

**Министерство по делам культуры и спорта Республики Узбекистан
Министерство высшего и средне специального образования
Республики Узбекистан**

Министерство народного образования Республики Узбекистан

**Центр среднего специального и профессионального образования
Совет федерации профсоюзов Узбекистана**

**ПРИМЕРНЫЕ ПРОГРАММЫ ПОВЫШЕНИЯ СПОРТИВНОГО
МАСТЕРСТВА ПО БАДМИНТОНУ (СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ)
для колледжей олимпийского резерва**

Составители:

Т.Долимов – Старшей тренер отделения Бадминтона Андижанского колледжа Олимпийского резерва

Н.Хасанов – Методист отделения Бадминтона Андижанского колледжа Олимпийского резерва

Рецензенты:

МУ. УБАЙДУЛЛАЕВ-«Заслуженный наставник молодёжи Республики Узбекистан». *Зам.директора по спорту*
Андижанского колледжа олимпийского резерва,

Учебная программа: Повышение спортивного мастерства «Бадминтон» издаётся по тематическому плану Министерства по делам культуры и спорта республики Узбекистан.

ВВЕДЕНИЕ

Настоящая учебная программа для колледжей олимпийского резерва разработан в соответствии с Постановлением Президента Республики Узбекистан от 5 января 2009 года за № ПП-1029 «О подготовке спортсменов Республики Узбекистан к участию в XXX летних Олимпийских и XIV Паралимпийских играх 2012 года в г.Лондоне (Великобритания)» с целью организации и целенаправленной координации подготовки спортивного резерва и создания условий для проведения качественной учебно-тренировочной и соревновательной деятельности в колледжах олимпийского резерва (КОР).

Эффективность работы спортивных колледжей во многом зависит от учебных программ. Для этого была разработана программа, отвечающий современным требованиям подготовки спортивного резерва.

В основу учебной программы заложены нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность колледжей и основополагающие принципы спортивной подготовки юных спортсменов, результаты научных исследований и передовой спортивной практики.

Принцип комплексности предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля, соревновательной подготовки).

Принцип преемственности определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения и соответствия его требованиям высшего спортивного мастерства, чтобы обеспечить в многолетнем учебно-тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической и технико-тактической подготовленности.

Принцип вариативности предусматривает в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного спортсмена вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

На основании нормативно-правовых документов функционирования колледжей, основополагающих принципов построения спортивной тренировки и анализа ранее изданных программ были определены следующие разделы учебной программы: объяснительная записка; организационно-методические указания; учебный план; план-схема годового цикла; контрольно-нормативные требования; программный материал для практических и теоретических занятий; воспитательная работа; психологическая подготовка; восстановительные мероприятия; врачебный контроль; инструкторская и судейская практика.

Колледж олимпийского резерва (КОР), является государственным спортивно-образовательным учреждением, деятельность которого направлена на профессиональную подготовку спортсменов-специалистов высокого класса, спортивного резерва.

Основными задачами КОР являются: селекция наиболее одаренных спортсменов, прошедших предварительную подготовку в детско-юношеских спортивных школах, специализированных детско-юношеских школах олимпийского резерва и школах-интернатах, для продолжения обучения в колледжах олимпийского резерва. Подготовка

специалистов и спортивного резерва для сборных команд на основе проведения круглогодичных учебно-тренировочных занятий и учебно-тренировочных сборов и обеспечение их участия в республиканских, а также международных соревнованиях. Обеспечивать углубленное развитие профессиональных наклонностей, умений и навыков учащихся-спортсменов, необходимых и достаточных для их участия в республиканских и международных соревнованиях, продолжение обучения на следующих ступенях образования или занятие трудовой деятельностью по приобретённой специальности и обеспечение необходимых организационных, учебно-методических, материально-технических и психолого-педагогических условий для качественной подготовки специалистов и спортивного резерва.

Прием в КОР осуществляется в порядке конкурсного отбора из наиболее способных и одаренных учащихся, как правило, прошедших предварительную подготовку в детско-юношеских спортивных школах (ДЮСШ) и специализированных детско-юношеских школах олимпийского резерва (СДЮШОР), школах-интернатах спортивного профиля, проводимого в целях определения соответствия возможностей и способностей поступающих по профилю специальности и профессии.

ОБЪЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Примерная программа спортивной подготовки для колледжей олимпийского резерва по бадминтону составлена на основе действующего учебного плана 2010 года по специальности «Спорт», код 3810200, утвержденной Министерством по делам культуры и спорта, Министерством высшего и средне-специального образования, Министерством народного образования Республики Узбекистан, обобщения научных исследований в области детско-юношеского спорта и системы многолетней спортивной подготовки, передового опыта работы тренеров с юными бадминтонистами национальных сборных команд различных возрастных групп. При разработке настоящей программы использованы нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке юных спортсменов, полученные на основе научно-методических материалов и рекомендаций по подготовке спортивного резерва последних лет.

В данной программе представлены: модель построения системы многолетней подготовки, примерные планы построения тренировочного процесса по годам обучения, варианты недельных микроциклов и тренировочных занятий разной направленности. В документах определена общая последовательность изучения программного материала, контрольные и переводные нормативы для учебно-тренировочных групп (УТГ 1-3 года обучения), групп спортивного совершенствования (ГСС 1-3 года обучения) и групп высшего спортивного мастерства (ГВСМ 1-3 года обучения).

В учебно-тренировочных группах (УТГ) задачи подготовки отвечают основным требованиям формирования спортивного мастерства бадминтонистов, к которым относятся - состояние здоровья, дальнейшее развитие физических качеств, функциональной подготовленности, совершенствование технико-тактического арсенала, воспитание специальных психических качеств и приобретение соревновательного опыта с целью повышения спортивных результатов.

Основные задачи групп спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства (ГСС, ГВСМ). Перед колледжами олимпийского резерва, деятельность которых направлена на развитие спорта высших достижений, на этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства, ставится задача привлечения к специализированной спортивной подготовке перспективных спортсменов для достижения ими высоких и стабильных результатов посредством комплексного совершенствования всех сторон мастерства спортсмена, позволяющих войти в состав сборных команд Узбекистана.

Цель многолетней подготовки юных спортсменов в КОР - воспитание спортсменов высокой квалификации, потенциального резерва сборных команд страны, субъектов федерации, ведомств, активных строителей и защитников нашей Родины.

Учебная работа в КОР строится на основе данной программы и рассчитана на календарный год. Для обеспечения круглогодичных занятий и активного отдыха в каникулярное время колледжей могут открывать в установленном порядке спортивные, спортивно-оздоровительные лагеря с круглосуточным или с дневным пребыванием.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются: групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия; работа по индивидуальным планам (в ГСС); медико-восстановительные мероприятия; тестирование и медицинский контроль; участие в соревнованиях и учебно-тренировочных сборах; инструкторская и судейская практика учащихся. Особенностью планирования программного материала являются сведения максимально возможных параметров нагрузок, средств и методов тренировки и контроля в одну принципиальную схему годичного цикла тренировки.

Расписание занятий (тренировок) составляется администрацией КОР по представлению тренера-преподавателя в целях установления благоприятного режима тренировок, отдыха занимающихся, обучения их в общеобразовательных звене колледжа.

Учебный материал программы представлен в разделах, отражающих тот или иной вид подготовки бадминтонистов: теоретическую, физическую, технико-тактическую, психологическую и соревновательную. Представлены разделы, в которых раскрывается содержание восстановительных мероприятий, проводимых в КОР в обязательном порядке, в пределах объема учебных часов, в зависимости от года обучения, содержания судейско-инструкторской практики, перечень основных мероприятий по воспитательной работе, а также контрольные и переводные нормативы по годам обучения.

Настоящая программа состоит из двух частей.

Первая часть программы - нормативная, которая включает в себя количественные рекомендации по группам занимающихся, общефизической подготовке, специально-физической, технико-тактической и теоретической подготовке, систему участия в соревнованиях, инструкторскую и судейскую практику по годам обучения для каждого этапа многолетней подготовки.

Особое внимание уделено контрольно-переводным и квалификационным нормативам по годам обучения.

Вторая часть программы - методическая, которая включает учебный материал по основным видам подготовки, его распределение по годам обучения и в годичном цикле, рекомендации по объему тренировочных и соревновательных нагрузок, содержит практические материалы и методические рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий, организации медико-педагогического и психологического контроля и управления.

ВВЕДЕНИЕ

Игра бадминтон вызывает большой интерес у нашей молодежи. Она способствует развитию таких ценных качеств, как быстрота, ловкость, гибкость, глазомер, точность, хорошая реакция и ориентировка. Участие в игре приучает действовать смело и решительно, воспитывает силу воли, инициативу, выдержку. В играх двое на двое вырабатывается чувство товарищества, тесного взаимодействия с партнером и творческое умение создавать богатые и остроумные тактические комбинации.

Играют в бадминтон на небольшой прямоугольной площадке один на один (одиночные игры) или двое на двое (парные или смешанные игры). Играющие поочередно ударяют ракетками по мячу в виде воронки из перьев. Пернатый мяч (назовем его «волан») после каждого удара перелетает через невысокую сетку и, не касаясь площадки, снова попадает под удар ракетки и опять летит через сетку.

Вот волан приблизился к одному из соревнующихся. Легкий удар по его головке — и он, перевернувшись, летит к другому игроку, постепенно теряя скорость и снижаясь. Волан летит равномерно замедленно и как будто не требует от игроков особой быстроты реакции. Для того чтобы волан перелетел через сетку, резких ударов не нужно. Кажется, можно бесконечно перекидывать его с одной стороны на другую. Но достаточно одного взгляда на напряженные лица участников игры, чтобы убедиться, что соревнование требует значительных усилий.

Искусство игры сводится к тому, чтобы не дать волану коснуться площадки на своей стороне и суметь «погасить» его через сетку на стороне противника.

Техника игры в бадминтон проста: овладейте четырьмя основными ударами — справа, слева, сверху и снизу, и вы сможете играть. Несложен и инвентарь. Если имеются две или четыре (для парной игры) ракетки и один 1 волан, уже можно организовать игру. Очень скромны требования и к площадке для игры. Небольшой ровный участок с обыкновенным грунтом, любая спортивная площадка, лужайка и просто двор вполне подойдут для бадминтона. Играть можно круглый год: летом на воздухе, зимой в спортивном зале или на воздухе. Из-за недостатка специальных мест для занятий любители часто играют без правил. После работы, в обеденный перерыв, в туристском походе, на даче, на пляже — везде играют с огромным увлечением.

Спортивные соревнования по бадминтону проводятся на сравнительно небольшой площадке (13,4X6,1 м). Волан отбивается все время с лёту. Темп игры поэтому может быть настолько быстрым, что для состязаний потребуется очень много усилий и напряжения. Выразительно охарактеризовал игру в мяч с перьями бывший президент Международной федерации бадминтона Джордж Томас (Англия): «Самое интересное в бадминтоне то, что он может быть по желанию то простым, то сложным. Но если возьмем пятисетовый матч в теннис и помножим усилия игрока на три, мы получим то, что должен уметь бадминтонист». И действительно, если встречаются два первоклассных спортсмена, то часто состязание между ними длится два, даже три часа. При этом надо иметь в виду, что волан в игре не должен падать на площадку. Два-три часа игры с лёту! Это требует отличной физической подготовки и высокой техники. Особенно велика нагрузка в одиночных играх.

