов веса. Скорость полета волана после удара профессионального спортсмена достигает 414км/ч, что является абсолютным рекордом скорости полета игрового снаряда.

Игра проходит на прямоугольной площадке размером 13.4 на 5.18м. Для парной игры используется площадка размером 13.4 (при подаче-11.88) на 6.10м. Высота сетки 1.55м у опор, 1.524 м по центру (провисание). Линии шириной 4см, наносятся на поле яркой (белой или жёлтой) краской и являются неотъемлемой частью того поля, которое они ограничивают. На расстоянии 1.98 м от сетки находится линия подачи. Между линией подачи и задней линией находится зона подачи. Центральная линия разделяет зону подачи на правую и левую зоны.

Программа спортивной подготовки по бадминтону разработана для детей, подростков, молодёжи и рассчитана на многолетний процесс. Минимальный возраст зачисления на спортивную подготовку -8 лет.

Цель данной программы – создание условий для достижения лицами, проходящими спортивную подготовку (далее-занимающимися, спортсменами), максимально возможного уровня технико-тактической, физической и психологической подготовленности, обусловленных спецификой вида спорта бадминтон и требованиями достижения максимально высоких результатов соревновательной деятельности.

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются – групповые, индивидуальные, тренировочные и теоретические занятия, работа по индивидуальным планам, инструкторская и судейская практика,

участие в соревнованиях, тренировочных сборах, медико-восстановительные мероприятия, тестирование и контроль.

Основные задачи, решаемые в процессе спортивной подготовки:

- обеспечение необходимого уровня развития двигательных качеств, возможностей функциональных систем организма, несущих основную нагрузку в бадминтоне;
- совершенствование техники и тактики игры бадминтон;
- обеспечение необходимого уровня специальной психологической подготовленности;
- приобретение теоретических знаний и практического опыта, необходимых в успешной тренировочной и соревновательной деятельности;
- комплексное совершенствование и проявление в соревновательной деятельности различных сторон подготовленности спортсмена;
- подготовка спортсменов высокой квалификации – резерва в сборные команды России по бадминтону;
- профилактика проявлений асоциального поведения среди занимающихся;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Программа содержит рекомендации по построению, содержанию и организации тренировочного процесса бадминтонистов на этапах спортивной подготовки: начальной подготовки, тренировочном этапе, этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

Основные критерии выполнения программных требований:

Этап начальной подготовки:

- освоение широкого круга двигательных умений и навыков;
- устойчивый интерес к занятиям спортом;
- освоение основ техники по виду спорта бадминтон;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта бадминтон на тренировочный этап.

Тренировочный этап (этап спортивной специализации):

- уровень общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- уровень спортивной мотивации;
- достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта бадминтон.

Этап совершенствования спортивного мастерства:

- уровень физического развития и функционального состояния занимающихся;
- выполнение спортсменом объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, предусмотренных индивидуальным планом подготовки;
- динамика спортивно-технических показателей;
- результаты выступлений во всероссийских соревнованиях.

Этап высшего спортивного мастерства:

- выполнение спортсменом объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, предусмотренных индивидуальным планом подготовки;
- достижение высоких стабильных спортивных результатов при выступлении во всероссийских и международных соревнованиях;
- число спортсменов, подготовленных в составы сборных команд Калужской области, России.

Нормативная часть.

При разработке программы спортивной подготовки по бадминтону были использованы следующие нормативные документы:

Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта бадминтон утверждённый приказом Министерства физической культуры и спорта Российской Федерации от 19.01.2018 №37;

Устав Государственного автономного учреждения Калужской области «Спортивная школа олимпийского резерва «Труд»;

Всероссийский реестр видов спорта;

Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 30.10.2015г №999;

Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации от 12.05.2014

Выполнение данной программы обеспечивается совместными действиями администрации, инструкторов-методистов, тренеров по бадминтону, медицинских работников и самих участников программы спортивной подготовки.

Тренировочный процесс рассчитан на 52 учебные недели в условиях СШОР с учётом участия занимающихся в тренировочных сборах; а также самостоятельная работа по индивидуальным планам, или в условиях спортивно-оздоровительного лагеря.

Настоящая программа имеет следующую структуру:

- титульный лист;
- пояснительная записка;
- нормативная часть;
- методическая часть;
- систему контроля и зачетные требования;
- перечень информационного обеспечения;
- план физкультурных и спортивных мероприятий.

Многолетняя подготовка занимающихся разделяется на этапы:

- этап начальной подготовки-2 года;
- тренировочный этап (период спортивной специализации) -до 5 лет;

-этап совершенствования спортивного мастерства – без ограничений;

-этап высшего спортивного мастерства - без ограничений.

Срок прохождения программы спортивной подготовки – без ограничений, с учетом достижения высоких стабильных спортивных результатов при выступлении в официальных всероссийских и международных соревнованиях.

Основными пользователями программы спортивной подготовки по бадминтону являются тренеры спортивной школы олимпийского резерва, ответственные за качественную разработку, эффективную реализацию и обоснование программы с учётом достижений науки, техники и социальной сферы; а также инструкторы-методисты и медицинские работники, отвечающие в пределах своей компетенции за качество проводимой работы.

1. Продолжительность этапов спортивной подготовки, возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по бадминтону.

| Этапы спортивной подготовки | Продолжительность этапов (в годах) | Возраст для зачисления (лет) | Количество лиц (человек) |
|--|------------------------------------|------------------------------|--------------------------|
| Этап начальной подготовки | 2 | 8 | 10-16 |
| Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | 5 | 9 | 8-10 |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | Без ограничений | 12 | 2-6 |
| Этап высшего спортивного мастерства | Без ограничений | 14 | 1-6 |

2.Соотношение объёмов тренировочного процесса по разделам обучения на этапах спортивной подготовки по виду спорта бадминтон

| разделы подготовки | этапы и годы спортивной подготовки |
|--------------------|------------------------------------|
|--------------------|------------------------------------|

| | НП | | ТЭ | | ССМ | ВСМ |
|---|---------|------------|-------------|----------------|-----|-----|
| | до года | свыше года | до двух лет | свыше двух лет | | |
| 1.Общая физическая подготовка (%) | 32 | 30 | 19 | 17 | 14 | 12 |
| 2.Специальная физическая подготовка (%) | 16 | 17 | 18 | 18 | 17 | 14 |
| 3.Техническая подготовка(%) | 36 | 36 | 36 | 36 | 31 | 27 |
| 4.Тактическая. теоретическая, психологическая подготовка (%) | 11 | 11 | 13 | 14 | 16 | 17 |
| 5.Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика(%) | 5 | 6 | 14 | 15 | 22 | 30 |

3.Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта бадминтон

| виды соревнований | этапы и годы спортивной подготовки | | | | | ССМ | ВСМ |
|-------------------|------------------------------------|------------|---------------|----------------|---|-----|-----|
| | начальной подготовки | | тренировочный | | | | |
| | 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 | |

4.Нормативы максимального объёма тренировочной нагрузки

| Раздел подготовки | этапы и годы спортивной подготовки |
|-------------------|------------------------------------|
|-------------------|------------------------------------|

| | НП | | ТЭ | | ССМ | ВСМ |
|-----------------------------------|---------|------------|-------------|----------------|------|------|
| | до года | свыше года | до двух лет | свыше двух лет | | |
| количество часов в неделю | 6 | 9 | 14 | 20 | 24 | 32 |
| количество тренировок в неделю | 3 | 4 | 6 | 9 | 12 | 14 |
| общее количество часов в год | 312 | 468 | 728 | 1040 | 1248 | 1664 |
| общее количество тренировок в год | 156 | 208 | 312 | 468 | 624 | 728 |

5.Режим тренировочной работы.

Годовой объём тренировочной работы рассчитывается на 52 недели в условиях СШОР с учётом участия занимающихся в тренировочных сборах.

Режим тренировочной работы предусматривает освоение программы спортивной подготовки по: общей и специальной физической подготовке; технической подготовке; тактической подготовке; теоретической подготовке; психологической подготовке, а также участие в соревнованиях; инструкторская и судейская практика.

| № | разделы обучения (подготовки) | этапы подготовки | | | | | |
|-------------------------|--|------------------|--------|------------------------------|------------------------------------|--------|------|
| | | НП | | ТЭ | | ССМ | ВСМ |
| | | 1год | 2-3год | базовая подготовка 1-2год | спортивная специализация 3-5год | 1-2год | |
| 1 | Общая и физическая подготовка | 99 | 141 | 138 | 179 | 175 | 199 |
| 2 | Специальная физическая подготовка | 50 | 79 | 131 | 189 | 212 | 233 |
| 3 | Техническая подготовка | 112 | 170 | 262 | 376 | 387 | 450 |
| 4 | Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка | 34 | 51 | 95 | 147 | 200 | 283 |
| 5 | Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика | 17 | 27 | 102 | 149 | 274 | 499 |
| Общее количество часов: | | 312 | 468 | 728 | 1040 | 1248 | 1664 |

6. Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку.

Возрастные требования к лицам, проходящим спортивную подготовку.

| требования | Этапы спортивной подготовки | | | |
|------------|-----------------------------|---------|----------|----------|
| | НП | ТЭ | ССМ | ВСМ |
| возраст | с 8 лет | с 9 лет | с 13 лет | с 14 лет |

На этап начальной подготовки зачисляются лица от 8 лет, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие письменное разрешение врача). Продолжительность этапа -2 года. На этапе начальной подготовки осуществляется работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники избранного вида спорта, выбор спортивной специализации и выполнение контрольных нормативов для зачисления тренировочный этап подготовки. Основными задачами подготовки являются:

- улучшение состояния здоровья и закаливание;
- устранение недостатков физического развития;
- привлечение максимально возможного числа детей и подростков к занятиям бадминтоном, формирование у них устойчивого интереса, мотивации к систематическим занятиям спортом и к здоровому образу жизни;
- начальное обучение техники игры в бадминтон, правила игры;
- приобретение детьми разносторонней физической подготовленности: развитие выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей;
- воспитание морально-этических и волевых качеств, становление спортивного характера;
- поиск талантливых в спортивном отношении детей на основе морфологических критериев и двигательной одаренности.

Тренировочные группы формируются на конкурсной основе из здоровых и практически здоровых занимающихся, проявивших способности к игре бадминтон, прошедших необходимую подготовку не менее одного года и выполнивших приемные нормативы по общефизической и специальной подготовке. Продолжительность этапа 5 лет. Перевод по годам тренировочного этапа осуществляется при условии выполнения спортсменами контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной подготовке. Основными задачами подготовки являются:

- укрепление здоровья,
- устранение недостатков в уровне физической подготовленности;

- освоение и совершенствование техники игры бадминтон;
- планомерное повышение уровня общей и специальной физической подготовленности; гармоничное совершенствование основных физических качеств с акцентом на развитие выносливости, быстроты, ловкости, силы;
- развитие оперативного мышления;
- формирование интереса к целенаправленной многолетней спортивной подготовке, психологической и тактической подготовки;
- воспитание физических, морально - волевых качеств.