Техника ударов в бадминтоне хотя и проста, но весьма разнообразна. Опытные игроки заставляют друг друга без конца и очень быстро перемещаться из угла в угол, совершая молниеносные то длинные, то короткие, то косые удары.

Спортивные соревнования по бадминтону проходят \ очень интересно. Игроки демонстрируют многообразие ударов, ловкость, гибкость и выносливость. Мяч с перьями то взлетает вверх, то падает отвесно вниз, то улетает высоко и далеко, опускаясь у самой задней линии площадки. При смеш (вид удара над головой), выполняется хлестко, как удар бичом, волан молниеносно несется; на свободное место площадки. Удары по

волану."требуют чрезвычайно тонкого мышечного чувства и быстрой реакция. Красивы неожиданные удары из-за спины уже, казалось бы, потерянному мячу. Резкое движение кистью — и он снова летит через всю площадку невозможно передать словами все богатство содержания игры. Обычно среди зрителей то и дело слышится в от это спорт!, «Вот это игра!», «Где бы научиться играть, «Где бы достать инвентарь». Часто подобные соревнования служат толчком к созданию новых спортивных секций.

КРАТКИЕ СВЕДЕНИЯ О ВОЗНИКНОВЕНИИ И РАЗВИТИИ ИГРЫ

Первые упоминания об игре в бадминтон и играх, схожих с ним, дошли до нас из глубины веков. В XIV в. у японского народа было распространено интересное развлечение, заключающееся в перекидывании деревянными ракетками «мяча», сделанного из перьев и вишни. В крупную спелую вишню вставляли 5—6 гусиных перьев и засушивали ее на солнце. Такой мяч порхал между играющими и доставлял им и зрителям большое удовольствие. Игра называлась «ойбане», что в переводе означало «летающее перо». В 1872 г. в небольшое местечко Бадминтон, в 100 км от Лондона, в графстве Глостершир, вернулся из Индии хозяин того поместья герцог Бофорт. Вместе с пряностями и диковинными изделиями из слоновой кости он привез невиданную до этого игру в мяч с перьями. Будучи в Индии, герцог пристрастился к местной игре «поона» и вскоре стал ее пропагандистом в Англии. Первое показательное выступление он провел в Бадминтоне. Местечко вскоре стало известно на весь мир. «Бадминтон» — так стал официально называться и новый вид спорта.

В 1934 г. в Лондоне была создана Международная федерация бадминтона (ИБФ), в которую вошли национальные ассоциации 7 стран. Сейчас уже 46 государств являются членами ИБФ.

Среди женщин начиная с 1904 г. ежегодно разыгрывается открытое первенство Англии по бадминтону в Уимблдоне, которое по существу является первенством мира.

Самые сильные игроки, неоднократные победители розыгрыша Кубка Томаса, живут в Сингапуре, Малайе и Индонезии. Они так же превосходят всех в этой игре, как австралийцы в теннисе или индийцы в травяном хоккее. В России об этой игре знали раньше, чем она появилась в Англии. Этому способствовали непосредственно контакты со странами Азии. Однако развития тогда игра, получить не могла, так как не дошла до широких слоев населения. Появившись в некоторых знатных дворянских домах, о чем свидетельствуют сохранившиеся гравюры и литературные архивы, игра постепенно заглохла и прекратила существование, возродившись вновь только лишь в 50-х годах нашего века.

Средства и способы развития бадминтона такие же, как и в других видах спорта, т. е. в первую очередь нам нужен инвентарь и спортивные базы международных размеров... Мы уверены, что спортсмены быстро овладеют бадминтоном, если оказать им всемерную помощь для приобретения игрового международного опыта.:

Бадминтон уже приобрел большую популярность у людей.

Сейчас задача по дальнейшему развитию бадминтона состоит в том, чтобы обеспечить инвентарем, тренерами и местами для занятий растущие массы любителей этой замечательной спортивной игры.

ПЛОЩАДКА, ОБОРУДОВАНИЕ И ИНВЕНТАРЬ ДЛЯ ИГРЫ ПЛОЩАДКА

Площадка 13,40X6,10 м размечается для парной игры (рис. 1), а для одиночной— 13,40X5,18 м (рис. 2),

Несколько слов о выборе места для игры. Достаточно, если поверхность площадки ровная, без ям или выбоин и без выступающих из грунта древесных корней, камней и прочих предметов, представляющих опасность для игроков.

При устройстве площадки расчищается место не только в пределах ее границ (13,40X6,10 м), но и не менее

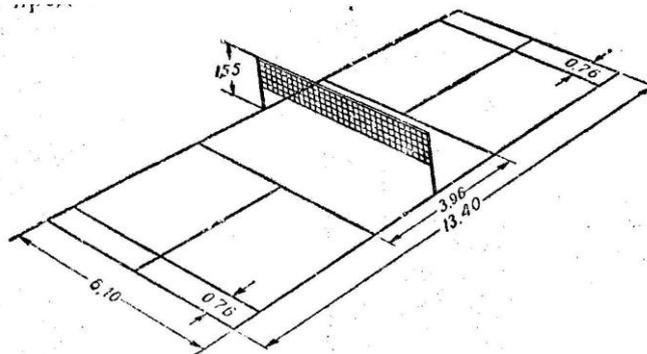
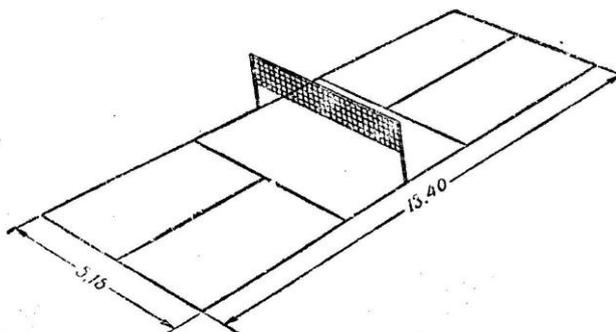
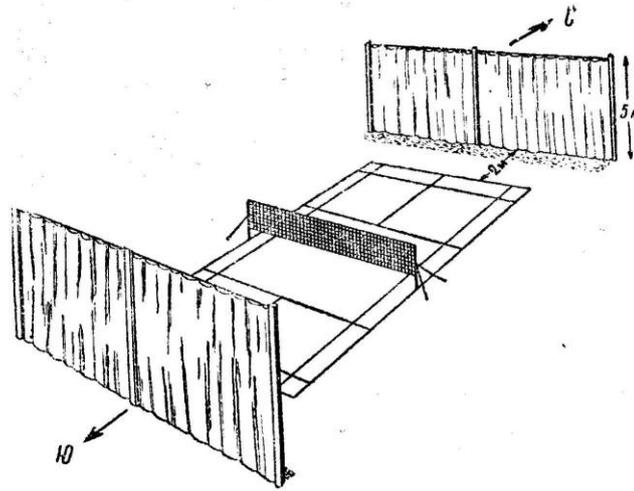


Рис. 1



1,5 м за ее пределами. Так как площадки для бадминтона небольшие, то всегда найдется место для разметки двух, трех и более площадок подряд. В этих случаях необходимо оставлять между ними расстояние не менее 1 м.

Устраивая площадки для бадминтона на воздухе, надо выбирать места по возможности защищенные от ветра и с темным (лучше всего зеленым) фоном в 2—3 м от коротких линий площадок. Фоны легко оборудовать своими тлями (рис. 3): надо вкопать три столба, соединить их вверху и внизу перекладиной и натянуть между перекладинами проволоку. Под нижней перекладиной взрыхлить и удобрить узкую полосу земли и посадить плющ. В первый год на проволоку можно повесить ветви хвойных деревьев (лапник), старые фанерные листы или куски



плакатной материи, окрашенной в зеленый цвет. На темном фоне хорошо виден белый волан, и в какой-то степени фоном гасится лобовой ветер.

Площадки по большой осевой линии следует располагать с севера на юг: в этом случае в наиболее доступное для игры время (утром и вечером) солнце не будет ослеплять играющих.

При разметке площадки на гладком грунте разграничительные линии наносятся белой клеевой краской.

На травяных площадках по линиям разметки вырезается дерн. Канавки заполняются глино-песчаной смесью и заподлицо утрамбовываются. После этого производят разметку.

КАКИМ ДОЛЖНО БЫТЬ ПОМЕЩЕНИЕ ДЛЯ ИГРЫ

В зале, где могут быть вписаны две или несколько площадок, половину из них надо размечать только для одиночных игр, другую половину — только для парных. Если возможно разметить только одну площадку, то в этом случае одиночная вписывается в площадку для парной игры.

Пространство вокруг площадки. Там, где только одна площадка, пространство вокруг нее должно быть свободное на расстоянии не менее 90 см от ограничивающих линий. Там, где две площадки расположены рядом, расстояние между ними должно быть не менее 120 см.

Фон должен быть однообразным по цвету и темного оттенка. Наиболее подходящий фон — темно-зеленый.

Поверхность. Цвет поверхности площадки (пола) — темный. Если пол окрашивают, то в темный цвет, чтобы свет в нем не отражался.

Разметка. Линии должны быть белые, желательно наносить их смесью, состоящей из очень тонко тертой клеевой краски и побелки. Площадка на деревянном полу размечается масляной краской светлого тона.

Стойки. Лучше всего использовать стойки с металлическим основанием, ввинченным в пол (в месте прохождения боковой линии). Можно применять и стойки с тяжелым основанием.

Освещение. Если возможно, свет должен быть дневным и проходить в помещение сверху через застекленную крышу. В зале, где нет застекленной крыши, свет должен проникать через боковые по отношению к площадке окна.

СЕТКА.

Сетка (шириной 76 см, с ячейками размером $1,9 \text{ см}^2$) изготавливается из крученого шпагата толщиной 0,8 мм. В верхний и нижний край сетки продевают прочные шнуры толщиной 4—5 мм. За эти шнуры сетку туго натягивают между двумя стойками. Высота

верхней кромки сетки в центре не ниже 152 см от поверхности площадки, а у стоек — 155 см, вровень с их концами. Кромка сетки имеет двойную окантовку шириной 7,5 см из белого полотна.

Иногда условия размещения площадки не позволяют установить специальные стойки для натяжки. В этом случае вначале закрепляют оба верхних края сетки на 10—15 см выше требуемой высоты. Окончательно необходимая высота сетки регулируется натяжкой шнуров, идущих от нижнего края сетки.

Цвет сетки должен быть темным, лучше всего темно-синим, а окантовка — из белого материала.

Для тренировочных занятий можно пользоваться сеткой для волейбола или тенниса или изготовить сетку своими силами из старой рыболовной сети или из широкого бинта, сшитого в две ширины. Хорошую сетку можно также сделать из марли, канвы или другого полупрозрачного материала. Такая сетка удобна, легка и вполне пригодна для игры.

В соревнованиях, когда проводятся одиночные встречи, длина сетки (5,2 м) ограничивается белыми лентами шириной 3,8 см.

СТОЙКИ

Стойки для крепления сетки представляют собой прямые шестики длиной 155 см, диаметром 30 мм. В основании каждой стойки — штифт для крепления на полу или шип для крепления на земле. В вершинах стоек выпиливаются канавки глубиной 4—5 мм для шнура сетки. Стойки делают разборные из трех частей. Они должны быть достаточно прочными, чтобы удерживать сетку в туго натянутом состоянии. Стойки крепятся в точках пересечения центральной и боковой линий площадки.

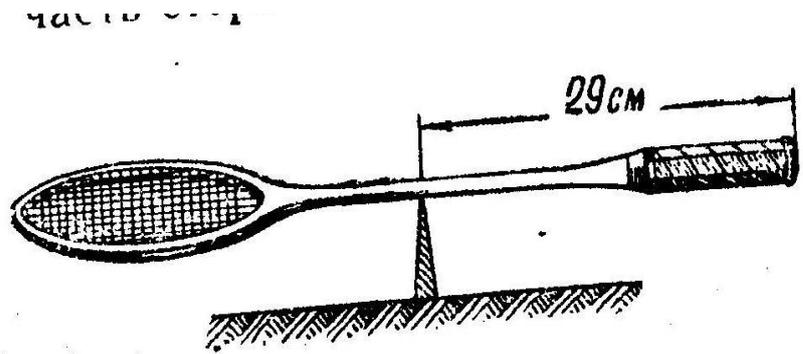
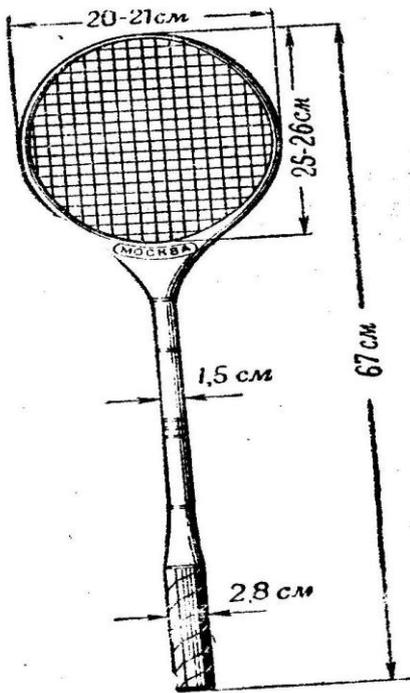
РАКЕТКА

Ракетка в бадминтоне напоминает по внешнему виду обычную теннисную, но она гораздо легче и эластичнее последней. Из существующих нескольких конструкций ракеток основной является ракетка из пятислойной ореховой и ясеновой фанеры.

На рамку овальной формы натягиваются струны из бараньих кишок. Длина рамки 25,5—26 см, ширина 20—21 см, включая толщину обода. Рукоятка (в месте захвата) отделяется перфорированной кожей или ее заменителями. Вес всей ракетки 130—150 г (рис. 4).

Большим спросом у любителей бадминтона пользуются ракетки с металлическими стержнями. Они выпускаются в Китайской Народной Республике, Англии, США, Индии, Пакистане, ФРГ, Бельгии и Голландии. Эти ракетки изящнее деревянных, во много раз прочней их и достаточно эластичны. В ГДР и Япония, Малазия, Китай делают ракетки и из стекловолокна. Они несколько тяжелее обычных, но эластичны, прочны и в 2—3 раза дешевле деревянных.

Более удобны в игре и прочны ракетки с тонким сечением обода. Толстый обод утяжеляет головку ракетки, это увеличивает при ударе силу инерции, которая разрушающе действует на верхнюю, а иногда и на среднюю часть стержня.

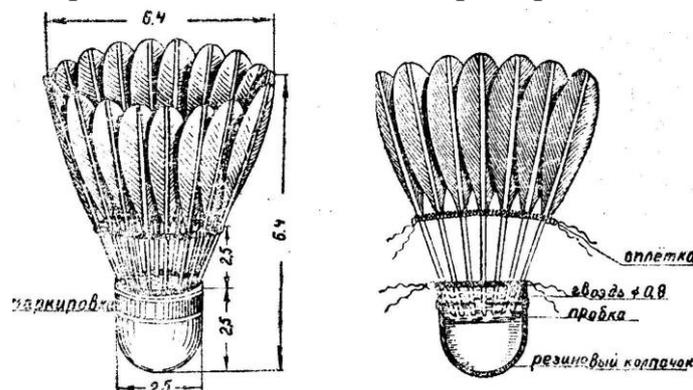


Распределение веса, т. е. расположение центра тяжести ракетки, должно быть примерно таким, как показано на рис. 5.

Если у правильно подобранной ракетки неудобно место захвата, последнее необходимо застрогать по руке. Предварительно надо снять обмотку и затем вновь закрепить ее на прежнем месте. Неудобный захват ведет к образованию болезненных натертостей кожи на большом пальце. При толстом захвате ракетка при сильном ударе может вырваться из руки, при слишком тонком будет вращаться в руке. Регулировать вес ракетки можно высверливанием отверстий в торце рукоятки или вколачиванием туда же юздей. При этом необходимо сохранять место центра тяжести ракетки. . .

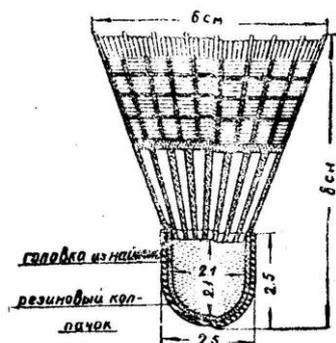
ВОЛАН (МЯЧ С ПЕРЬЯМИ)

Волан весит от 4,75 до 7,50 г. Пробковая основа волана диаметром 2,5 см окаймлена 14—16 перьями. Длина верев 6—7 см, считая от верха пробковой основы до конперьев.



Перья прочно крепятся клеем и нитками или другими материалами к пробковой основе и вверху расходятся, образуя окружность диаметром от 5,4 до 6,4 см (рис. 6).

На рис. 7 изображен штампованный волан, изготовленный из пластической массы типа нейлон. На головку наклеивается колпачок из цветной резины, создающий необходимую



НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ

В настоящей программе выделено три этапа спортивной подготовки - учебно-тренировочный этап (УТ). Этап спортивной совершенствования (СС) и этап высшего спортивного мастерства (ВСМ).

Группы УТ формируются на конкурсной основе из здоровых и практически здоровых учащихся, прошедших необходимую подготовку не менее 1 года и выполнивших приемные нормативы по общефизической и специальной подготовке. Перевод по годам обучения в группах УТГ осуществляется при условии выполнения контрольно-переводных нормативов по общефизической и специальной подготовке.

Группы СС формируются из спортсменов, выполнивших спортивный разряд кандидата в мастера спорта. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей. Учебная программа для этого этапа подготовки рассчитана на трехлетний период обучения в спортивной школе.

Минимальный возраст зачисления учащихся в КОР по этапам подготовки представлен в таблице

Минимальный возраст зачисления учащихся и КОР по этапам подготовки

Этапы подготовки								
Учебно тренировочный			спортивного совершенствования			высшего спортивного мастерства		
1-й год	2-й год	3-й год	1-й год	2-й год	3-й год	1-й год	2-й год	3-й год
13-14	14-15	15-16	16-17	17-18	18-19	19-20	20-21	21-22

ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ К ОРГАНИЗАЦИИ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОЙ РАБОТЫ

На основании нормативной части программы в КОР разрабатываются планы подготовки учебных групп и отдельных спортсменов с учетом имеющихся условий. Утверждение планов подготовки проводится на основании решения тренерского совета директором КОР.

В основу комплектования учебных групп (табл. 4) положена научно- обоснованная система многолетней подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства (выполнение норматива мастера спорта Узбекистана, среднего стажа занятий и возраста занимающихся).

1. Увеличение недельной учебно-тренировочной нагрузки и перевод учащихся в следующие группы обучения обуславливаются стажем занятий, выполнением контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке, уровнем спортивных результатов.

Примерный режим учебно-тренировочной работы и требования по физической, технической и спортивной подготовке

Год обучения	Класс/курс	Минимальный возраст для зачисления (лет)	Минимальное число учащихся в группе	Максимальное количество учебных часов в неделю	Требования по физической и специальной подготовке на начало учебного года
<i>учебно-тренировочные группы</i>					
1-й	7	13	12	24	1 юн. разряд
2-й	8	14	12	24	1 юн. разряд
3-й	9	15	12	24	1 разряд
<i>группы спортивного совершенствования</i>					
1-й	I	16	8	30	1 разряд + КМС
2-й	II	17	6	30	КМС
3-й	III	18	6	30	КМС + МС
<i>группы высшего спортивного мастерства</i>					
1-й	III	18-19	6	36	МС

2. Возраст учащихся определяется годом рождения и является минимальным для зачисления в учебные группы. Допускается превышение указанного возраста не более чем на два года.

3. Установленная недельная учебно-тренировочная нагрузка является максимальной.

4. Количество учащихся установленных в отделении учебных групп является минимальным и может быть дополнена до 20% от минимального количества.

5. На период учебно-тренировочных сборов, оздоровительно-спортивного лагеря наполняемость учебных групп и режим учебно-тренировочной работы устанавливаются в соответствии с наполняемостью и режимами работы специализированных классов.

6. В зависимости от уровня спортивной подготовленности учащихся разрешается сокращение недельной нагрузки, но не более чем на 15%.

Примерный учебный план для отделений бадминтона представлен в табл. 5. При его разработке учитывался режим учебно-тренировочной работы в неделю для различных учебных групп с расчетом 40 недель занятий непосредственно в условиях КОР и дополнительно 12 недель для тренировки в спортивно-оздоровительном лагере и по индивидуальным планам учащихся на период их активного отдыха.

7. Учащиеся 7 классов, не имеющие спортивного звания «Кандидат в мастера спорта», приравниваются к спортсменам-учащимся спортивных школ учебно-тренировочных групп с периодом обучения свыше двух лет; учащиеся 7-9 классов, имеющие спортивное звание «Кандидат в мастера спорта», приравниваются к спортсменам-учащимся спортивных школ групп спортивного совершенствования с периодом обучения свыше года. Учащиеся 1,2 и 3 курсов, а также учащиеся всех классов, имеющие спортивное звание не ниже «Мастер спорта», приравниваются к спортсменам-учащимся спортивных школ групп высшего спортивного мастерства.

Примерный учебный план на 52 недели учебно-тренировочных занятий в КОР

№ п/п	Разделы подготовки	Этапы подготовки			
		УТ		СС	
		1-2-й год	свыше 2-х лет	1-й год	2-3-й год
1.	Общая физическая подготовка	263	383	465	485
2.	Специальная физическая подготовка	263	330	290	300
3.	Технико-тактическая подготовка	350	380	400	420
4.	Теоретическая подготовка	24	30	32	32
5.	Контрольных норматив	12	20	20	28
6.	Контрольные соревнования	8	60	70	80
7.	Инструкторская и судейская практика	6	10	20	36
8.	Восстановительные мероприятия	10	30	50	70
9.	Медицинское обследование	4	5	5	5
Общее количество часов		940	1248	1352	1456

Для учащихся групп СС учебный план годового цикла подготовки может отличаться от рекомендуемого распределением времени по разделам подготовки. В этом случае при составлении индивидуального плана необходимо учитывать уровень развития и степень реализации индивидуальных возможностей спортсмена, его сильные и слабые стороны подготовленности. Индивидуальное планирование многолетней подготовки осуществляется на основе следующих методических положений: 1) строгая преемственность задач, средств и методов тренировки детей, подростков, юниоров и

взрослых спортсменов; 2) неуклонное возрастание объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется - из года в год увеличивается удельный вес объема СФП (по отношению к общему объему тренировочных нагрузок) и, соответственно, уменьшается удельный вес средств ОФП; 3) непрерывное совершенствование спортивной техники (табл. 6); 4) неуклонное соблюдение принципа постепенности применения тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе многолетней тренировки юных спортсменов (табл. 7); 5) правильное планирование тренировочных и соревновательных нагрузок, принимая во внимание периоды полового созревания; 6) осуществление как одновременного развития физических качеств

Спортсменов на всех этапах многолетней подготовки, так и преимущественного развития отдельных физических качеств в наиболее благоприятные возрастные периоды.