Группы совершенствования спортивного мастерства формируются из спортсменов, успешно прошедших этап подготовки в тренировочных группах и выполнивших спортивный разряд кандидата в мастера спорта. Продолжительность этапа – без ограничений. Перевод по годам этапа ССМ осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей. На данном этапе подготовка спортсменов идет на основании индивидуальных планов. Основными задачами подготовки являются:

- усиление индивидуальной работы по овладению техникой и совершенствование навыков выполнения технических приёмов и способов игры;
- увеличение объёма индивидуальной тактической подготовки, как важнейшего условия реализации технического потенциала; бадминтонистов в рамках избранных видов игры в нападении и защите;
- постепенная подготовка организма спортсменов к максимальным нагрузкам, характерным для этапа спортивного совершенствования;
- совершенствование творческого оперативного мышления;
- осуществление на высоком уровне интегральной подготовки посредством органической взаимосвязи технической, тактической и физической подготовки, умелого построения учебных и контрольных игр;
- формирование мотивации на перенесение больших тренировочных нагрузок и целевой установки на спортивное совершенствование.

Группы высшего спортивного мастерства формируются из спортсменов, успешно прошедших этап подготовки совершенствования спортивного мастерства и выполнивших норматив мастера спорта России. Продолжительность этапа – без ограничений. Перевод по годам подготовки на этом этапе осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей. На данном этапе подготовка спортсменов идет на основании индивидуальных планов.

Максимальный возраст лиц, проходящих спортивную подготовку на этапе высшего спортивного мастерства, не ограничивается.

7. Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности по виду спорта бадминтон

| виды соревнований | этапы и годы спортивной подготовки | | | | | |
|-------------------|------------------------------------|------------|---------------|----------------|-----|-----|
| | начальной подготовки | | тренировочный | | ССМ | ВСМ |
| | до года | свыше года | до двух лет | свыше двух лет | | |
| контрольные | 1-2 | 1-2 | 2-3 | 2-4 | 5-7 | 6-8 |
| отборочные | - | - | 3-5 | 7-9 | 7-8 | 7-8 |
| основные | - | - | 1-2 | 1-2 | 3-4 | 4-5 |

8. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию.

Спортивная школа осуществляет материально-техническое обеспечение спортсменов, проходящих спортивную подготовку по Программе, в том числе:

- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем;
- обеспечение спортивной экипировкой.

Спортивная школа для прохождения спортивной подготовки по Программе предоставляет:

- большой спортивный зал с площадками для бадминтона,
- стадион,
- тренажерный зал,
- бассейн,
- сауна, раздевалки, душевые
- медицинский кабинет.

8.1 Оборудование и спортивный инвентарь.

| № п/п | Наименование | Единица измерения | Количество изделий |
|-------------------------------------|---|-------------------|--------------------|
| спортивное оборудование и инвентарь | | | |
| 1. | Стойки для бадминтона | комплект | 4 |
| 2. | Сетка для бадминтона | комплект | 12 |
| 3. | Ракетка для бадминтона | штук | 72 |
| 4. | Струна для ракеток | штук | 12 |
| 5. | Волан для бадминтона (пластик) | коробка | 150 |
| 6. | Волан для бадминтона (перо) | коробка | 1000 |
| 7. | Гантели переменной массы от 1.5 до 10кг | комплект | 3 |
| 8. | Мяч набивной (медицинбол) весом от 1 до 5кг | штук | 7 |
| 9. | Перекладина гимнастическая | штук | 1 |
| 10. | Стенка гимнастическая | штук | 3 |
| 11. | Скамейка гимнастическая | штук | 3 |
| 12. | Отпариватель воланов | штук | 1 |

8.2 Обеспечение инвентарем и спортивной экипировкой.

| Спортивный инвентарь и экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование | | | | | | | | | | | |
|--|--|-------------------|-------------------|-----------------------------|-------------------------|--|-------------------------|--|-------------------------|--------------------------------|-------------------|
| № п/п | Наименование спортивной экипировки индивидуально пользования | Единица измерения | Расчетная единица | Этапы спортивной подготовки | | | | | | | |
| | | | | Этап начальной подготовки | | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | Совершенствования спортивного мастерства | | Высшего спортивного мастерства | |
| | | | | Количество | Срок эксплуатации (лет) | Количество | Срок эксплуатации (лет) | Количество | Срок эксплуатации (лет) | количество | Срок эксплуатации |
| 1. | Ракетка для бадминтона | пар | на занимающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 |
| 2. | Волан для бадминтона | штук | на занимающегося | - | - | - | - | 50 | 1 | 70 | 1 |
| Обеспечение спортивной экипировкой | | | | | | | | | | | |
| 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 коленных | комплект | на занимающегося | - | - | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 |

| | | | | | | | | | | | |
|---|-----------------------------------|--------------|-----------------------------|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | суставов | | ающе гося | | | | | | | | |
| 7 | Фиксаторы локтевых суставов | комп лект | на заним ающе гося | - | - | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 |
| 8 | Футболка | штук | на заним ающе гося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 |
| 9 | Шорты | пар | на заним ающе гося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 |

9.Требования к количественному и качественному составу групп подготовки.

| Этап спортивной подготовки | | Оптимальное количество человек в группе | Требования по результативности спортивной подготовке на конец учебного года |
|----------------------------|------------|---|---|
| НП | до1 года | 10-16 | нормативы ОФП, |
| | свыше года | 10-16 | Нормативы ОФП, юн.р. |
| ТЭ | 1год | 8-10 | юн.р |
| | 2год | 8-10 | 1юн.р.-50% III |
| | 3год | 8-10 | III-50%II |
| | 4год | 8-10 | II |
| | 5год | 8-10 | II-50% I |
| ССМ | бессрочно | 2-6 | КМС, подтверждение КМС |
| ВВС | бессрочно | (min1) 1-6 | МС,МСМК |

10. Структура основного(годового) макроцикла.

Построение многолетней спортивной подготовки в годовых циклах определяется основным макроциклом (подготовительный период)-(соревновательный период)-(переходный период)

Структура основного макроцикла.

| периоды | этапы | Структура этапа |
|--------------------|-----------------------------|--|
| 1.Подготовительный | общеподготовительный | 1-й-втягивающий мезоцикл=2-3 микроцикла 2-й-базовый мезоцикл=3-6 микроцикла |
| | Специально-подготовительный | 2-3 мезоцикла |
| 2.Соревновательный | Развитие спортивной формы | 4-6 микроцикла |
| | Предсоревновательный | 2 мезоцикла |
| 3.Переходный | Восстановительный | Зависит от этапа тренировочного процесса |

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

Соревновательный период ориентирован на стабилизацию спортивной формы через дальнейшее совершенствование различных сторон подготовленности, интегральную подготовку, подготовку к основным соревнованиям и участия в них.

Переходный период (период временной утраты спортивной формы) направлен на восстановление физического и психического потенциала после

интенсивных и больших по объему тренировочных и соревновательных нагрузок, на подготовку к следующему макроциклу.

11. Объем индивидуальной спортивной подготовки.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапах ССМ и ВСМ.

Методическая часть.

1. Рекомендации к организации и проведению тренировочных занятий.

Целью многолетней подготовки спортсменов является поддержание оптимальной динамики развития физических качеств и функциональных возможностей и формирование специфической структуры спортивных способностей к возрасту высших достижений.

Для реализации этой цели необходимо:

- определить целевые показатели-итоговые и промежуточные (текущие), по которым можно судить о реализации поставленных задач;
- разработать общую схему построения соревновательного и тренировочного процесса на различных этапах и циклах подготовки;
- определить динамику параметров тренировочных и соревновательных нагрузок, а также системы восстановления работоспособности, направленных на достижение главных и промежуточных целей.

Многолетняя подготовка-единый тренировочный процесс, который должен строиться на основе следующих методических положений:

- целевая направленность по отношению к высшему спортивному мастерству в процессе подготовки всех возрастных групп;
- преемственность задач, средств, методов тренировки всех возрастных групп;
- поступательное увеличение объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок при строгом соблюдении принципа постепенности;

- своевременное начало спортивной специализации;
- постепенное изменение соотношения между объемами средств общей и специальной физической подготовки: увеличение удельного веса объема СФП по отношению к удельному весу ОФП;
- одновременное развитие физических качеств спортсменов на всех этапах многолетней подготовки и преимущественное развитие отдельных качеств в наиболее благоприятные для этого возрастные (сенситивные) периоды;
- учет закономерностей возрастного и полового развития;
- постепенное введение дополнительных средств, ускоряющих процессы восстановления после напряженных нагрузок и стимулирующих рост работоспособности.

Подводить спортсменов к параметрам тренировочной работы, характерным для этапа максимальной реализации индивидуальных возможностей, необходимо постепенно, на протяжении ряда лет. Ведущая тенденция многолетней тренировки-«обучающая» и конечная цель многолетнего процесса – это подготовка высококвалифицированных бадминтонистов, а не узконаправленная ежегодная подготовка юных спортсменов к очередным соревнованиям.

2.Требования техники безопасности, профилактика травматизма в условиях тренировочных занятий и соревнований.

Вся ответственность за безопасность занимающихся в залах возлагается на тренеров, непосредственно проводящих занятия с группой.

На первом занятии необходимо ознакомить занимающихся СШОР с правилами безопасности при проведении занятий в залах и бассейнах, правилами пользования спортивным инвентарём.

Тренер обязан:

1. Производить построение и переключку группы перед занятием с последующей регистрацией в журнале.
- 2.Тренер является в спортивный зал, бассейн, на стадион к началу занятий. При отсутствии тренера группа к занятиям не допускается.
- 3.Тренер обеспечивает организованный вход и выход группы на занятие.

Во время занятий тренер несёт ответственность за порядок в группе, жизнь и здоровье занимающихся.

Чаще всего травмы в бадминтоне бывают при скоростных нагрузках, которые предъявляют максимальные требования к мышцам, связкам сухожилиям. Основные причины – локальные перегрузки, недостаточная разносторонность нагрузок, применение их при переохлаждении и в состоянии утомления, а также недостаточная разминка перед скоростными усилиями.

Направления профилактики травматизма в условиях тренировочных занятий и соревнований по бадминтону:

1. Правильная организация и проведение тренировочных занятий и соревнований.

2. Соответствующие санитарно-гигиенические условия в местах проведения занятий и соревнований. Занятия и соревнования по бадминтону должны проходить на сухой площадке (в зале на сухом полу). Все острые и выступающие предметы в спортивном зале должны быть заставлены матами или ограждены.

3. Запрещается играть с кольцами, браслетами на руках, серьгами в ушах и другими украшениями. Ногти должны быть коротко острижены. Очки должны быть закреплены резинкой и иметь роговую оправу.

4. При наличии условий, мешающих проведению занятий или угрожающих жизни и здоровью, тренер должен их устранить, а в случае невозможности это сделать – отменить занятие.

5. Тренировочные игры должны проходить в соответствии с правилами игры бадминтон.

3.Рекомендации по планированию спортивных результатов:

Подготовка спортсмена –от новичка до высококвалифицированного бадминтониста подразделяется на несколько этапов: начальной подготовки, начальной специализированной подготовки, углубленной специализации, спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства.