Контрольные, приемные и контрольно-переводные нормативы указаны. Результаты регистрируются в индивидуальной карте спортсмена

Соотношение средств физической и технико-тактической подготовки по годам обучения (%)

Виды подготовки	Этапы подготовки			
	УТ		СС	
	до 2-х лет	свыше 2-х лет	1 год	свыше 1 года
Общая физическая	45	30	35	40
Специальная физическая	25	30	30	25
Технико-тактическая	30	40	35	35

Показатели соревновательной нагрузки

ВИДЫ соревнований	Этапы подготовки			
	УТ		СС	
	до 2-х лет	свыше 2-х лет	1 год	свыше 1 года
Контрольные	10	20	30	40
Отборочные	4	6	8	10
Основные	2	2	2	2
Главные	2	2	2	2

Приемные нормативы для зачисления на учебно-тренировочный этап

Контрольные Упражнения (единицы измерения)	7-8 кл	9-кл- 1 курс	2-3 курс
Бег 30 м (сек)	5,0	4,9	5,1
Бег 100 м (сек)	15,8	15,2	15,6
Бег 3000 м (мин)	14,29	14,10	14,39
Прыжок в длину с места (см)	188	197	205
Подтягивание на перекладине (раз)	10	12	8
Отжимание в упоре лежа (раз)	45	48	40
Поднос ног к перекладине (раз)	10	12	8
СФП			
Количество ударов снизу 1 мин	28	30	26
Количество ударов сверху 5 мин	284	292	244

Приемные нормативы ОФП и СФП для зачисления в группы спортивного совершенствования

Контрольные упражнения (единицы измерения)	7-8 кл	9-кл- 1 курс	2-3 курс
Бег 30 м (сек)	5,0	4,9	5,0
Бег 100 м (сек)	15,4	15,0	15,4
Бег 3000 м (мин)	13,10	12,52	13,36
Прыжок в длину с места (см)	190	205	216
Подтягивание на перекладине (раз)	11	13	9
Отжимание в упоре лежа (раз)	48	53	43
Поднос ног к перекладине (раз)	11	13	9
СФП 1-мин			
Количество ударов снизу 1 мин	28	30	26
Количество ударов сверху 5 мин	150 раз	150 раз	150 раз

Контрольно-переводные нормативы по ОФП и СФП на этапе спортивного совершенствования

Контрольные Упражнения (единицы измерения)	7-8	9 к-1	2-3
Бег 30 м (сек)	4,8	4,7	4,8
Бег 100 м (сек)	14,8	14,6	15,0
Бег 3000 м (мин)	12,48	12,26	13,13
Прыжок в длину с места (см)	200	218	228
Подтягивание на перекладине (раз)	14	16	12
Отжимание в упоре лежа (раз)	54	60	48
Поднос ног к перекладине (раз)	14	16	12
СФП			
Количество ударов снизу 30	32	36	30
Количество ударов сверху 3 мин	344	350	321

МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ

ВВЕДЕНИЕ

При построении многолетнего учебно-тренировочного процесса необходимо ориентироваться на оптимальные возрастные границы, в пределах которых спортсмены добиваются своих высших достижений. Как правило, способные спортсмены достигают первых успехов через 4-6 лет, а высших достижений - через 7-9 лет специализированной подготовки. При этом надо иметь в виду, что наиболее высокие темпы прироста результатов имеют место в первые 2-3 года специализированной подготовки.

ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ И УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Многолетнюю подготовку от новичка до чемпиона целесообразно рассматривать как единый процесс, подчиняющийся определенным закономерностям, как сложную специфическую систему со свойственными ей особенностями с учетом возрастных возможностей юных спортсменов. Весь процесс многолетних занятий избранным видом спорта включает практически не обозримое множество переменных. Каждый этап многолетней тренировки отражает своеобразие общих условий жизни и деятельности спортсмена в различные периоды жизненного пути (общей нагрузки в периоды обучения в школе, трудовой деятельности, службы в армии и т.д.). Разумеется, в процессе всех лет занятий задачи, тренировочные средства и методы претерпевают значительные изменения.

Спортивная тренировка юных спортсменов, в отличие от тренировки взрослых, имеет ряд методических и организационных особенностей.

1. Тренировочные занятия с юными спортсменами не должны быть ориентированы на достижение в первые годы занятий высокого спортивного результата (на этапах начальной подготовки и начальной спортивной специализации).

2. Тренировочные и соревновательные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям растущего организма.

3. В процессе всех лет занятий необходимо соблюдать рациональный режим, обеспечить гигиену быта, хорошую организацию врачебно-педагогического контроля за состоянием здоровья, подготовленностью занимающихся и их физическим развитием.

4. Надежной основой успеха юных спортсменов в избранном виде спорта является приобретенный фонд умений и навыков, всестороннее развитие физических качеств, решение функциональных возможностей организма.

5. С возрастом и подготовленностью юных спортсменов постепенно уменьшается удельный вес общей физической подготовки и возрастает вес специальной подготовки. Из года в год неуклонно увеличивается рост общего объема тренировочной нагрузки.

6. Необходимо учитывать особенности построения школьного учебного процесса в планировании спортивной тренировки.

Система спортивной подготовки представляет собой организацию регулярных тренировочных занятий и соревнований. На протяжении многих лет тренировок юные спортсмены должны овладеть техникой и тактикой, приобрести опыт и специальные знания, улучшить моральные и волевые качества.

Учебно-тренировочный этап

Основная цель тренировки: углубленное овладение технико-тактическим арсеналом бадминтона.

Основные задачи: укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие подростков; улучшение скоростно-силовой подготовки спортсменов с учетом

формирования основных навыков, присущих избранному виду спорта; создание интереса к избранному виду спорта; воспитание быстроты движений в упражнениях, не требующих проявления большой силы; обучение и совершенствование техники; постепенное подведение спортсмена к более высокому уровню тренировочных нагрузок; постепенное подведение к соревновательной деятельности путем применения средств, необходимых для волевой подготовки спортсмена.

Факторы, ограничивающие нагрузку: 1) функциональные особенности организма подростков в связи с половым созреванием; 2) диспропорции в развитии тела и сердечно-сосудистой системы; 3) неравномерность в росте и развитии силы.

Основные средства тренировки: 1) общеразвивающие упражнения; 2) комплексы специально-подготовительных упражнений; 3) всевозможные прыжки и прыжковые упражнения; 4) комплексы специальных упражнений из арсенала бадминтона; 5) упражнения со штангой (вес штанги 30-70% от собственного веса); 6) подвижные и спортивные игры; 7) упражнения локального воздействия (на тренировочных устройствах и тренажерах); 8) изометрические упражнения.

Методы выполнения упражнений: повторный; переменный; повторно-переменный; круговой; игровой; контрольный; соревновательный.

Основные направления тренировки. Этап углубленной спортивной подготовки является базовым для окончательного выбора будущей специализации. Поэтому физическая подготовка на этом этапе становится более целенаправленной. Перед специалистами встает задача правильного подбора соответствующих тренировочных средств с учетом избранного вида спорта. Учебно-тренировочный этап характеризуется неуклонным повышением объема и интенсивности тренировочных нагрузок, более специализированной работой в избранном виде спорта. В этом случае средства тренировки имеют сходство по форме и характеру выполнения с основными упражнениями. Значительно увеличивается удельный вес специальной физической, технической и тактической подготовки.

Тренировочный процесс приобретает черты углубленной спортивной специализации.

К специальной подготовке целесообразно приступать с 13-15 лет. Специальная подготовка в избранном виде должна проводиться постепенно. В этом возрасте спортсмену нужно чаще выступать в контрольных прикидках и соревнованиях.

На данном этапе в большей степени увеличивается объем средств скоростно-силовой подготовки и специальной выносливости. Развивать скоростно-силовые качества различных мышечных групп целесообразно путем локального воздействия, т.е. применяя в тренировочном процессе специально подобранные комплексы или тренажерные устройства. Последние позволяют моделировать необходимые сочетания режимов работы мышц в условиях сопряженного развития физических качеств и совершенствования спортивной техники. Кроме того, упражнения на тренажерах дают возможность целенаправленно воздействовать на отдельные мышцы и мышечные группы.

Специальные тренировочные устройства и тренажеры имеют следующие преимущества перед традиционными средствами (штанга, гири, гантели):

- позволяют учитывать индивидуальные особенности спортсмена;
- по сравнению с упражнениями со штангой исключают отрицательные воздействия на опорно-двигательный аппарат;
- локально воздействуют на различные группы мышц, в том числе и на те, которые в процессе тренировки имеют меньшие возможности для совершенствования;
- способствуют четкому программированию структуры движений, а также характера и величины специфической нагрузки;
- позволяют выполнять движения при различных режимах работы мышц;

- помогают проводить занятия на высоком эмоциональном уровне.

Применяя тренажерные устройства, следует учитывать: величину отягощения; интенсивность выполнения упражнений; количество повторений в каждом подходе; интервалы отдыха между упражнениями.

Обучение и совершенствование техники бадминтона. При планировании учебных занятий необходимо соблюдать принцип концентрированного распределения материала, так как длительные перерывы в занятиях нежелательны.

При обучении следует учитывать, что темпы овладения отдельными элементами двигательных действий неодинаковы. Больше времени следует отводить на разучивание тех элементов целостного действия, которые выполняются труднее. Приступая к освоению нового материала, необходимо знать, какие основные ошибки могут появиться в обучении и как их исправлять.

Методика контроля. Как и на всех этапах подготовки, контроль должен быть комплексным. Система контроля на учебно-тренировочном этапе должна быть тесно связана с системой планирования процесса подготовки юных спортсменов. Она включает основные виды контроля: текущий, этапный и в условиях соревнований.

В процессе тренировок рекомендуются следующие формы контроля: самоконтроль юных спортсменов за частотой пульса в покое, качество сна, аппетит, вес тела, общее самочувствие. Педагогический контроль применяется для текущего, этапного и соревновательного контроля. Определяется эффективность технической, физической, тактической и интегральной подготовленности юных бадминтонистов. Проводятся педагогические наблюдения, контрольно-педагогические испытания, на основе контрольно-переводных нормативов и обязательных программ.

Медицинский контроль применяется для профилактики заболеваний и лечения спортсменов.

Участие в соревнованиях зависит от уровня подготовленности юного спортсмена, календаря соревнований, выполнения разрядных требований и т.д. В соревновательных поединках необходимо вырабатывать у юных бадминтонистов оптимизм к трудностям соревновательных условий и способность не преувеличивать эти трудности. Основной задачей соревновательной практики следует считать умение реализовать свои двигательные навыки и функциональные возможности в сложных условиях соревновательного противоборства.

ЭТАПЫ СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ И ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

На этапе обучения в группах СС рассматриваются пути максимальной реализации возможностей организма спортсмена и его двигательного потенциала.

В основе формирования задач на этапе СС: выведение спортсмена на высокий уровень спортивных достижений с учетом его индивидуальных особенностей.

Преимущественная направленность тренировочного процесса:

- совершенствование техники бадминтона и специальных физических качеств;
- повышение технической и тактической подготовленности;
- освоение необходимых тренировочных нагрузок;
- совершенствование соревновательного опыта и психической подготовленности;
- достижение спортивных результатов на уровне КМС, МС и МСМК.

Этап СС и высшего спортивного мастерства характерен определенными зонами становления мастерства: зону первых больших успехов (выполнение норматива мастера спорта), участие в международных спортивных соревнованиях; зону достижения оптимальных возможностей (выход на уровень лучших спортсменов мира, участие на

чемпионатах Азии, Мира, Олимпийских играх); зону поддержания высших спортивных результатов. Поэтому особое внимание в процессе СС следует уделять подготовке к соревнованиям и успешному участию в них. Специализированную направленность приобретают тренировки, в которых используется весь комплекс эффективных средств, методов и организационных форм тренировки с целью достижения наивысших результатов в соревнованиях. Тренировочный процесс должен максимально индивидуализироваться и строиться с учетом особенностей соревновательной деятельности спортсменов. Особое внимание при совершенствовании технико-тактической подготовленности также уделяется индивидуализации и повышению надежности реализации техники в экстремальных условиях соревновательных поединков.

Методы контроля. С ростом спортивного мастерства увеличивается и значимость организации системы комплексного контроля за уровнем подготовленности бадминтонистов и их адаптации к тренировочным и соревновательным нагрузкам. Комплексный контроль реализуется в ходе тестирования или процедуры измерения результатов в тесте. В подготовке квалифицированных спортсменов выделяется три формы контроля: оперативный, текущий и этапный. Оперативный контроль используется непосредственно в тренировочном занятии и направлен на оценку реакций на тренировочные или соревновательные нагрузки, качество выполнения технических действий и их комбинаций, настрой и поведение спортсмена в различных условиях тренировочной и соревновательной деятельности.

Текущий контроль направлен на изучение следовых явлений после выполнения нагрузок различной направленности, усвоения или совершенствования технико-тактических навыков в ходе тренировочных или соревновательных микроциклов.

Этапный контроль связан с продолжительными циклами тренировки - периодами, этапами макроцикла - и направлен на комплексное определение итогов конкретного этапа, выраженных результатами соревнований и показателями тестов, отражающих общий уровень различных сторон подготовленности спортсмена (см. раздел 2.3).

ПЛАН-СХЕМА ГОДИЧНЫХ ЦИКЛОВ ПОДГОТОВКИ

Современное представление о планировании годичных циклов подготовки связано с ее определенной структурой, в которой выделяют, микроциклы, мезоциклы и макроциклы.

Микроциклом тренировки называют совокупность нескольких тренировочных занятий, которые вместе с восстановительными днями составляют относительно законченный повторяющийся фрагмент общей конструкции тренировочного процесса. Как правило, длительность микроцикла составляет одну неделю (7 дней).

В практике отдельных видов спорта встречаются от 4-х до 9-ти различных типов микроциклов: втягивающий, базовый (общеподготовительный), контрольно-подготовительные (модельный и специально-подготовительный), подводящий, восстановительный и соревновательный. В спортивных единоборствах по направленности тренировочных воздействий принято выделять шесть блоков построения недельных микроциклов: развивающий физический (РФ); развивающий технический (РТ); контрольный (К); подводящий (П); соревновательный (С) и восстановительный (В). Следует отметить, что условные обозначения микроциклов применяются для удобства планирования подготовки к соревнованиям. Основными внешними признаками микроциклов является наличие двух фаз - стимуляционной (кумуляционной) и восстановительной (разгрузка и отдых). Успех планирования годичного цикла подготовки зависит от рациональной последовательности микроциклов разной направленности, разного объема и интенсивности.

Мезоцикл - это структура средних циклов тренировки, включающих относительно законченный по воздействию ряд микроциклов.

В практике средний цикл тренировки содержит от 2-х до 6-ти микроциклов. Мезоструктура подготовки представляет собой относительно целый законченный этап тренировочного процесса, задачами которого является решение определенных промежуточных задач подготовки.

Внешними признаками мезоцикла являются повторное воспроизведение ряда микроциклов (обычно однородных) в единой последовательности (как правило в подготовительном периоде), либо чередование различных микроциклов в определенной последовательности (как правило в соревновательном периоде).

Макроцикл тренировки предполагает три последовательных фазы -приобретения, сохранения (относительной стабилизации) и некоторой утраты спортивной формы. Построение макроцикла основывается на периодизации круглогодичной тренировки. В бадминтоне, следует говорить об однонаправленном построении тренировки внутри каждого макроцикла, несмотря на два, три или более соревновательных периода. Необходимость индивидуального подхода к структуре спортивной тренировки в годичном цикле предполагает один или несколько макроциклов, в зависимости от календаря соревнований (рис. 1).

Направленность микроциклов	Код микроцикла
<i>Базовый</i> - функционально-техническая направленность	РФ
	РФ
<i>Специальный</i> - техническая направленность, повышение интенсивности	РТ
	РТ
<i>Модельный</i> — модель соревновательной нагрузки	к
<i>Подводящий</i> - выведение на пик спортивной формы	п
<i>Соревнования</i>	с
<i>Переходный</i> - восстановление после соревновательных нагрузок	в

Рис. 1. Примерное построение макроцикла подготовки к соревнованиям

На УТ этапе годичный цикл подготовки включает подготовительный, соревновательный и переходный периоды. Для спортсменов до 2-х лет обучения (табл. 12) главное внимание по-прежнему должно уделяться разносторонней физической подготовке, повышению уровня функциональных возможностей, дальнейшее расширение арсенала технико-тактических навыков и приемов. При планировании годичных циклов для спортсменов при обучении свыше 2-х лет (табл. 13) в подготовительном периоде средствами ОФП решаются задачи дальнейшего повышения уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности и на этой базе - повышение уровня специальной физической работоспособности.

Примерный годовой план распределения учебных часов для УТ этапа подготовки (1-2 год)

Месяцы виды подготовки	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
Теоретические занятия	4	3	2	2	2	2	2	3	1	1	1	1
Общая физическая подготовка	24	20	18	16	16	17	17	19	22	36	30	28
Специальная физическая подготовка	24	26	29	30	28	26	24	14	14	14	18	18
Технико-тактическая подготовка	32	34	34	32	30	28	32	32	28	20	22	26
Восстановительные мероприятия	-	-	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	2	-	-	-	-	-	-	4
Медицинский контроль	2	-	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-
Зачетные и переводные требования соревнования	2	-	2	-	-	-	-	4	2	2	2	2
<i>Всего за месяц</i>	88	83	86	81	79	74	78	73	72	74	72	80
Всего за год	940											

Примерный годовой план распределения часов для УТ этапа подготовки (свыше 2-х лет)

Месяцы Виды подготовки	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
Теоретические занятия	6	4	4	4	3	3	3	3	3	3	2	2
Общая физическая подготовка	30	28	26	24	20	24	26	26	24	22	20	20
Специальная физическая подготовка	28	32	32	35	40	36	36	38	38	40	40	40
Технико-тактическая подготовка	28	32	32	35	40	36	36	38	38	40	40	40
Восстановительные мероприятия	1	1	2	2	2	2	1	1	2	1	1	2
Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	6	-	-	-	-	-	-	8
Медицинский контроль	2	-	-	-	-	-	2	-	-	-	-	-
Зачетные и переводные требования	4	-	-	2	-	-	-	-	4	-	2	-
<i>Всего за месяц</i>	99	97	96	102	111	101	104	106	109	106	105	112
Всего за год	1248											

Продолжительность подготовительного периода - 6-9 недель. Этот период подразделяется на два этапа - общей подготовки и специальной подготовки. Распределение тренировочных средств осуществляется с помощью недельных микроциклов. В них предусматривается определенная последовательность и повторяемость занятий разной направленности и нагрузки. На первом этапе подготовительного периода ставятся задачи повышения уровня общей физической подготовки, развития силы, быстроты, выносливости, пополнения двигательных навыков в перемещениях по площадке и в школе бадминтона. Для данного этапа характерен достаточно большой объем тренировочной нагрузки.

На втором этапе продолжается развитие физических качеств, совершенствование техники, изучаются элементы тактики, организуются учебные, учебно-тренировочные и контрольные спарринги. Большое внимание уделяется развитию моральных и волевых качеств.

В соревновательном периоде основная задача - участие в подводящих, контрольных и основных соревнованиях. Успешный результат в соревнованиях обеспечивается стабильно высоким уровнем общей и специальной подготовленности учащихся, поэтому соотношение средств подготовки должно адекватно соответствовать значимости соревнования.

На этапе СС процесс спортивной тренировки направлен на адаптацию организма спортсменов к максимальным тренировочным нагрузкам в соответствии с индивидуальной соревновательной практикой.

Совершенствование технико-тактического мастерства осуществляется в режимах, максимально отвечающих требованиям соревновательной деятельности.

Средства ОФП используются не только в целях совершенствования общей физической подготовки, но и, в большей мере, как восстановительные или стимулирующие восстановительные процессы средства подготовки в периоды острых тренировочных нагрузок или соревнований.

Примерный годовой план распределения учебных часов для групп СС* (1 год)

Месяцы Виды подготовки	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
Теоретические занятия	6	4	4	4	3	4	3	4	4	3	4	4
Общая физическая подготовка	30	28	30	26	28	28	26	26	30	26	20	20
Специальная физическая подготовка	32	36	32	38	40	38	40	38	40	40	40	40
Технико-тактическая подготовка	40	40	38	40	40	40	42	40	40	40	40	40
Восстановительные мероприятия	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2
Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	6	-	-	-	-	-	-	8
Медицинский контроль	2	-	-	-	-	-	2	-	-	-	-	-
Зачетные и переводные требования	4	-	-	2	-	-	-	-	4	-	2	-
<i>Всего за месяц</i>	<i>116</i>	<i>110</i>	<i>106</i>	<i>112</i>	<i>119</i>	<i>112</i>	<i>114</i>	<i>110</i>	<i>120</i>	<i>111</i>	<i>108</i>	<i>114</i>
Всего за год	1352											

Примерный годовой план распределения учебных часов для групп СС* (свыше 1 года)

Месяцы Виды подготовки	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
Теоретические занятия	6	4	4	4	3	3	3	3	3	3	2	2
Общая физическая подготовка	32	30	28	26	24	30	28	26	26	22	20	20
Специальная физическая подготовка	36	40	40	42	46	43	44	44	46	48	48	48
Технико-тактическая	36	40	40	42	46	43	44	44	46	48	48	48
Восстановительные мероприятия	2	1	1	1	1	2	2	2	2	1	1	2
Инструкторская и судейская	-	-	-	-	8	-	-	-	-	-	-	8
Медицинский контроль	2	-	-	2	-	-	2	-	-	-	2	-
Зачетные и переводные требования	4	-	-	2	-	-	-	-	4	-	2	-
<i>Всего за месяц</i>	<i>118</i>	<i>115</i>	<i>113</i>	<i>119</i>	<i>128</i>	<i>121</i>	<i>123</i>	<i>119</i>	<i>127</i>	<i>122</i>	<i>123</i>	<i>128</i>
Всего за год	1456											

- Для групп СС распределение объема средств в годичном цикле подготовки подчинено индивидуальной программе соревновательной практики, поэтому распределение часов по видам подготовки достаточно условно.

ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ И ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ

Тестирование общей физической подготовленности, как правило, осуществляется два раза в год, в начале и в конце учебного года.

Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня общей физической подготовленности

- *Бег на 30, 100 и 3000 м* выполняется на дорожке стадиона или легкоатлетического манежа в спортивной обуви без шипов. В каждом забеге участвуют не менее двух учащихся, результаты регистрируются с точностью до десятой доли секунды. Разрешается только одна попытка, время фиксируется с точностью до 0,1 сек.

- *Прыжки в длину с места* проводятся на нескользкой поверхности. Учащийся встает у стартовой линии в и.п., ноги параллельно и толчком двумя ногами и взмахом рук совершает прыжок. Приземление происходит одновременно на обе ноги на покрытие, исключая жесткое приземление. Измерение осуществляется по отметке, расположенной ближе к стартовой линии, записывается лучший результат из трех попыток в сантиметрах.

- *Сгибание и разгибание рук в упоре лежа*. Выполняется максимальное количество раз. И.п. - упор лежа на горизонтальной поверхности, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах, туловище и ноги составляют единую линию. Отжимание засчитывается, когда учащийся, коснувшись грудью пола, возвращается в и.п. При выполнении упражнения запрещены движения в тазобедренных суставах.

- Из положения виса на перекладине *подъем прямых ног* до касания перекладины. Регистрируется максимальное количество подъемов ног. Подъем ног выполняется без предварительных размахов.

Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня специальной физической подготовленности

Подача вперед и назад и на дальность, жонглирование с ракеткой, передача вперед и назад, индивидуальная игра, игра в парах.

Углубленное медицинское обследование

В начале и в конце учебного года все учащиеся проходят углубленное медицинское обследование. Основными задачами медицинского обследования является контроль за состоянием здоровья, привитие гигиенических навыков и привычки неукоснительно выполнять рекомендации врача.

В общем случае углубленное медицинское обследование юных бадминтонистов позволяет установить исходный уровень состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности. В процессе многолетней подготовки углубленное медицинское обследование должно выявить динамику состояния основных систем организма спортсменов, определить основные компенсаторные факторы и потенциальные возможности их развития средствами тренировочных нагрузок. Таким образом, цель углубленного медицинского обследования - всесторонняя диагностика и оценка уровня здоровья и функционального состояния спортсменов, назначение необходимых лечебно-профилактических, восстановительных и реабилитационных мероприятий.

Программа углубленного медицинского обследования

- 1) Комплексная клиническая диагностика.
- 2) Оценка уровня здоровья и функционального состояния.
- 3) Оценка сердечно-сосудистой системы.
- 4) Оценка систем внешнего дыхания и газообмена.
- 5) Контроль состояния центральной нервной системы.
- 6) Уровень функционирования периферической нервной системы.
- 7) Оценка состояния органов чувств.
- 8) Состояние вегетативной нервной системы.
- 9) Контроль за состоянием нервно-мышечного аппарата спортсменов.

Текущий контроль тренировочного процесса

С целью устранения возможных срывов адаптационных процессов и своевременного назначения необходимых лечебно-профилактических мероприятий, а также для эффективного анализа данных углубленного медицинского обследования, необходимо отслеживать динамику средств и методов тренировочного процесса и контролировать переносимость тренировочных и соревновательных нагрузок в рамках программы текущего обследования (ТО).

ТО, на основании которого проводится индивидуальная коррекция тренировочных нагрузок, рекомендуется проводить на всех тренировочных занятиях.

В спортивных играх при проведении ТО рекомендуется регистрировать следующие параметры тренировочного процесса: средства подготовки (общefизическая подготовка - ОФП, специальная физическая подготовка - СФП, специальная подготовка - СП и

соревновательная подготовка - СорП); время или объем 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, путем подсчета пульсовых ударов в области лучевой артерии на руке, сонной артерии в области шеи или непосредственно в области сердца. ЧСС считается в течение 10, 15 или 30 сек, с последующим пересчетом ударов в минуту.

При анализе тренировочных нагрузок определяется их преимущественная направленность по каждому тренировочному заданию. В табл. 16 представлены значения ЧСС и преимущественной направленности физиологической мощности выполненной работы.

Направленность тренировочных нагрузок с учетом 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 юным спортсменом. В табл. 17 представлена шкала интенсивности тренировочных нагрузок.

Шкала интенсивности тренировочных нагрузок

Интенсивность	ЧСС	
	уд./ 10с	уд./мин
Максимальная	30 и	180 и
Большая	29-26	174-156
Средняя	25-22	150-132
Малая	21-18	126-108

Для оценки адаптации спортсменов к тренировочным нагрузкам рекомендуется процедура исследования физической работоспособности сердечно-сосудистой системы при проведении пробы Руффье - Диксона. Проба проста в проведении и расчете и может быть выполнена тренером перед каждой тренировкой. Процедура тестирования начинается с измерения ЧСС в покое, после 5-минутного отдыха (P1), в положении сидя. Затем

выполняется 30 глубоких приседаний за 45 сек 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:

$$K = [(P1+P2+P3)-200]/10.$$

Качественная оценка работоспособности представлена в табл. 18.

**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

ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Теоретическая подготовка имеет немаловажное значение в подготовке спортсменов. Главная ее задача состоит в том, чтобы научить бадминтониста осмысливать и анализировать действия как свои, так и соперника: не механически выполнять указания тренера, а творчески подходить к ним. Начинающих бадминтониста необходимо приучить посещать соревнования, изучать техническую и тактическую подготовленность соперников, следить за действиями судей, их реакцией на действия бадминтониста в атаке и в защите, их перемещениях по площадке, просматривать фильмы, видеофильмы и спортивные репортажи по бадминтону.

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировке. Она органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний. Бадминтонист, как и любой другой спортсмен, должен обладать высокими моральными и волевыми качествами, быть достойным гражданином Узбекистана, с честью представлять свой колледж, клуб, свой город, страну на соревнованиях любого ранга.

Воспитание морально-волевых качеств начинается с первых шагов, когда в секции, в школе нужно научиться подчинять свои интересы общественным, выполнять все требования тренера, болеть душой за честь коллектива. Необходимо воспитать у юных бадминтонистов правильное, уважительное отношение к товарищам по колледжу, к соперникам, к тренеру, к судьям, к зрителям.

Учебный теоретический материал распространяется на весь период обучения. Знакомство с требованиями спортивных занятий проводится в виде бесед перед началом тренировочных занятий. Темами таких бесед, в зависимости от возраста, должны стать история физической культуры в целом, история бадминтона и философские аспекты спортивного противоборства, методические особенности построения тренировочного процесса и закономерности подготовки к соревнованиям и т.д.

Примерный план теоретической подготовки

№	Название темы	Краткое содержание темы	Учебные группы
1.	Физическая культура - важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли и жизненно важных умений и навыков	УТ
2.	Гигиена бадминтониста Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой медицинской помощи	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к одежде и обуви. Гигиена спортивных сооружений	УТ
3.	Закаливание организма	Значение и основные правила закаливания. Закаливание воздухом,	УТ
4.	Зарождение и история развития бадминтона	История бадминтона	УТ
5.	Правила и организация соревнований по бадминтону	Правила и организация соревнований по бадминтону	УТ
6.	Самоконтроль в процессе занятий спортом	Сущность самоконтроля и его роль в занятиях спортом. Дневник самоконтроля, его форма и содержание	УТ
7.	Общая характеристика спортивной тренировки	Понятие о спортивной тренировке, ее цель, задачи и основное содержание. Общая и специальная физическая подготовка. Техничко-тактическая подготовка. Роль спортивного режима и питания	УТ, СС
8.	Основные средства спортивной тренировки	Физические упражнения. Подготовительные, общеразвивающие и специальные упражнения. Средства интегральной подготовки	УТ, СС
9.	Физическая подготовка	Понятие о физической подготовке. Основные сведения о ее содержании и видах. Краткая характеристика основных физических качеств, особенности их развития	УТ, СС
10.	Анализ соревновательной деятельности бадминтонистов	Разбор игр основных соперников и установки бадминтонистам и перед соревнованиями	УТ, СС, ВСМ
11.	Единая спортивная классификация	Основные сведения о ЕСК. Условия выполнения требований и норм ЕСК	УТ, СС, ВСМ

В теоретической подготовке этих групп необходимо большое внимание уделять системе контроля и самоконтроля за уровнем различных сторон подготовленности и состоянием здоровья. Желательно познакомить юных спортсменов с принципами ведения спортивного дневника, личными картами тренировочных заданий и планами построения тренировочных циклов. Примерная программа теоретических занятий представлена.

ПРИМЕРНЫЕ ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ

Практический материал этого раздела поможет преподавателю успешно решить задачу начального обучения основам бадминтона.

Урок! . *Задачи:* 1. Освоение хвата ракетки, игровых стоек;
2. Изучение короткой подачи, высокодалеких ударов;
3. Тестирование.

Подготовительная часть

Разминка: ОРУ с чередованием перемещений по кругу различными видами ходьбы.

Основная часть ' "

1. Рассказ, показ наглядных пособий, кинограмм:
 - а) хвата ракетки;
 - б) сгибания и разгибания в лучезапястном суставе кисти с ракеткой;
 - в) кругов в лучезапястном суставе кистью с ракеткой;
 - г) восьмерки в лучезапястном суставе кистью с ракеткой.
2. Жонглирование: "'
 - а) поднимание и опускание ракетки с воланом вверх-вниз;
 - б) подбрасывание волана с ракетки вверх и ловля его ракеткой внизу;
 - в) подбрасывание волана на различную высоту правой и левой стороной ракетки.
3. Выполнение короткой подачи без замаха. ^
4. Выполнение удара по подвесному волану без замаха над головой.
5. Выполнение удара по набрасываемому волану без замаха над головой. ...;'•
6. Тестирование: •
 - а) передвижений вдоль сетки боком приставными шагами;
 - б) передвижений из-за задней линии площадки к сетке вперед и назад. .
7. Произвольная игра.

Заключительная часть .

1. Прыжки со скакалкой.
2. Подведение итогов. ;

Методические указания подобрать по соответствующим разделам (учебника.

Урок 2

Задачи: 1. Освоение мягких ударов перед собой, короткой подачи » с замахом. ;
2. Изучение удара над головой справа, нападающего удара над головой справа.

Подготовительная часть

Разминка: ОРУ те же, что в уроке 1. Жонглирование:

- а) подбрасывание волана с ракетки и ловля его ракеткой внизу; ;
- б) подбрасывание волана на различную высоту правой и левой стороной ракетки.

Основная часть

1. Выполнение: .
 - короткой подачи без замаха; с замахом;
 - мягких ударов перед собой с подбрасыванием волана ракеткой;
 - мягких ударов перед собой с обозначением ловли волана ракеткой; -

- высокодалекого удара без замаха после набрасывания волана;
- высокодалекого удара без замаха после набрасывания волана рукой партнера;
- нападающего удара без замаха после набрасывания волана себе рукой.

2. Тестирование силовых качеств:

- поднимание ног до положения касания пола за головой из положения лежа на спине;
- смена ног в положении выпада;
- выпрыгивание из упора присев с доставанием мяча.