Этап начальной подготовки-это отбор и освоение навыков «школы». При отборе наиболее эффективен всесторонний комплексный подход к исследованию индивидуальных особенностей, позволяющий оценить двигательные качества, морфофункциональные и психологические особенности.

Характерные качества перспективного бадминтониста:

- координационные способности
- дифференцировка мышечных усилий
- быстрота во всех проявлениях
- оперативное мышление
- гибкость
- скоростная, силовая и общая выносливость

Возраст 8-10лет наиболее благоприятен для начального отбора в бадминтоне. Начинать занятия можно и раньше, однако это не дает преимуществ в дальнейшем. На первом этапе оценивают внешние данные, время простой и сложной реакции, гибкость плечевых суставов, прыгучесть, скорость передвижения, сообразительность.

Тренировочный этап посвящен глубокому изучению технических элементов и комбинаций. Естественное развитие физических качеств должно стать объектом особого внимания тренера. В возрасте 11-14лет наиболее целесообразно сосредоточить усилия на развитие ловкости, гибкости, быстроты. В возрасте 15-17 лет дальнейшее совершенствование физических качеств осуществляется по пути увеличения объема и интенсивности тренировочной нагрузки. Существенно возрастает доля специальной подготовки и уменьшается доля общей подготовки от общего объема. Техническая подготовка направлена на дальнейшее освоение новых технических элементов и совершенствование старых, доведение их до стабильности и вариативности в исполнении, раскрытие индивидуальных особенностей.

Этап спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства характерен выработкой индивидуального стиля игры, где максимально используются индивидуальные особенности спортсмена. Техническая подготовка ведется с учетом сильных и слабых сторон. Физическая нагрузка направлена на подготовку к определенным соревнованиям. Увеличение интенсивности тренировочной нагрузки является основным направлением в совершенствовании физических качеств и функциональных возможностей спортсмена. Этап спортивного совершенствования условно можно разделить на три фазы: высших достижений, стабилизации и спада результатов. Следует помнить, что в фазе высших достижений происходит резкое (часто двукратное и более) увеличение нагрузок, которое идет по всем направлениям. Очень важно, чтобы такой скачок нагрузок совпал с переходом бадминтониста в возрастной период, оптимальный для демонстрации наивысших достижений. В последующем, в фазе стабилизации результатов, на фоне снижения общего объема нагрузки происходит увеличение доли специальной интенсивной работы.

Высокие результаты в бадминтоне, как и в любом виде спорта, могут быть достигнуты лишь при правильной многолетней организации тренировочного процесса. Этому во многом способствует правильное планирование тренировочной нагрузки и периодов восстановления, подбор и оптимальное соотношение средств воздействия, построение и сочетание различных образований тренировочного процесса.

Тренировочный процесс состоит из нескольких структурных элементов, каждый из которых несет определенную спланированную нагрузку: *микроцикл* – это отдельные занятия в течение недели; *мезоцикл* – ряд микроциклов длительностью около месяца; *макроцикл* – ряд тренировочных мезоциклов, полугодичных, годовых, многолетних. Определенная последовательность тренировочной нагрузки и временное соотношение отдельных звеньев наблюдаются в любом цикле тренировочного процесса.

Распределение времени на основные разделы подготовки по годам спортивной подготовки происходит в соответствии с конкретными задачами, поставленными на каждом этапе многолетней тренировки. Основой для планирования нагрузок, и следовательно результатов в годовом цикле являются сроки проведения соревнований (учебные, контрольные, отборочные, основные). Система соревнований является важнейшей частью подготовки спортсменов. Система соревнований для каждой возрастной группы формируется на основе календаря международных, всероссийских и местных (зональных, областных, городских и т.п.) соревнований.

3.1. Планирование спортивной подготовки

Основным фактором, определяющим структуру большого цикла тренировки, является фазовость развития спортивной формы. Это значит, что длительность подготовительного периода определяется временем, необходимым для приобретения спортивной формы. Как правило, у спортсменов высокой квалификации подготовительный период более короткий, у спортсменов невысокой квалификации – значительно длиннее. Длительность соревновательного периода зависит от времени, в течение которого спортсмен способен поддерживать состояние спортивной формы. Спортсмен высокой квалификации участвует в большом количестве соревнований и может поддерживать спортивную форму на высоком уровне достаточно долго. Бадминтонист низкой квалификации не способен поддерживать спортивную форму в течение длительного срока, поэтому длительность соревновательного периода у таких спортсменов невелика. Продолжительность переходного периода определяется временем, которое необходимо для отдыха и восстановления.

Если законы спортивной периодизации на начальном этапе подготовки лишь намечаются, то чем выше спортивная квалификация, тем четче проявляются определенные закономерности в структуре тренировочного процесса. Каждый годичный цикл соответствует подготовке к определенным основным соревнованиям.

В настоящее время применяются три основных варианта построения круглогодичной тренировки:

1. Первый вариант-год составляет один большой макроцикл тренировки и делится на три периода: подготовительный, продолжительностью около шести месяцев; соревновательный-4,5-5 месяцев; переходный-1 месяц. Этот вариант используется для спортсменов низших разрядов, для которых особенно важно иметь продолжительный подготовительный период, с тем чтобы обеспечить хорошую базовую физическую и техническую подготовку.

2. Второй вариант-год делится на два больших периода, каждый из которых имеет: подготовительный, соревновательный и переходный периоды. Этот вариант используется в подготовке спортсменов более высокой квалификации, физически подготовленных, способных выдерживать большое количество соревнований.

Для спортсменов высокого класса, достигших результатов, близких к предельным для себя, может быть принят третий вариант годичного построения тренировки. Особенностью его является участие во многих соревнованиях в течение всего года. Тренировочная нагрузка носит поддерживающий (иногда развивающий) характер и чередуется с активным отдыхом.

Соревновательный период

Это этап реализации. Задачи соревновательного периода связаны с сутью данного этапа: бадминтонист должен показать чего он достиг в подготовительном периоде, реализовать свои физические, технические возможности в основных соревнованиях, которых может быть не больше двух-трех. Кроме того, задача этого этапа –сохранить спортивную форму, поддержать её на достигнутом уровне улучшив свои тактические возможности и приобретя соревновательный опыт.

Переходный период- первый период годичного цикла тренировки –длится от 1 до 2 недель. Второй переходный период по времени находится между двумя большими годичными циклами и длится 3-4 микроцикла. Переходный период-это время относительного отдыха. После напряженной тренировочной работы, большого количества соревнований наступает естественный спад работоспособности, фаза временного снижения спортивной формы. Основная цель этого периода-подвести спортсмена к началу нового годичного цикла полностью отдохнувшим, не снизившим уровня физических качеств и технических навыков. В переходный период подводятся итоги полугодия, года, вносятся корректировки в годичные и многолетние планы.

Характеристика микроциклов.

Микроцикл является постоянно изменяющийся структурной единицей тренировочного процесса. Наиболее существенными, изменяющими структуру микроциклов являются следующие факторы и условия:

- 1.количественная продолжительность микроцикла и его содержание;
- 2.определенное чередование нагрузок и отдыха;
- 3.тренировочный и общий режим спортсмена;
- 4.место микроцикла в общей системе построения тренировки. В тренировочном процессе бадминтонистов можно применять несколько типов микроциклов: втягивающие, ударные, подводящее-моделирующие, соревновательные и восстановительные.

Втягивающий микроцикл, как правило, начинается тренировочной работой в мезоциклах, задача этих микроциклов –подготовить организм бадминтониста к выполнению больших нагрузок в подготовительном периоде. Характерной особенностью их является небольшая суммарная нагрузка.

Ударный микроцикл наиболее часто применяется в подготовительном периоде в сочетании с обычным тренировочным микроциклом. Основная задача ударного микроцикла –стимуляция и усиление ответных реакций

организма. Большой суммарный объем, высокие тренировочные нагрузки-характерная особенность таких микроциклов.

Подводяще-моделирующий микроцикл используется на этапе непосредственной подготовки к соревнованиям и носит сугубо индивидуальный характер как по содержанию, так и по нагрузке. Для некоторых спортсменов основным содержанием будет активный отдых, но, как правило, для большинства он протекает в форме соревновательных упражнений, настраивая организм бадминтониста на соревновательный режим.

Соревновательный микроцикл, кА и предыдущий, носит индивидуальный характер. Содержание и продолжительность его зависит от конкретных соревнований, конкретного спортсмена, поэтому для одних основным содержанием будут специальные упражнения, специальные задания, необходимые для данного спортсмена (например, корректирующие тренировки, восстановительные мероприятия), для других он будет носить соревновательный характер игры со спортсменами по стилю и технике близкими к конкретному сопернику. Суммарный объем нагрузки небольшой, работа, как правило, носит интенсивный характер.

Оптимизация тренировочной работы-залог успешной соревновательной деятельности и основная задача этого микроцикла.

Восстановительный микроцикл. Необходимость его обусловлена высокоинтенсивной предшествующей работой, и планируется он, как правило, после серии ударных микроциклов или напряженных соревнований. Малая суммарная нагрузка восстановительного МЦ позволяет всю тренировочную работу спланировать волнообразно, создать наиболее оптимальные условия для последующей, более напряженной работы.

3.2. Теоретическая подготовка.

Теоретический материал распространяется на все этапы спортивной подготовки. Знакомство с требованиями спортивных занятий проводится в форме бесед. Темы бесед, в зависимости от возраста, должны стать история физической культуры в целом, история развития бадминтона.

При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной форме. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить коррективы.

Теоретическая подготовка в группах начальной подготовки проводится в виде коротких сообщений, объяснений, рассказов и бесед в начале тренировочного занятия и в форме объяснений во время отдыха. В тренировочных группах в форме непродолжительных лекций, семинаров или

методических занятий. Эффективность усвоения теоретико-методических знаний существенно повышается за счет использования учебных кино- и видеофильмов, мультимедийных пособий, рисунков, плакатов и других наглядных пособий.

Примерные темы теоретических занятий по виду спорта бадминтон на этапе начальной подготовки:

1. Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе.
2. История развития бадминтона.
3. Характеристика вида спорта.
4. Правила поведения в спортивном комплексе; в залах.
5. Гигиена физических упражнений, закаливание.
6. Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях.
7. Основы техники игры и методики тренировки, терминология в бадминтоне.

Примерные темы теоретических занятий по виду спорта бадминтон на тренировочном этапе:

1. Физическая культура и спорт в России.
2. Бадминтон в России.
3. Влияние занятий бадминтоном на строение и функции организма спортсмена.
4. Гигиена, закаливание, питание и режим спортсмена.
5. Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях.
6. Врачебный контроль и самоконтроль.
7. Основы техники и тактики игры
8. Основы методики обучения и тренировки бадминтонистов.
10. Основы методики тренировки.
11. Морально-волевая и интеллектуальная подготовка.
12. Психологическая подготовка.
13. Планирование и контроль тренировки бадминтониста.

14.Правила, организация соревнований и проведение соревнований по бадминтону.

15.Просмотр соревнований по бадминтону.