Заключительная часть

1. Прыжки со скакалкой.
2. Подведение итогов.

Методические указания подобрать по соответствующим разделам учебника.

Урок 3

Задачи: 1. Изучение плоской подачи, плоских ударов.

2. Освоение перемещений вперед к сетке с возвращением в центральную позицию, замаха и удара при выполнении удара над головой.

Подготовительная часть

Разминка: ОРУ те же, что в уроках 1,2.

1. Основная часть

Объяснение и выполнение:

- плоской подачи;
- плоской подачи в определенную зону;
- плоской подачи и мягкого ответа к сетке;
- плоских ударов справа и слева;
- перемещений к сетке и возвращения в центральную позицию;
- перемещений к сетке по частям медленно;
- перемещений к сетке слитно без остановок с маленькой скоростью;
- перемещений вперед к сетке предельно быстро;
- замаха и удара стоя на месте после набрасывания волана рукой партнера; -

2. Имитация:

- замаха и удара над головой с перемещением назад в один шаг, в три шага;
- замаха и удара в выполнении удара над головой справа, стоя на месте.

3. Учебная игра с применением коротких подач, мягких ударов и ударов высокодалеких

Заключительная часть

1. Прыжки со скакалкой.
2. Подведение итогов.

Методические рекомендации подобрать по соответствующим разделам учебника.

Урок 4

Задачи: 1. Совершенствование плоских ударов и перемещений вперед и высокодалекого и нападающего удара над головой справа;

2. Изучение высокодалекой подачи и перемещений назад при ударе над головой справа. ••

Подготовительная часть

ОРУ с чередованием перемещений вперед в 1—2 шага.

Основная часть I

1. Выполнение: I

- плоских ударов сбоку от себя справа и слева с шагом ногой! в сторону; |
- перемещений вперед в два шага; |
- высокодалекой подачи; |
- перемещений назад по частям медленно;
- перемещений с последующим выполнением имитации замаха и удара над головой справа в среднем темпе;
- высокодалекой подачи и перемещения назад с последующей! ловлей волана левой рукой и имитацией замаха и удара над го-1¹ ловой; I

2. Учебная игра с применением высокодалекой подачи, высокодале-1 кого удара и нападающего удара.

Заключительная часть

1. Прыжки со скакалкой.
2. Подведение итогов.

Методические рекомендации подобрать по соответствующим разделам учебника.

Урок 5

Задачи: 1. Совершенствование ударов перед собой и перемещений вперед.

2. Совершенствование высокодалекой подачи, высокодалекого и нападающего удара над головой. **Подготовительная часть**

Разминка: ОРУ с чередованием перемещений вперед в один и два шага и перемещений назад в три шага. **Основная часть**

1. Мягкие удары:
 - а) перед собой и стоя на месте;
 - б) перед собой с подходом к месту удара в один и два шага.
 2. Выполнение:
 - а) высокодалекой подачи с перемещением партнера назад на три шага и последующей ловлей волана левой рукой;
 - б) высокодалеких ударов стоя на месте и с перемещением назад в один-два шага;
 - в) высокодалекой подачи с перемещением партнера назад и высокодалекого удара;
 - г) нападающего удара после высокодалекой подачи, стоя на месте.
3. Учебная игра с применением высокодалекой подачи и нападающего удара (высокодалекого).

Заключительная часть

1. Прыжки со скакалкой,
2. Подведение итогов.

Методические рекомендации подобрать по соответствующим разделам учебника.

Урок 6

Задачи: 1. Совершенствование мягких ударов с перемещением вперед.

2. Совершенствование комбинации: высокодалекая подача, нападающий удар, мягкий удар (подставка).

3. Изучение укороченного удара (мягкого).

Подготовительная часть

Разминка: ОРУ с чередованием ускорений вперед, назад и по кругу.

Основная часть

1. Выполнение:
 - а) мягких ударов стоя на месте, с попаданием в мишень;
 - б) мягких ударов в мишень с перемещением вперед;
 - в) нападающего удара, стоя на месте, после высокодалекой подачи партнера;
 - г) нападающего удара после высокодалекой подачи партнера с перемещением назад (один, два, три шага);

д) нападающего удара после высокодалевой подачи партнера с перемещением назад и последующим мягким ударом (подставкой).

2. Объяснение, показ укороченного удара (мягкого):

а) выполнение мягкого удара, стоя на месте, после высокодалевой подачи партнера;

б) выполнение комбинации: мягкого удара (укороченного), высокодалевой откидки партнером.

3. Учебная игра с применением высокодалевой подачи, укороченного удара мягкого, подставки, высокодалевой откидки

. Заключительная часть

1. Прыжки со скакалкой.

2. Подведение итогов.

Методические рекомендации подобрать по соответствующим разделам учебника.

Урок 7

Задачи: Оценить выполнение короткой подачи.

2. Совершенствование мягких, плоских, высокодалевых, укороченных ударов и откидок.

3. Тестирование перемещений вперед. **Подготовительная часть**

Разминка: ОРУ с чередованием ускорений вперед, назад, по кругу. **Основная часть**

1. Выполнение короткой подачи с попаданием в горизонтальную и вертикальную мишень.

2. а) выполнение мягких ударов с постепенным отходом от сетки завершающим плоским ударом справа и слева;

б) игра в передней части площадки со счетом.

3. а) выполнение короткого укороченного удара (мягкого) с перемещением назад из центральной позиции после высокодалевой подачи или высокодалевой откидки;

б) выполнение комбинаций из ударов: высокодавленного, укороченного мягкого, откидки высокодавленной, высокодавленного удара; 4. Тестирование.

Заключительная часть

1. Прыжки со скакалкой.

2. Подведение итогов.

Расположение точек на площадке

Точка № 1 базовая. Центр круга находится на расстоянии 1 м от передней линии подача в центре площадке

Точка № 2 находится на расстоянии 1 м от передней линии подачи и 1 м от правой боковой линии (в передней зоне)

Точка № 3 находится на расстоянии 1 м от передней линии подачи и 1 м от левой боковой линии (в передней зоне)

Точка № 4 находится на расстоянии 1 м от передней линии подачи и 1 м от правой боковой линии (в средней зоне)

Точка № 5 находится на расстоянии 1 м от передней линии подачи и 1 м от левой боковой линии (в средней зоне)

Точка № 6 находится на расстоянии 50 см от задней линии подачи и 50 см от правой боковой линии (в задней зоне)

Точка № 7 находится на расстоянии 50 см от задней линии подачи и 50 см от левой боковой линии (в задней зоне)

Выполняя перемещения по точкам, обратите внимание на правильное и передельно быстрое выполнение.

Для освоения работы ног на площадке предлагается использовать 3 комплекса

Для освоения работы ног на площадке предлагается использовать 3 комплекса.

Комплекс 1 — передвижение по 3 точкам. Комплекс 2 — передвижение по 5 точкам.

Комплекс 3 — передвижение по 7 точкам.

Комплексы 1 и 2 состоят из трех упражнений «а», «б», «в». Комплекс 3 состоит из одного упражнения, выполняемого трижды.

После выполнения каждого упражнения отдых 45 с, после выполнения трех комплексов — 5 минут. Каждое упражнение комплекса может выполняться в трех вариантах.

Первый вариант — пробегание 20 точек.

Второй вариант — пробегание 30 точек.

Третий вариант — пробегание 40 точек.

Пример. В уроке 7 предлагается выполнить комплекс I, вариант 20. Объявляется: «Выполняется комплекс 1, упражнение «а», вариант 20.

Приготовиться».

Занимающийся занимает позицию в базовой точке и далее, по команде «Марш!» начинает передвижение по точкам. В начале в точку 2, вернуться в точку 1; затем в точку 3, вернуться в точку 1 и так далее, пока не будет выполнено задание — пройдено 20 точек. Упражнение «а» — выполнено, спортсмен отдыхает 45 секунд.

Подается команда: «Комплекс 1, упражнение «б», вариант 20 — приготовиться». «Мари!!» — занимающийся выполняет задание и т. д.

Основные правила при выполнении этих комплексов. В базовой точке 1 всегда занимайте игровую стойку. Во все остальные точки надо обязательно наступать правой ногой. Секундомер включается по команде «Марш!» и выключается, как только задание выполнено. Все эти комплексы с успехом могут использоваться как тесты при определении состояния скоростной выносливости на любом этапе подготовки. Комплексы в сочетании с другими видами тренировки, такими, как кросс-фартлек (кросс с ускорениями произвольной длины, с различной скоростью, выполняемый по самочувствию), прыжки со скакалкой и различные многоскоки, составляют основу в развитии скоростно-силовой выносливости бадминтониста. Кросс-фартлек выполняется в 3 вариантах. Вариант 10 минут. Вариант 15 минут. Вариант 20 минут. Прыжки выполняются тоже в 3 вариантах: вариант 2 минуты, вариант 4 минуты, вариант 6 минут.

Урок 8

Задачи: 1. Совершенствование мягко выполняемых ударов и плоских ударов.

2. Тестирование силовых качеств. Комплекс 1, вариант 10.

3. Совершенствование комбинации из ударов: высокодалекого, нападающего, подставки и откидки.

4. Совершенствование тактики одиночных игр. **Подготовительная часть**

Разминка. ОРУ с различными перемещениями. **Основная часть -**

1. а) мягкие удары, с постепенным усилением ударов и переходом на плоские удары;

б) учебная игра в передней части площадки со счетом.

2. а) выполнение комбинации из ударов: откидки (высокодалекой подачи), нападающего удара;

б) выполнение комбинации из ударов: откидки (подачи высокодалекой), нападающего удара, мягкой подставки, откидки;

ачи), высокодалекого удара, нападающего удара. 3. Тестирование скоростно-силовых качеств - по комплексу 1, вариант 10;

а) сгибание и разгибание туловища с касанием носков ног руки ми и пола заголовной;

б) смена ног в положении выпада;

в) выпрыгивание вверх с доставанием подвешенного мяча.

Заключительная часть: .5

а) прыжки со скакалкой; ,

б) подведение итогов. •

Методические рекомендации. Выполняя тестирование* силовых К11«| честв, обратите внимание «а правильное и предельно быстрое ш.1«| полнение упражнений. В уроке № 8 выполняется комплекс 1, риант 10, который был уже описан выше:

Комплекс 2. а —доставание мяча из упора сзади (мяч подвешен на уровне плеч испытуемого).

И.п. — сидя на полу, ноги врозь, упор сзади. По команде «Марш!» спортсмен, разгибаясь, достает мяч рукой, занимает исходное поло» жение, затем выполняет то же самое, но другой рукой и т.

Правила. Достать мяч рукой, коснуться ягодицами пола.

б — хлопок руками из упора на руках;

в — поочередное выбрасывание ног вперед.

И.п. — основная стойка, руки на поясе. По команде «Марш!» спорт* смен выполняет поочередное выбрасывание ног вперед. Правило, Поднять ногу надо до уровня пояса. Фиксируется количество под-ниманий.

Комплекс 3. а —прогибание с доставанием ногой подвешенног мяча (мяч подвешивается на уровне плеча испытуемого). Упражнение выполняется из положения сидя на полу, упор сзади, ноги вместе, По команде «Марш!» спортсмен, прогибаясь, ногой достает подве шенный мяч и опускается в исходную позицию, касаясь пола яго дицами, затем упражнение выполняется другой ногой и т. д. Правило. Ноги прямые, касаться мяча ногой, касаться ягодицами пола, Фиксируется касание мяча и пола ягодицами.