16.Спортивный инвентарь и оборудование.

Примерные темы теоретических занятий по виду спорта бадминтон на этапе совершенствования спортивного мастерства и этапе высшего спортивного мастерства:

1.Физическая культура и спорт в России.

2.Бадминтон в России.

3.Влияние занятий бадминтоном на строение и функции организма спортсмена.

4.Гигиена, закаливание, питание и режим спортсмена.

5.Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях.

6.Врачебный контроль и самоконтроль.

7.Основы техники и тактики игры.

8.Основы методики обучения и тренировки бадминтонистов.

10.Основы методики тренировки.

11. Морально-волевая и интеллектуальная подготовка.

12.Психологическая подготовка.

13.Планирование и контроль тренировки бадминтониста.

14.Правила, организация соревнований и проведение соревнований по бадминтону.

15.Просмотр соревнований по бадминтону.

16.Требования к спортивному инвентарю и оборудованию.

17.Предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние.

18.Федеральные стандарты спортивной подготовки по избранному виду спорта.

19.Антидопинговые правила.

3.3. Тактическая подготовка. Развитие творческого мышления.

Эта предметная область тесно связанная с технико-тактической подготовкой бадминтониста и подразумевает:

-развитие изобретательности и логического мышления бадминтониста, что связано с а) быстротой мышления-способность найти максимальное количество вариантов за короткий промежуток времени; б)гибкостью мышления-способность видеть проблему с разных сторон, находить сходство в действиях, на первый взгляд ничем не связанных; в) оригинальность мышления-необычность подхода к проблеме, способность находить необычные решения; г) синтетичность мышления-способность охватить все проблемное поле одним взглядом; д) точность(завершенность)-логичность творческого мышления, выбор адекватного решения, соответствующего поставленной цели.

-развитие умения сравнивать, выявлять и устанавливать закономерности, связи и отношения, самостоятельно решать и объяснять ход решения поставленной задачи;

-развитие умения концентрировать внимание, находиться в готовности совершать двигательные действия в игре в период проведения тренировочных занятий (в том числе в спортивных соревнованиях)

Тактика нападения

| приемы игры | Этап НП | | Этап УТ | | | | | Этап ССМ |
|----------------------|----------------|------------|---------|------|------|------|------|----------|
| | до года | свыше года | 1год | 2год | 3год | 4год | 5год | |
| | Одиночные игры | | | | | | | |
| подача (активная) | + | + | + | + | + | + | + | + |
| угол атаки | | | + | + | + | + | + | + |
| противник в движении | | | | + | + | + | + | + |
| семь точек атаки | | | + | + | + | + | + | + |
| атака в зоне сетки | | + | + | + | + | + | + | + |
| атака в задней линии | | | + | + | + | + | + | + |
| атака с середины | + | + | + | + | + | + | + | + |

площадки

| | | | | | | | | |
|--|--|--|--|---|---|---|---|---|
| маскировка действий | | | | + | + | + | + | + |
| смена темпа игры | | | | + | + | + | + | + |
| игра против защитника | | | | | | + | + | + |
| игра против атакующего | | | | | | + | + | + |
| игра против низкорослого противника | | | | | | + | + | + |
| игра против высокого противника | | | | | | + | + | + |
| игра против левши | | | | + | + | + | + | + |
| игра против соперника с низким уровнем ОФП | | | | + | + | + | + | + |

Парные игры

| | | | | | | | | |
|--|---|---|---|---|---|---|---|---|
| подача | + | + | + | + | + | + | + | + |
| партнер подающего | | | | + | + | + | + | + |
| атака против переднезадней расстановки | | | | + | + | + | + | + |
| атака против параллельной расстановки | | | | + | + | + | + | + |
| перемещения партнеров | | | | + | + | + | + | + |
| «правило перпендикуляра» | | | | + | + | + | + | + |
| смена темпа игры | | | | + | + | + | + | + |
| атака в зоне сетки | | | | + | + | + | + | + |
| атака на задней линии | | | | + | + | + | + | + |
| атака с середины поля | | | | + | + | + | + | + |

Смешанные пары

| | | | | | | | | |
|--------|---|---|---|---|---|---|---|---|
| подача | + | + | + | + | + | + | + | + |
|--------|---|---|---|---|---|---|---|---|

| | | | | | | | |
|-----------------------------------|---|---|---|---|---|---|---|
| перемещения партнеров | + | + | + | + | + | + | + |
| три основных удара смешанной пары | + | + | + | + | + | + | + |
| игра женщины у сетки | + | + | + | + | + | + | + |
| игра мужчины на задней линии | | | | + | + | + | + |
| смена темпа игры | | | + | + | + | + | + |
| игра на «по поля» | + | + | + | + | + | + | + |
| атака на более слабого соперника | + | + | + | + | + | + | + |
| «правило перпендикуляра» | + | + | + | + | + | + | + |

Тактика защиты

| приемы игры | Этап НП | | Этап УТ | | | | | Этап ССМ |
|--|---------|------------|---------|------|------|------|------|----------|
| | до года | свыше года | 1год | 2год | 3год | 4год | 5год | |
| Одиночные игры | | | | | | | | |
| прием подачи | + | + | + | + | + | + | + | + |
| маскировка действий | | | + | + | + | + | + | + |
| смена темпа игры | | | | + | + | + | + | + |
| игра против защитника | | | | | + | + | + | + |
| игра против атакующего | | | | | + | + | + | + |
| игра против высокого противника | | | | + | + | + | + | + |
| игра против низкорослого противника | | | | + | + | + | + | + |
| игра против левши | | | + | + | + | + | + | + |
| игра против соперника с низким уровнем ОФП | | | + | + | + | + | + | + |

| | | | | | | | | |
|---------------|--|---|---|---|---|---|---|---|
| прием «смеша» | | + | + | + | + | + | + | + |
|---------------|--|---|---|---|---|---|---|---|

Парные игры

| | | | | | | | | |
|--------------|---|---|---|---|---|---|---|---|
| приём подачи | + | + | + | + | + | + | + | + |
|--------------|---|---|---|---|---|---|---|---|

| | | | | | | | | |
|-------------------|--|--|---|---|---|---|---|---|
| фронтальные удары | | | + | + | + | + | + | + |
|-------------------|--|--|---|---|---|---|---|---|

| | | | | | | | | |
|-------------|--|--|--|---|---|---|---|---|
| игра в тело | | | | + | + | + | + | + |
|-------------|--|--|--|---|---|---|---|---|

| | | | | | | | | |
|-----------------------|--|--|---|---|---|---|---|---|
| перемещения партнеров | | | + | + | + | + | + | + |
|-----------------------|--|--|---|---|---|---|---|---|

| | | | | | | | | |
|-----------------------------|--|--|--|---|---|---|---|---|
| «правило перпендикуляра» | | | | + | + | + | + | + |
|-----------------------------|--|--|--|---|---|---|---|---|

| | | | | | | | | |
|------------------|--|--|--|---|---|---|---|---|
| смена темпа игры | | | | + | + | + | + | + |
|------------------|--|--|--|---|---|---|---|---|

| | | | | | | | | |
|-------------------|--|--|---|---|---|---|---|---|
| игра в зоне сетки | | | + | + | + | + | + | + |
|-------------------|--|--|---|---|---|---|---|---|

| | | | | | | | | |
|----------------------|--|--|--|---|---|---|---|---|
| игра на задней линии | | | | + | + | + | + | + |
|----------------------|--|--|--|---|---|---|---|---|

| | | | | | | | | |
|----------------------|--|---|---|---|---|---|---|---|
| игра с середины поля | | + | + | + | + | + | + | + |
|----------------------|--|---|---|---|---|---|---|---|

Смешанные пары

| | | | | | | | | |
|--------------|---|---|---|---|---|---|---|---|
| прием подачи | + | + | + | + | + | + | + | + |
|--------------|---|---|---|---|---|---|---|---|

| | | | | | | | | |
|-------------------|--|--|---|---|---|---|---|---|
| фронтальные удары | | | + | + | + | + | + | + |
|-------------------|--|--|---|---|---|---|---|---|

| | | | | | | | | |
|-------------|--|--|--|---|---|---|---|---|
| игра в тело | | | | + | + | + | + | + |
|-------------|--|--|--|---|---|---|---|---|

| | | | | | | | | |
|-----------------------|--|--|---|---|---|---|---|---|
| перемещения партнеров | | | + | + | + | + | + | + |
|-----------------------|--|--|---|---|---|---|---|---|

| | | | | | | | | |
|------------------|--|--|--|---|---|---|---|---|
| смена темпа игры | | | | + | + | + | + | + |
|------------------|--|--|--|---|---|---|---|---|

| | | | | | | | | |
|-----------------------------|--|--|--|---|---|---|---|---|
| «правило перпендикуляра» | | | | + | + | + | + | + |
|-----------------------------|--|--|--|---|---|---|---|---|

| | | | | | | | | |
|--------------------|--|--|---|---|---|---|---|---|
| игра на «пол поля» | | | + | + | + | + | + | + |
|--------------------|--|--|---|---|---|---|---|---|

| | | | | | | | | |
|------------------------------------|--|--|---|---|---|---|---|---|
| игра на более слабого соперника | | | + | + | + | + | + | + |
|------------------------------------|--|--|---|---|---|---|---|---|

4. Требования к организации и проведению педагогического и врачебного контроля.

Педагогический контроль проводится с целью оценки динамики физического развития, уровня общей и специальной подготовленности, функционального состояния организма, адекватности тренировочных нагрузок возможностям занимающихся. Важной составляющей контроля являются параметры тренировочных и соревновательных нагрузок.

Тестирование общей физической подготовленности осуществляется два раза в год, в начале и в конце тренировочного года.

Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня общей физической подготовленности:

- бег на 30м;
- прыжок в длину с места;
- подтягивание на перекладине из виса хватом сверху;
- сгибание и разгибание рук в упоре лёжа («отжимание»);
- бег 600-1000м;
- челночный бег 3х10м;
- бросок набивного мяча.

С целью устранения возможных срывов адаптационных процессов и своевременного назначения необходимых лечебно-профилактических мероприятий, а также для эффективного анализа данных медицинского обследования, необходимо отслеживать динамику средств и методов тренировочного процесса и контролировать переносимость тренировочных и соревновательных нагрузок. В бадминтоне необходимо регистрировать параметры тренировочного процесса: средства подготовки (общая физическая подготовка-ОФП, специальная физическая подготовка СФП, соревновательная подготовка, тактическая подготовка-ТП); время и объём тренировочного задания, применяемого средства подготовки в минутах, интенсивность тренировочного задания по частоте сердечных сокращений (ЧСС) в минуту.

Для контроля за функциональным состоянием юных спортсменов измеряется ЧСС. Она определяется пальпаторно, путём подсчета пульсовых ударов области лучевой артерии на руке, сонной артерии в области шеи или непосредственно в области сердца. ЧСС считается в течение 10, 15 или 30с., с последующим пересчетом ударов в минуту.

При анализе тренировочных нагрузок определяется их преимущественная направленность по каждому тренировочному заданию.

Направленность тренировочных нагрузок с учётом основных путей энергообеспечения.

| | |
|----------------|---|
| ЧСС (уд./мин.) | направленность |
| 100-130 | аэробная (восстановительная) |
| 140-170 | аэробная (тренирующая) |
| 160-190 | анаэробно-аэробная (выносливость) |
| 170-200 | лактатная-анаэробная (спец. Выносливость) |
| 170-200 | алактатная-анаэробная (скорость-сила) |

По ЧСС контролируется и оценивается интенсивность тренировочной нагрузки, которая лежит в основе планирования как одного тренировочного занятия, так и планирования в микро-, мезо- и макроциклах подготовки. Фактическое значение ЧСС позволяет оценить возможности реализации планируемой интенсивности спортсменом.

Шкала интенсивности тренировочных нагрузок.

| Интенсивность | ЧСС уд./10с. | Уд./мин |
|---------------|--------------|-------------|
| максимальная | 30 и более | 180 и более |
| большая | 29-26 | 174-156 |
| средняя | 25-22 | 150-132 |
| малая | 21-18 | 126-108 |

Для оценки адаптации спортсменов к тренировочным нагрузкам рекомендуется исследования физической работоспособности сердечно-сосудистой системы при проведении пробы Руффье-Диксона. Проба проста в проведении и расчёте и может быть выполнена тренером перед каждой тренировкой. Процедура тестирования начинается с измерения ЧСС в покое, после 5мин.отдыха (P1), в положении сидя. Затем выполняется 30 глубоких приседаний за 45с. С выпрямлением рук перед собой. Во время подъема руки опускаются вдоль туловища. Сразу же после окончания 30 приседаний измеряется пульс (P2) в положении стоя, а после минутного отдыха-в положении сидя (P3).

Оценка скорости восстановления пульса (индекс Руффье) производится по формуле: $R = ((P1 + P2 + P3) - 200) / 10$

Оценка адаптации организма спортсмена к предыдущей работе

| Качественная оценка | индекс Руффье |
|---------------------|---------------|
| отлично | 2 и менее |
| хорошо | 3-6 |
| удовлетворительно | 7-10 |
| плохо | 11-14 |
| очень плохо | 15-17 |
| критическое | 18 и более |

Врачебный контроль предусматривает:

-диспансерное обследование 2-4 раза в год,

-дополнительные медосмотры с включением тестирования физической работоспособности перед участием в соревнованиях и после перенесенной болезни или травмы,

-санитарно-гигиенический контроль за местами тренировок, соревнований, инвентарём, одеждой, обувью и др.,

-контроль за средствами восстановления.

5.Рекомендации по организации психологической подготовки

Главная задача психологической подготовки-формирование и совершенствование спортивного, бойцовского характера, развитие свойств личности, определяющих успех в спорте, укрепление и совершенствование механизмов нервно-психической регуляции, доведение их до уровней, определяющих рекордные достижения. Формирование необходимых личностных качеств спортсмена происходит с помощью изменения и коррекции отношения спортсмена к выполняемой и предстоящей тренировочной нагрузке, к своим возможностям восстановления, к нервно-психическому перенапряжению, к качеству выполнения тренировочного задания, к спортивному режиму и к спортивной жизни вообще.

Основными методами психологической подготовки являются беседы тренера со спортсменами в индивидуальной и коллективной форме, использование разнообразных средств и приемов психолого-педагогического воздействия: убеждения, внушения, метода заданий и поручений, моделирования соревновательных ситуаций, методы идеомоторной тренировки.

В тренировочных группах основными задачами психологической подготовки являются развитие спортивно важных свойств характера и волевых качеств, необходимых для решения усложняющихся тренировочных задач, обучения приемам самоконтроля и умению управлять предстартовым состоянием на соревнованиях.

В группах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства основными задачами психологической подготовки являются развитие морально-волевых качеств характера, овладение приемами самовнушения и саморегуляции состояний во время соревнований и тренировок, развитие мотивации на достижение высших спортивных достижений.

Основные методы и приёмы психологической подготовки

1.В ходе бесед и лекций происходит психологическое образование спортсмена, объяснение особенностей предстартовых и соревновательных переживаний в соответствии с индивидуальными особенностями, обучение ритуалу предсоревновательного поведения, Главный метод воздействия-убеждение, воздействие на сознание спортсмена.

2.Беседы с другими людьми в присутствии спортсмена. Содержание беседы косвенно направлено на этого спортсмена. Основная задача-снятие противодействия, которое нередко возникает при использовании внушений и убеждений, борьба с подсознательным негативизмом. Метод воздействия-косвенное внушение.

3.Аутотренинг-самостоятельное, без посторонней помощи, использование изученных или заранее подготовленных внушений в состоянии расслабления и покоя (релаксации) или в состоянии так называемого аутогенного погружения, с задачей создания необходимого психологического состояния. В процессе аутотренинга завершается переход внушения в самовнушение, совершенствуются механизмы саморегуляции.

4.Размышления, рассуждения. Основные способы перевода внушений и самовнушений в самоубеждения-высшие уровни самосознания и саморегуляции.

6. План применения средств восстановления спортивной работоспособности.

| Этапы спортивной подготовки | средства восстановления |
|--|--|
| тренировочный | <p><i>педагогические</i>-варьирование продолжительности и характера отдыха между отдельными упражнениями, тренировочными занятиями и циклами занятий; использование специальных упражнений для активного отдыха и расслабления, переключений с одного упражнения на другое; рациональная организация режима дня.</p> <p><i>Психологические</i>-аутогенная и психорегулирующая тренировка; средства внушения, приёмы мышечной релаксации, специальные дыхательные упражнения, музыка для релаксации; интересный и разнообразный досуг, условия для быта и отдыха, благоприятный психологический микроклимат</p> <p><i>физиотерапевтические</i>-душ, баня</p> |
| совершенствования спортивного мастерства | <p><i>педагогические</i>-варьирование продолжительности и характера отдыха между отдельными упражнениями, тренировочными занятиями и циклами занятий; использование специальных упражнений для активного отдыха и расслабления, переключений с одного упражнения на другое; тренировочные занятия с малыми по величине нагрузками; рациональная организация режима дня.</p> <p><i>Психологические</i>-аутогенная и психорегулирующая тренировка; средства внушения, приёмы мышечной релаксации, специальные дыхательные упражнения, музыка для релаксации; интересный и разнообразный досуг, условия для быта и отдыха, благоприятный психологический микроклимат</p> <p><i>физиотерапевтические</i>-душ, баня, массаж</p> <p><i>фармакологические</i>-поливитамины,</p> |

| | |
|---------------------------------------|---|
| | <p>витаминизированные настои и др.,</p> |
| <p>Высшего спортивного мастерства</p> | <p><i>педагогические</i>-варьирование продолжительности и характера отдыха между отдельными упражнениями, тренировочными занятиями и циклами занятий; использование специальных упражнений для активного отдыха и расслабления, переключений с одного упражнения на другое; тренировочные занятия с малыми по величине нагрузками; рациональная организация режима дня.</p> <p><i>Психологические</i>-аутогенная и психорегулирующая тренировка; средства внушения, приёмы мышечной релаксации, специальные дыхательные упражнения, музыка для релаксации; интересный и разнообразный досуг, условия для быта и отдыха, благоприятный психологический микроклимат</p> <p><i>физиотерапевтические</i>-душ, баня, массаж</p> <p><i>фармакологические</i>-поливитамины, витаминизированные настои и др.,</p> |

7. План антидопинговых мероприятий

| этапы спортивной подготовки | наименование тем |
|--|---|
| тренировочный | <p>1.Профилактика применения допинга среди спортсменов: характеристика допинговых средств и методов.</p> <p>2.Антидопинговая политика и её реализация: всемирный антидопинговый кодекс и его характеристика, антидопинговые правила и процедурные правила допинг-контроля, руководство для спортсменов</p> |
| совершенствования спортивного мастерства | <p>1.Профилактика применения допинга среди спортсменов: характеристика допинговых средств и методов, международные стандарты для списка запрещенных средств и методов, международные стандарты для терапевтического использования запрещенных субстанций.</p> <p>2.Антидопинговая политика и её реализация: всемирный антидопинговый кодекс и его характеристика, антидопинговые правила и процедурные правила допинг-контроля, руководство для спортсменов</p> |
| Высшего спортивного мастерства | <p>1.Профилактика применения допинга среди спортсменов: характеристика допинговых средств и методов, международные стандарты для списка запрещенных средств и методов, международные стандарты для терапевтического использования запрещенных субстанций.</p> <p>2.Антидопинговая политика и её реализация: всемирный антидопинговый кодекс и его характеристика, антидопинговые правила и процедурные правила допинг-контроля, руководство для спортсменов</p> |

8. План инструкторской и судейской практики

| этапы спортивной подготовки | наименование тем | количество часов |
|--|---|------------------|
| тренировочный | <ul style="list-style-type: none"> -привлечение в качестве помощников тренеров для проведения учебно-тренировочных занятий, -проведение разминки, -обучение основным техническим элементам и приёмам, | 5-8 |
| совершенствования спортивного мастерства | <ul style="list-style-type: none"> -ведение дневника тренировок, -составление комплексов специально-технических упражнений, -правила проведения соревнований, -участие в судействе соревнований; -вести протокол игры; -основы организации и проведения соревнований; -составлять положение о проведении первенства школы по бадминтону. | 12 |
| высшего спортивного мастерства | <ul style="list-style-type: none"> ведение дневника тренировок, -составление комплексов специально-технических упражнений, -правила проведения соревнований, -участие в судействе соревнований; -вести протокол игры; -основы организации и проведения соревнований; -составлять положение о проведении первенства школы по бадминтону. | 16 |

9. Программный материал для практических занятий.

Общая физическая подготовка

Общеразвивающие упражнения без предметов:

1. Упражнения для мышц плечевого пояса и шеи:

1. Наклоны головы вперед, назад и в стороны; повороты стоя и в ходьбе; то же с помощью рук.
2. Движения руками: одновременные, поочередные в плечевом, локтевом и лучезапястном суставах, стоя на месте и в ходьбе.
3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, передвижение из упора стоя в упор лежа и назад; в упоре лежа быстрое разгибание рук с отрывом от опоры.

2. Упражнения для мышц туловища:

1. Наклон вперед, назад, в стороны.
2. Повороты и вращения туловища с различными положениями рук и ног.
3. Подъем туловища и ног из различных исходных положений.

3. Упражнения для мышц ног:

1. В положении стоя с опорой руками поочередные размахивания прямой и согнутой ногой вперед, назад, в стороны и перед собой; круговые движения в суставах.
2. Выпады вперед и в стороны с дополнительными пружинистыми покачиваниями; ходьба выпадами с постепенным увеличением длины шагов до максимальной; то же с подскоками.
3. Переходы из положения, стоя в полуприсед, глубокий присед и обратно на одной и двух ногах в разном темпе и с задержкой в различных положениях.
4. Подскоки и выпрыгивания из полуприседа, приседа; прыжки на двух и одной ноге на месте и в движении.

Общеразвивающие упражнения с предметами:

2. Упражнения с набивными мячами:

Выполняются индивидуально, в парах и группах; вес мяча девочки- до 3 кг, мальчики- до 5 кг.

1. Из о.с. наклоны, повороты, вращения туловища с мячом в руках.

2. Броски мяча из-за головы вверх и вперед, снизу вверх и вперед, сбоку вперед двумя руками и одной из положения, стоя и сидя.
3. Подскоки и прыжки с мячом в руках и между ногами.
4. Лежа на спине, подъем ног с мячом вверх, опускание за голову.
5. Лежа на животе. Броски от груди двумя руками; подъем ног с мячом.
6. Перебрасывание мяча на бегу, борьба за мяч.

2. Упражнения со скакалкой:

1. Прыжки на месте на одной ноге и двух ногах с незначительным сгибанием в коленных суставах.
2. Прыжки в полуприседе на двух ногах, со сменой ног.
3. Прыжки на одной и двух ногах с продвижением вперед.
4. Беговые упражнения со скакалкой.

3. Упражнения с отягощениями:

(гантели, блины, набивные мячи, мешочки с песком)

1. Наклоны вперед, назад; повороты в стороны, подъемы, вращения, броски, используя различные отягощения.
2. Ходьба на передней части стопы, перекатом с пятки на носок; ходьба выпадами, используя различные отягощения.
3. Подскоки, прыжки, бег с различными отягощениями.
4. Полуприседы и приседы с мешочками с песком, блинами различного веса.
5. Выпрыгивания с набивным мячом из полуприседа; подскоки с набивным мячом.

4. Упражнения с партнером:

1. Сгибание и разгибание туловища, сидя лицом и спиной друг к другу; вставание из положения, сидя спиной.
2. Упражнение, в сопротивлении стоя, сидя лицом друг к другу; сгибание и разгибание рук в упоре; подъем таза из упора лицом вниз и вверх, ноги в руках партнера.
3. Сгибание и разгибание ног, стоя лицом друг к другу.
4. Перетягивание, выталкивание и выпрыгивание с партнером, взявшись под локти.

5. Прыжки и бег в сопротивлении, с помощью партнера и с использованием его веса

Упражнения на гимнастических снарядах:

(гимнастической стенке, перекладине, коне, козле)

1. Висы, лазания. Подтягивания, подъем согнутых и прямых ног, вращения ног.
2. Размахивания, раскачивания, различные подъемы, соскоки.
3. Простые и опорные прыжки через козла и коня с мостика в длину и высоту; запрыгивания и спрыгивания со снарядов на одну и две ноги.

Акробатические упражнения:

1. Перекаты; кувырки вперед, назад, боком; длинные кувырки.
2. Стойка на лопатках, голове и руках.
3. «Мост» из положения, лежа на спине; вставание на «мост» наклон назад с помощью партнера; вставание с «моста».

Упражнения на расслабление мышц:

1. Встряхивание рук и ног из различных и.п.- стоя. Сидя и лежа, в висе на гимнастической стенке.
2. Напряжение (в течение 4-6 сек.) мышц рук и ног, а затем приведение их в пассивное состояние.
3. Расслабление мышц в положении сидя и лежа.

Подвижные игры (соревновательно-игровые задания)

Соревновательно – игровыми заданиями называются упражнения, при помощи которых создается та или иная игровая ситуация, где встречаются противоборствующие или соревнующиеся стороны. Цель упражнений – совершенствование в соревновательно-игровой обстановке как физических качеств, так и конкретных умений и навыков занимающихся.

Соревновательно- игровые задания могут использоваться для освоения и закрепления программного материала по видам спорта, а также повышения уровня физической подготовленности.

Игра «Быстро по местам»

Задачи: развитие быстроты реакции на сигнал, совершенствование умения ориентироваться.

Инвентарь: не требуется.

По первому сигналу тренера игроки команд разбираются в разные стороны, по второму – все должны построиться в указанном месте.

Команда, сумевшая быстрее занять свое место, побеждает. Заранее следует познакомить играющих с сигналами, и.п., формой строя и местом, где необходимо находиться.

Варианты построения: а) в общей шеренги или отдельных шеренгах; б) в общем круге или отдельных кругах; в) в отдельных колоннах в виде квадрата, используя ориентиры.

Игра «Вызов номеров»

Задачи: развитие скоростных качеств, воспитание ловкости, быстроты.

Инвентарь: набивные мячи или другие предметы для разметки дистанции.

Участники выстраиваются в колонны по одному, одна рядом с другой. Тренер показывает какой – либо порядковый номер, а пары игроков под этим номером выполняют задание, например, пробегают до отметки поворота и возвращаются назад в колонны на свои места. Участники каждой команды должны рассчитаться по порядку номеров и запомнить свои номера. После каждой пробежки начисляются очки.

Побеждает команда, набравшая большее количество очков.

Варианты задания: а) различные исходные и финишные положения игроков: упор присев, сидя, лежа на груди; б) различные способы передвижения; в) выполнение дополнительных двигательных упражнений на дистанции: пролезание через ворота, перенос мячей, броски в цель.

Игра «Цепочка»

Задачи: развитие ловкости, координации движений, скоростной выносливости; воспитание чувства коллективизма.

Инвентарь: не требуется.

Игроки делятся на две команды: «ловцов» и «убегающих». Все «ловцы» берутся за руки, образуя цепочку, и преследуют остальных игроков, которые разбегаются по одиночке. Пятнадцать имеют право только на крайних игроков в цепочке. «Запятнанные игроки выбывают из игры». Преследуемые игроки могут прорываться через цепочку или проскальзывать под руками игроков нельзя.

Побеждает команда, сумевшая запятнать больше игроков за указанное время.

Игра «Третий лишний»

Задачи: развитие ловкости, координации движений, внимательности, скоростных качеств, совершенствование умения ориентироваться на местности.

Инвентарь: не требуется.

Игроки команд располагаются парами внутри площадки. Расстояние между парами- 2-3 м. Водящий и один из игроков (убегающий) располагаются за линией. Водящий стремится запятнать убегающего, а убегающий может встать перед одной из пар, тогда последний игрок пары становится «третьим лишним» и убегает от водящего. Если же водящему удастся запятнать свободного игрока, то они меняются ролями. Убегающий может занять свое место в паре, только если он пробежал полный круг. Пересекать линию круга не разрешается. Пятнать можно только во время бега.

Побеждает команда, игроки которой меньшее количество, раз были водящими. Содержание игры можно изменить введением различных и.п., из которых будут стартовать игроки.

Спортивные игры и другие виды спорта:

Двусторонние игры в футбол, баскетбол, волейбол и пионербол, настольный теннис.

Специальная физическая подготовка

Скоростные качества. Развитие скоростных качеств связано с максимальной мобилизацией всех систем организма, а это возможно лишь при хорошем самочувствии, отсутствии усталости, желании действовать и способности концентрировать внимание. Вот почему скоростные упражнения целесообразно выполнять в первой части занятия, после разминки.

Приступая к выполнению скоростных упражнений, необходимо учесть следующие требования:

-по технике они должны быть пригодны для выполнения их с предельной скоростью;

-разучивать их следует до автоматизма, чтобы все внимание сосредоточить на скорости, а не на способе выполнения.

Простая и сложная двигательные реакции. Под простой реакцией понимают время ответа заранее известным движением на заранее известный сигнал при его неожиданном появлении. Для развития быстроты простой реакции можно использовать несколько методов:

1.Метод реагирования на внезапно появившийся сигнал (особенно на начальном этапе подготовки). Например, стартовые ускорения со сменой направления движения по сигналу, имитация определенных ударов также по сигналу.

2.Расчетный метод-выполнение технических приемов игры по частям и в облегченных условиях. Например, при совершенствовании реакции выполнения атаки стрелой следует разбить приём на части: первая часть-выход к сетке, вторая-выполнение удара. Причем место перехода волана через сетку задаётся точно.

3.Сенсорный метод. На начальном этапе тренирующиеся выполняют, например, атакующий удар по подвешенному волану с максимальной скоростью по сигналу. После каждого выполнения тренер сообщает затраченное время. На тренировочном этапе выполняют тот же удар с максимальной скоростью. При этом тренер спрашивает у спортсмена время выполнения, а затем говорит ему действительный результат. Сопоставляя обе величины, спортсмен совершенствует умение точно воспринимать время. На этапе ССМ задается время выполнения удара. Это способствует совершенствованию управления быстротой реакции.

Совершенствование простой реакции бадминтониста является основой совершенствования его сложной реакции, то есть времени реагирования заранее известным движением на неожиданный сигнал (в данном случае-волан, движущийся с неизвестной заранее скоростью в неизвестном заранее направлении).

При игре в бадминтон мы имеем дело с двумя типами сложной реакции: реакция на движущийся объект (волан) и реакция с выбором (выполнение ответного удара).

Для работы над развитием реакции на объект, передвигающийся с неравномерной скоростью, можно рекомендовать следующие упражнения с воланом:

-выполнение плоских ударов вдоль боковых линий и по диагонали, внимательно сопровождая волан глазами с момента отделения от своей ракетки до того момента, как он коснется ракетки партнера;

-быстрые повороты на 360 градусов перед выполнением удара вдоль сетки;

-выполнение различных ударов одновременно с двумя или тремя воланами;

-выполнение различных ударов, предварительно определяя расположение ног и поворот туловища партнера, и ответных ударов в менее удобную для приёма сторону.

Упражнения с теннисным мячом (также оказывают воздействие на развитие других двигательных качеств):

-броски теннисного мяча в парах, постепенно увеличивая силу броска и сокращая дистанцию (от 14 до 7м);

-броски теннисного мяча в сторону от партнера на 1.5-2м с последующей ловлей одной рукой;

-броски двух теннисных мячей поочередно, постепенно уменьшая интервалы между первым и вторым броском;

-броски двух теннисных мячей в разные стороны, но не дальше 1.1.5м от партнера с указанием и без указания сторон.

Развитие реакции с выбором. Прежде чем выполнить удар, бадминтонист должен решить в каком направлении и с какой скоростью следует направить волан. Быстрота принятия решения в это случае и определяет сложную реакцию с выбором. Для того, чтобы сократить время выбора ответного действия, игрок должен довести до автоматизма несколько приемов, выполняемых легко и неожиданно для противника из каждого наиболее часто встречающегося положения.

Следует включать в тренировки поочередные ответы:

На смеш-короткие, плоские и высокие атакующие удары;

На высокие удары в дальние углы-высокие атакующие удары, короткие, смеш;

На короткие удары-подставки, удары вдоль сетки, плоские удары и т.п.

Порядок ответов следует менять. Это также помогает снизить время сложной реакции.

Скорость передвижения.

Высокая стартовая скорость необходима, чтобы отразить быстолетящие волану. Для этого в тренировках целесообразно выполнять упражнения, по структуре близкие к перемещениям игрока по площадке. Их необходимо выполнять с максимальной быстротой, соблюдая режим работы, рекомендуемый для развития креатинфосфатного механизма:

-прыжки со скакалкой на обеих ногах;

-прыжки со скакалкой с двойным поворотом (10раз);

-ускорение с низкого старта (30м);

-ускорение из полуприседа по зрительному сигналу (5-10м);

- то же, но определенный сигнал соответствует определенному направлению;
- прыжки на месте с максимальным разворотом стоп в обе стороны;
- из положения «разноножка» выполнить прыжок вверх со сменой положения ног в воздухе приземлиться в исходное положение;
- бег на месте.

Скорость выполнения ударов.

Для того, чтобы сообщить ракетке высокую скорость, необходимы согласованная работы всех звеньев тела и завершающее усилие кисти. Существует целый ряд упражнений, которые способствуют увеличению скорости ударного движения:

- упражнения для мышц туловища;
- для мышц рук и плечевого пояса:
 - различные движения к кистевому суставу,
 - сгибание и разгибание рук в локтевом суставе,
 - имитация удара слева,
 - имитация высоких ударов от сетки с выпадом вперед и возвращением в основную позицию,
 - имитация нападающего удара в легком прыжке из различных положений;
 - упражнения, способствующие увеличению скорости удара и оказывающие воздействие на различные группы мышц:
 - выход на сетку с имитацией высоких ударов, тоже, но с имитацией атаки стрелой,
 - имитация смеха с задней линии с последующим выходом к сетке и имитацией высокого удара от сетки.

Выполнять эти упражнения следует в переменном режиме работы.

Совершенствование силовых возможностей – как путь улучшения скоростных качеств. Выполнение специальных силовых упражнений в скоростном режиме может существенно расширить возможности мышц, несущих основную нагрузку при выполнении того или иного перемещения или удара. Однако положительное влияние они оказывают лишь тогда, когда сила увеличивается в том же движении, в котором хотят увеличить скорость.

В тренировке бадминтониста можно применять штангу, гантели (с 14-15 лет). Утяжеленные пояса, булавы, набивные мячи.

Упражнения, способствующие развитию скоростно-силовых качеств.

1. Для развития стартового ускорения и увеличения скорости передвижения по площадке:

- поднимание на носках с отягощением,
- выпрыгивание с отягощением из полного и неполного приседа,
- пружинящие приседания с отягощением со сменой ног в прыжке,
- ускорение из основной позиции с отягощением в различных направлениях по сигналу.

2. Для увеличения силы основных мышц туловища, участвующих в выполнении удара:

- наклоны с отягощением,
- повороты туловища в наклоне с отягощением.

3. Для развития силы ударов с использованием набивных мячей:

- выбрасывание мяча из-за головы вперед,
- из наклона вперед, выбрасывание мяча назад,
- выбрасывание мяча в стороны, из положения лежа,
- подбрасывание и ловля мяча,
- выбрасывание мяча 2 руками вперед из-за спины через голову.
- выталкивание мяча от груди с шагом вперед,
- выбрасывание мяча 1 рукой из-за головы с шагом вперед,
- выбрасывание мяча 2 руками между ног назад,
- выбрасывание мяча 2 руками из положения ноги на ширине плеч снизу вперед.

С использованием гантелей:

- подъем и поднимание рук над головой,
- сгибание и разгибание рук на уровне плечевого пояса,
- вращательные движения в кисти.

4. Для развития силы мышц плечевого пояса и подвижности суставов) с гантелями):

- вращательные движения руками во всех плоскостях,
- большой круг каждой рукой поочередно,
- вращательное движение в кистевом суставе при закреплённом запястье,
- вращательное движение в локтевом суставе.

При выполнении упражнений бадминтонисту можно рекомендовать следующие режимы работы:

- продолжительность непрерывной работы-10-20сек. (не более 10 повторений),

При глобальном воздействии количество повторений в серии-4-5, отдых между повторениями-2-3мин., количество серий-3-5, отдых между сериями-7-10мин. Интервалы отдыха целесообразно заполнять упражнениями на расслабление.

5. Упражнения с ракеткой и воланом, совершенствующие ловкость:

- жонглирование воланом, ударяя по нему открытой стороной ракетки за спиной,
- жонглирование воланом, ударяя по нему открытой стороной ракетки между ног,
- жонглирование в парах, применяя удары из-за спины между ног,
- жонглирование воланом, поочередно ударяя ракеткой за спиной и между ног,
- игра в парах двумя и тремя воланами.

| Прием игры | этап НП | | этап УТ | | | | | этап ССМ |
|--|---------|---|---------|---|---|--|--|----------|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | | | |
| универсальный хват ракетки | + | + | | | | | | |
| стойка игровая высокая | + | + | + | | | | | |
| стойкая игровая средняя | + | + | + | | | | | |
| стойка игровая низкая | + | + | + | | | | | |
| стойка при подаче правосторонняя высокая | + | + | + | + | | | | |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| стойка при подаче правосторонняя средняя | + | + | + | + | | | | |
| стойка при приеме подач правосторонняя высокая | + | + | + | + | | | | |
| стойка при приеме подач правосторонняя средняя | + | + | + | + | | | | |
| стойка при приеме подач левосторонняя высокая | + | + | + | + | | | | |
| стойка при приеме подач левосторонняя средняя | + | + | + | + | | | | |
| передвижение вперед переменным шагом | + | + | | | | | | |
| передвижения вперед приставным шагом | + | + | | | | | | |
| передвижение назад переменным шагом | + | + | | | | | | |
| передвижение назад приставным шагом | + | + | | | | | | |
| передвижение назад скрестным шагом | + | + | + | | | | | |
| передвижение в сторону переменным шагом | + | + | + | | | | | |
| передвижение в сторону приставным шагом | + | + | + | | | | | |
| подача открытой стороной ракетки высокая | + | + | + | + | + | + | + | |
| подача открытой стороной ракетки | | + | + | + | + | + | + | + |

высокая атакующая

подача открытой стороной ракетки + + + + + + + +

плоская

подача открытой стороной ракетки + + + + + + + +

короткая

подача закрытой стороной ракетки + + + + + + + +

высокая атакующая

подача закрытой стороной ракетки + + + + + + + +

плоская

подача закрытой стороной ракетки + + + + + + + +

короткая

удар нефронтальный открытой + + + +

стороной ракетки сверху высокий

удар нефронтальный открытой + + + + + + + +

стороной ракетки сверху высокий

атакующий

удар нефронтальный открытой + + + + + + + +

стороной ракетки сверху

нападающий (смеш)

удар нефронтальный открытой + + + + + + + +

стороной ракетки сверху плоский

удар нефронтальный открытой + + + +

стороной ракетки сверху короткий

удар нефронтальный открытой + + + + + + + +

стороной ракетки сбоку высокий

удар нефронтальный открытой + + + + + + + +

стороной ракетки сбоку атакующий

| | | | | | | | | | | | |
|-------------|---------------|----------|------------|--|--|--|--|--|--|--|--|
| удар | нефронтальный | открытой | | | | | | | | | |
| стороной | ракетки | сбоку | нападающий | | | | | | | | |
| (стрелой) | | | | | | | | | | | |
| удар | нефронтальный | открытой | | | | | | | | | |
| стороной | ракетки | сбоку | плоский | | | | | | | | |
| удар | нефронтальный | открытой | | | | | | | | | |
| стороной | ракетки | сбоку | короткий | | | | | | | | |
| удар | нефронтальный | открытой | | | | | | | | | |
| стороной | ракетки | снизу | высокий | | | | | | | | |
| удар | нефронтальный | открытой | | | | | | | | | |
| стороной | ракетки | снизу | высокий | | | | | | | | |
| атакующий | | | | | | | | | | | |
| удар | нефронтальный | открытой | | | | | | | | | |
| стороной | ракетки | снизу | плоский | | | | | | | | |
| удар | нефронтальный | открытой | | | | | | | | | |
| стороной | ракетки | снизу | короткий | | | | | | | | |
| (подставка) | | | | | | | | | | | |
| удар | фронтальный | открытой | | | | | | | | | |
| стороной | ракетки | снизу | высокий | | | | | | | | |
| удар | фронтальный | закрытой | | | | | | | | | |
| стороной | ракетки | сверху | высокий | | | | | | | | |
| атакующий | | | | | | | | | | | |
| удар | фронтальный | закрытой | | | | | | | | | |
| стороной | ракетки | сверху | высокий | | | | | | | | |
| нападающий | | | | | | | | | | | |
| удар | фронтальный | закрытой | | | | | | | | | |
| стороной | ракетки | снизу | высокий | | | | | | | | |
| нападающий | | | | | | | | | | | |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| удар фронтальный закрытой стороной ракетки снизу высокий плоский | + | + | + | + | + | + |
| удар фронтальный закрытой стороной ракетки снизу короткий (подставка) | | + | + | + | + | + |
| удар нефронтальный открытой стороной ракетки с подрезкой | | | + | + | + | + |
| удары фронтальный открытой стороной ракетки с подрезкой | + | + | + | + | + | + |
| удары фронтальной закрытой стороной ракетки с подрезкой | + | + | + | + | + | + |

10. Организация и участие в тренировочных мероприятиях.

В целях качественной подготовки спортсменов и повышения их спортивного мастерства проводятся тренировочные мероприятия по планам подготовки, утвержденным в установленном порядке. Направленность, содержание и продолжительность сборов определяются в зависимости от уровня подготовленности спортсменов, задач перечню тренировочных сборов.

Персональный состав участников тренировочных сборов в пределах численности, предусмотренной планом обеспечения спортивных мероприятий, оформляется списком участников сборов, утверждаемым руководителем организации.

При проведении тренировочных сборов в обязательном порядке необходимо:

- утверждать персональные списки спортсменов и других участников сборов;
- рассматривать и утверждать планы теоретических и практических занятий, индивидуальные планы подготовки спортсменов, планы работы по научному сопровождению спортивной подготовки, медицинского обеспечения и мероприятий по соблюдению требований безопасности занятий, планы культурно-массовой работы со спортсменами;
- организовывать качественное проведение тренировочного процесса, способствующее выполнению программы спортивной подготовки, в том числе совершенствованию профессионального мастерства спортсменов;
- привлекать тренерский состав и других специалистов при этом, назначать начальника тренировочного сбора и его заместителя (либо возлагать их функции на одного из тренеров);
- утверждать сметы расходов на проведение тренировочных сборов в соответствии с нормами и нормативами, предусмотренными локальными актами спортивной школы;
- осуществлять контроль за проведением тренировочных сборов, рациональным расходованием выделенных средств.

Для планирования работы на тренировочных сборах и учета выполняемых мероприятий начальником сбора и тренерским составом разрабатываются следующие документы, утверждаемые организацией, осуществляющей спортивную подготовку:

- план-график или расписание теоретических и практических занятий с указанием количества тренировочных занятий в день, их продолжительности, объема тренировочных нагрузок с указанием конкретного содержания программы спортивной подготовки на весь период сборов;
- распорядок дня спортсменов;
- журнал учета проведения и посещения тренировочных занятий.

Организации, осуществляющие спортивную подготовку несут расходы по организации и проведению тренировочных занятий, тренировочных сборов, участию в соревнованиях, медико-восстановительных и оздоровительных мероприятиях, обеспечению спортсменов спортивной экипировкой, инвентарем и оборудованием, в порядке, установленном организацией, осуществляющей спортивную подготовку.

Перечень тренировочных сборов

| N п/п | Вид тренировочных сборов | Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней) | | | | Оптимальное число участников сбора |
|--|---|---|----------|----|---------------------------|---|
| | | Этап ВСМ | Этап ССМ | ТЭ | Этап начальной подготовки | |
| 1. Тренировочные сборы по подготовке к соревнованиям | | | | | | |
| 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 | 14 | 14 | 14 | - | |

| | | | | | | |
|------------------------------------|---|------------------------------------|------------|---|---|--|
| | соревнованиям субъекта Российской Федерации | | | | | |
| 2. Специальные тренировочные сборы | | | | | | |
| 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 | | В соответствии с правилами приема |
| 2.5. | Просмотровые тренировочные сборы для кандидатов на зачисление в образовательные учреждения среднего профессионального образования, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта | - | До 60 дней | | - | |

III. Система контроля и зачетные требования.

1. Критерии подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность в виде спорта бадминтон.

7-11 лет.

Увеличение роста и веса, выносливости, жизненной емкости легких идет довольно равномерно и пропорционально.

Косная система находится в стадии формирования:

-окостенение позвоночника, грудной клетки, таза, конечностей не завершено, и в костной системе много хрящевой ткани, поэтому необходимо неустанно заботиться о правильной позе, осанке, походке занимающихся;

-окостенение кисти и пальцев не завершено, поэтому мелкие и точные движения пальцев и кисти руки затруднительны и утомительны.

Мышцы еще слабы, особенно мышцы спины, и не могут долго поддерживать тело в правильном положении, что может привести к плохой осанке и искривлению позвоночника, поэтому очень важны повседневные систематические специальные физические упражнения.

В этом возрасте большое место занимает игра, содержание которой содержит действия и поступки, позволяющие воспитывать такие качества, как ловкость, сила, быстрота и координация движений, выдержка, настойчивость, смелость.

11-15 лет

Самым важным фактом является половое созревание, появляются различия в развитии мальчиков и девочек. Девочки заметно прибавляют в росте и весе, но уступают мальчикам в силе. Скорости и выносливости. После 14-15 лет девочки растут медленнее, а мальчики быстрее и они вновь обгоняют девочек в физическом развитии и сохраняют это преимущество на протяжении последующих лет. Физическое развитие неравномерно:

-если кости позвоночника и конечностей интенсивно растут в длину, то грудная клетка в развитии отстаёт;

-если сердце значительно увеличивается в объеме, становится более сильным, то диаметр кровеносных сосудов отстает в развитии (следствие – временные расстройства кровообращения, повышается кровяное давление, головокружение, сердцебиение, временная слабость, головные боли и т.д.);

-нервная система не всегда может выдерживать длительные монотонные раздражители, поэтому часто переходит в состояние торможения или, наоборот в состояние сильного возбуждения.

Противопоказаны чрезмерные силовые упражнения, требующие резких силовых движений. Наиболее приемлемы физические упражнения средней интенсивности при относительно длительной мышечной работе.

15-18 лет.

К концу этого периода юноши и девушки достигают физической зрелости и их развитие мало чем отличается от физического развития взрослого человека. Им доступны все виды силовых упражнений и упражнений на выносливость.

2.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.

3.Требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки.

Результатом реализации Программы является:

На этапе начальной подготовки (НП):

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта бадминтон;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта бадминтон.

На тренировочном этапе (Этапе спортивной специализации):

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта бадминтон;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов.

На этапе совершенствования спортивного мастерства (ССМ):

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

На этапе высшего спортивного мастерства:

- достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации;
- повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов во всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

Для обеспечения этапов спортивной подготовки школа использует систему спортивного отбора, представляющую собой целевой поиск и определение

состава перспективных спортсменов для достижения спортивных результатов. Система спортивного отбора включает:

-массовый просмотр и тестирование девушек и юношей 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.

4. Виды контроля спортивной подготовки.

| Виды контроля | Контроль за эффективностью деятельности | | Контроль за качеством состояния | |
|---------------|--|--|---|--|
| | соревновательной | тренировочной | подготовленности спортсменов | внешней среды, определенной факторами |
| этапный | анализ динамики каждого показателя по всем соревнованиям этапа спортивной подготовки | анализ динамики каждого показателя тренировочной нагрузки в рамках этапа спортивной подготовки | анализ показателей аттестационно-педагогических измерений на конец этапа подготовки | -климатическими: температура, влажность; -инфраструктуры: инвентарь, оборудование, покрытие и пр; |
| текущий | оценка показателей соревнования, завершающего макроцикл | анализ динамики каждого показателя тренировочной нагрузки в макроцикле | оценка и анализ текущих показателей подготовленности тренировочного процесса | -организационными: условия для проведения тренировочного занятия, психолого-педагогическое, |
| оперативный | оценка показателей каждого соревнования | оценка и анализ физических и физиологических характеристик нагрузки каждого упражнения, серии, тренировочного занятия. | оценка и анализ показателей, отражающих динамику физиологического состояния спортсменов до и после тренировочной нагрузки | медико-биологическое сопровождения и пр.; -социальными: воздействие ближайшего окружения, поведением зрителей и пр. |

Оценка физической подготовленности складывается из отдельных оценок уровня основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости. При этом основное внимание уделяется ведущим данной спортивной дисциплины физическим качествам или отдельным способностям, составляющим эти обобщенные понятия.

Оценка технической подготовленности - количественная и качественная оценка объема, разносторонности и эффективности техники.

Оценка тактической подготовленности - оценка целесообразности действий спортсмена, направленных на достижение успеха в соревнованиях: тактического мышления, тактических действий (объем тактических приёмов, их разносторонность и эффективность использования).

Оценка состояния подготовленности спортсмена проводится в ходе измерительных срезов (тестирования) или в процессе соревнований и включает оценку: физической, технической, тактической подготовленности; психического состояния и поведения на соревнованиях.

Оценка состояния здоровья и основных функциональных систем проводится медико-биологическими методами специалистами спортивной медицины.

Настоящая программа включает в себя комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения программы после каждого этапа подготовки.

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

| развиваемое физическое качество | контрольные упражнения (тесты) | |
|---------------------------------|--|---|
| | юноши | девушки |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (не менее 165см) | Прыжок в длину с места (не менее 152см) |
| | Метание волана (не менее 5м) | Метание волана (не менее 4м) |
| Координация | Челночный бег 6х5м (не более 12с) | Челночный бег 6х5м (не более 13.5с) |
| Быстрота | Бег на 30м (не более 6с) | Бег на 30м (не более 6.5с) |
| Сила | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (7раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (4раз) |
| Гибкость | Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (пальцами коснуться пола) | |

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления в группы на тренировочном этапе
(спортивной специализации)**

| развиваемое физическое качество | контрольные упражнения (тесты) | |
|---------------------------------|--|--|
| | юноши | девушки |
| Быстрота | бег на 30м (не более 5.1с) | бег на 30м (не более 5.9с) |
| Скоростно-силовые качества | метание волана (не менее 6.5 м) | метание волана (не менее 5.5м) |
| | прыжок в длину с места (не менее 195см) | прыжок в длину с места (не менее 185см) |
| Координация | прыжки боком через гимнастическую скамейку за 30с.(не менее 16раз) | прыжки боком через гимнастическую скамейку за 30с.(не менее 12раз) |
| | челночный бег 6х5м (не более 11с.) | челночный бег 6х5м (не более 12с.) |
| Скоростная выносливость | бег 400м (не более 1мин 20с.) | бег 400м (не более 1мин 50с.) |
| Сила | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (12раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (7раз) |
| гибкость | Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (касание пола ладонями) | |
| Техническое мастерство | обязательная техническая программа | |

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

| Развиваемое физическое качество | контрольные упражнения (тесты) | |
|---------------------------------|--|--|
| | юноши | девушки |
| Быстрота | бег на 30м (не более 4.5с) | бег на 30м (не более 5.5с) |
| Скоростно-силовые качества | метание волана (не менее 9 м) | метание волана (не менее 7м) |
| | прыжок в длину с места (не менее 236см) | прыжок в длину с места (не менее 210см) |
| Координация | челночный бег 6х5м (не более 9с.) | челночный бег 6х5м (не более 11с.) |
| Сила | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (20раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (14раз) |
| Выносливость | Бег 1000м (не более 6мин 30с) | Бег 1000м (не более 6.50с) |
| Гибкость | Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (касание пола ладонями) | |
| Техническое мастерство | обязательная техническая программа | |

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления в группы высшего спортивного мастерства.**

| Развиваемое физическое качество | контрольные упражнения (тесты) | |
|---------------------------------|--|---|
| | юноши | девушки |
| Быстрота | бег на 30м (не более 4.4с) | бег на 30м (не более 4.8с) |
| Скоростно-силовые качества | метание волана (не менее 10 м) | метание волана (не менее 8м) |
| | прыжок в длину с места (не менее 260см) | прыжок в длину с места (не менее 230см) |
| Координация | челночный бег 6х5м (не более 8.5с.) | челночный бег 6х5м (не более 9.8с.) |
| Выносливость | Бег на 1000м (не более 6мин.10с) | Бег на 1000м (не более 6мин.30с.) |
| Гибкость | Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (касание пола ладонями) | |
| Техническое мастерство | обязательная техническая программа | |

IV.Перечень информационного обеспечения.

1.Использованная литература

1. Барчуков И.С.,Нестеров А.А. Физическая культура и спорт: методология, теория, практика.-М.: Академия,2006
2. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок.-М.: Физкультура и спорт, 1983
3. Гуревич. И. А. 300 соревновательно-игровых заданий по физическому воспитанию: Практ. Пособие. -2-е изд.- Минск.: Высшая школа, 1994
- 4.Лившиц В.Галицкий А. Бадминтон-М.:Физкультура и спорт,1984
5. Матвеев Л.П. Теория и методика физического воспитания.-М.: Физкультура и спорт, 1976
- 6.РыбаковД.П. Штильман М.И. Основы спортивного бадминтона-М.: Физкультура и спорт,1982
7. Смирнов Ю.Н. бадминтон. Учебник для институтов физической культуры-М.:Физкультура и спорт,2011
- 8.Талага Е. Энциклопедия физических упражнений.-М.: Физкультура и спорт,1998
- 9.Щербаков А.В. Щербакова Н.И. Бадминтон. Спортивная игра-ООО «Гражданский альянс»,2009
10. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта бадминтон утверждённый приказом Министерства спорта Российской Федерации от 19.01.2018 №37;
- 10.Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов.-М.: Физкультура и спорт,1974
- 11.Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта.-М.: Физкультура и спорт,1980

2.Интернет-ресурсы.

- 1.Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации
- 2.Официальный сайт Министерства спорта Калужской области.
3. Сайт Национальной Федерации бадминтона России.

4.Badminton World Federation.

5.Volan.ru

6.Сайт Федерации бадминтона Калужской области.

3.Аудиовизуальные средства.

1.Учебный фильм «Азбука волана»,год выпуска 2011