б — выпрыгивание вверх с касанием руками носков ног.

И.п. — стоя лицом к гимнастической стенке, вытянуть руки вверх и взяться за перекладину. Одна нога согнута и расположена на пере-кладщle на высоте, равной длине голени спортсмена. По команде «Марш!» испытуемый, разгибая ноги и подтягиваясь на руках вверх, касается любой рукой подвешенного мяча; опускаясь в и.п., ставит другую,ногу на перекладину и т. д.

ПРИМЕРНЫЙ ПЛАН ПОСТРОЕНИЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ УРОКОВ

Первый урок

(подготовительный период, группа новичков)

Задачи: ознакомление с историей и сущностью игры; обучение способу держания ракетки, основной стойке игрока в бадминтон; ознакомление с особенностями ударов по волану и его полета; обучение подаче и удару справа в упрощенных условиях.

Продолжительность — 120 мин.

1. Беседа об истории игры и ее сущности с показом игры в целом на площадке и с объяснением правил одиночной игры — 20 мин.

2. Общеразвивающие упражнения—15 мин.

3. Обучение способу держания ракетки и основной стойке — 5 мин.

4. Специальные упражнения с ракеткой и с ракеткой и воланом (жонглирование); движения, имитирующие удары справа и слева,— 10 мин.

5. Обучение подаче:

а) у стенки — 15 мин.,

б) в парах— 10 мин.

6. Обучение удару справа через сетку:

а) с ракеткой без волана — 5 мин.,

б) в паре с партнером — 5 мин.,

в) то же через сетку — 10 мин.

7. Одиночная игра по правилам с укороченным счетом и с акцептом на выполнение удара справа — 25 мин.

Организационные и методические указания к первому уроку

В беседе об истории игры необходимо отметить массовость (в цифрах) распространения бадминтона. Указать на существование международной федерации, проведение открытых первенств страны и чемпионатов мира. Далее нужно объяснить, что широкому распространению игры способствует ее спортивная направленность, простота, увлекательность и доступность.

В заключение беседы тренер объясняет сущность игры, а если в группе уже есть умеющий игрок, то показывает игру в целом по правилам до 3—5 очков. Если/в группе нет умеющих играть в бадминтон, то для показа можно пригласить на первое занятие кого-либо из хороших игроков города; тогда можно продемонстрировать, и парную игру.

После показа с группой проводится так называемая разминка с выполнением нескольких легких и простых упражнений типа зарядки. При этом тренер должен добиваться сознательного отношения к выполнению каждого упражнения, объясняя, что достигается данным упражнением. Например, различные варианты ходьбы на передней части стопы укрепляют связочный аппарат суставов ног, что, в свою очередь, предохранит от различного рода растяжений, вывихов и т. п.

Обучая правильному держанию ракетки, тренер после показа объясняет, почему именно так держат ракетку. Здесь надо сказать, что способ захвата должен быть выбран один для выполнения любых ударов и что те, кому он кажется неудобным, должны знать, что с укреплением и развитием достаточной гибкости кисти это неудобство пропадет и все удары будут выполняться одинаково легко.

Выполняя затем специальные упражнения с ракеткой и воланом, надо объяснить цель каждого упражнения: а) с ракеткой — для развития гибкости кисти, выработки чувства баланса ракетки и т. д.; б) с воланом — для выработки специального мышечного чувства при ударах разной силы, точности глазомера при определении точки удара и для получения навыка в выполнении кистью завершающей фазы удара.

К обучению подаче следует переходить только после освоения жонглирования воланом. Показывая подачу, тренер выполняет ее несколько раз сильным и слабым ударом на разную высоту и расстояние и после этого дает возможность всем игрокам выполнить подачу 8—10 раз самостоятельно без поправок. Занимающиеся могут выполнять подачу, направляя волан в стену на высоту не ниже 155 см или в паре друг с другом. Если упражнение не получается у многих, то по сигналу все прекращают играть и тренер снова показывает подачу с дополнительным объяснением.

Перед отведением ракетки на замах надо коснуться головкой волана центра рамки, затем одновременно с отведением ракетки рука с воланом поднимается до уровня плеч, и волан выпускается из руки. В момент когда он опустится ниже линии пояса, по его головке следует ударить центром рамки ракетки.

При обучении удару справа один из пары подает своему партнеру только под удар справа, и последний отбивает только ударом справа. Тренер проходит вдоль ряда отбивающих и поправляет отдельные ошибки, не прекращая упражнения (например, поправляет неправильную стойку, хватку ракетки, удар согнутой рукой и т. д.).

Во всех случаях обучения ударам сильного игрока надо ставить в пару с более слабым.

Занимающиеся в парах должны стоять в 6—7 м друг от друга и не ближе 1 м к стене. При выполнении подачи в стену игроки стоят на расстоянии 2,5—3 м от стены, т. е. на том же расстоянии, на каком они будут стоять на площадке в игре.

Игроки, подающие волан, должны следить за правильным выполнением ударов отбивающими, замечать и определять причины ошибок и помогать их исправлению.

В двухчасовом уроке обучению отдельному упражнению или элементу достаточно уделять по 5 мин.; в случае слабого освоения к дальнейшей отработке надо вернуться на следующем уроке. В плане каждого очередного занятия тренер обязан предусмотреть время для повторения отдельных элементов из пройденного в предыдущем уроке материала.

Второй урок

Задачи: совершенствование удара справа и обучение удару слева в упрощенных условиях. Продолжительность — 120 мин.

1. Общеразвивающие упражнения — 20 мин.
2. Специальные упражнения с ракеткой, с воланом — 10 мин.
3. Имитация ударов справа и слева из основной стойки с отставлением назад левой ноги и с шагом правой ногой влево — 10 мин.
4. Обучение удару слева с зашагом и с поворотом:
 - а) в паре с партнером — 10 мин.,
 - б) то же через сетку — 10 мин.
5. Совершенствование ударов справа и слева в паре с партнером — 20 мин.
6. Одиночная игра с укороченным счетом и с выполнением ударов справа и слева — 40 мин.

Организационные и методические указания ко второму уроку

В общеразвивающие упражнения второго урока необходимо включить упражнения на гибкость, координацию движений, ловкость и быстроту. Упражнения даны в разделе «Физическая подготовка игрока в мяч с перьями».

Специальные упражнения с ракеткой и воланом те же, что и в первом уроке. При выполнении движений, имитирующих удары справа и слева, следует проделать их с шагом вправо (удар справа) и с шагом правой ногой влево и с поворотом налево, а затем с отставлением левой ноги назад и с поворотом налево (удар слева). Рука при этом двигается на замах влево, затем делается имитация удара с резким завершающим движением кистью правой руки в направлении удара слева. Вначале имитационные движения выполняются

5—6 раз с остановкой в конечном положении и с последующим возвращением в основную стойку. Затем все выполняется слитно. Быстрое возвращение в основную стойку очень важно для такой быстротечной игры, как бадминтон, и скорость возвращения надо совершенствовать повседневно.

Удар слева сложен для начинающих по координации и неудобен для приложения к нему достаточной силы. Поэтому его совершенствованию должно уделяться больше времени на всех уроках, чтобы у занимающихся удары справа и слева по эффективности были равноценными.

Перед показом удара слева надо обратить внимание занимающихся на то, что этот удар выполняется обратной стороной ракетки и сила удара, а следовательно, и его эффективность зависят от резкого движения кистью в заключительной фазе удара.

Выполняя удар слева, замах надо успеть сделать до того, как волан достигнет удобной для удара точки. При замахе рука, согнутая в локте, заносится глубоко влево, а при ударе максимально расслабляется.

Короткий замах уменьшает силу удара и часто приводит к захвату и удару ободом. В этих случаях тренер требует выполнения имитации удара по частям: а) замах, б) удар, в) возвращение в основную стойку.

Тренеру бывает необходимо помочь тому или иному занимающемуся освоить движение удара слева. Для этого он, встав справа, должен взять игрока своей правой рукой за правую кисть, а левой — за его правый локоть и несколько раз провести правую руку на замах слева и на удар, показывая, как удерживать локоть, сделать разворот плеч и начать включение в удар кисти.

При совершенствовании ударов справа и слева в парах игроки должны стараться точно посылать волан под тот или иной удар.

В одиночной игре по правилам и со счетом не следует ставить себе цель выиграть, а постараться каждый волан отбить правильно и под соответствующий удар противнику.

Третий урок

Задачи: дальнейшее совершенствование ударов справа и слева и обучение ударам сверху, снизу и укороченным.

Продолжительность — 120 мин.

1. Общеразвивающие упражнения — 10 мин.
2. Специальные упражнения с ракеткой и воланом — 10 мин.
3. Имитация ударов сверху и снизу — 10 мин.
4. Обучение ударам сверху:
 - а) над головой — 10 мин.,
 - б) справа — 15 мин.,
 - в) слева — 15 мин.
5. Обучение ударам снизу — 10 мин.
6. Обучение укороченным ударам — 10 мин.
7. Совершенствование ударов:
 - а) в парах — 10 мин.,
 - б) в одиночной игре — 20 мин.

Организационные и методические указания к третьему уроку ' . . .

Выполняя общеразвивающие упражнения, следует постепенно наращивать их интенсивность, не увеличивая при этом среднее время на разминку, отводимое по плану урока.

После специальных упражнений с ракеткой и воланом перед показом и объяснением нового материала тренер вызывает ассистента и выполняет несколько ударов сверху, сначала прямо над головой. При этом внимание занимающихся должно особо

фиксироваться на выполнении своевременного замаха, точном расчете и выборе наиболее выгодного момента удара с учетом скорости и высоты полета волана. Ассистент должен подавать волан ударами средней силы, направляя его по возможности на постоянную высоту под удар тренера. Так же показывается выполнение ударов сверху справа и слева.

После показа занимающиеся разучивают выполнение ударов. Выполняя удар сверху-слева, новички часто поворачивают рамку ракетки обратной стороной, а так как гибкость и сила кисти у них еще недостаточные, то удары получаются слабые и неточные. В этом случае тренер повторяет показ этого удара, обращая внимание еще раз на перенос центра тяжести на левую ногу, положение правой ноги, туловища, рук и ракетки.

Аналогично подводятся занимающиеся к выполнению ударов снизу. При этом их внимание надо сосредоточить на выполнении ударов снизу прямо и справа только лицевой стороной рамки. Движения кисти позволяют точно выполнить удары как по силе, так и по направлению. Удары снизу-слева производятся обратной стороной рамки ракетки.

Укороченные удары часто невольно возникают при неточном выполнении разных ударов. У партнера в этом случае проявляется естественное стремление попытаться отбить волан, поэтому тренеру надо заранее показать и объяснить сущность укороченного удара. В произвольном чередовании ударов занимающиеся осваивают и укороченный удар. Он требует умения правильно дозировать силу удара.

При совершенствовании разученных ударов в парах занимающиеся по очереди становятся отбивающими и атакующими. Для разнообразия и приучения новичков к первым тактическим шагам тренер требует комбинировать удары сверху с ударами снизу, длинные с укороченными и т. д.

Пройденный материал закрепляется в одиночных играх со счетом.

Планы-конспекты последующих уроков

Планы следующих уроков составляются на базе материала, описанного в соответствующих разделах по технике и тактике игры, в той же последовательности. Например, в четвертом уроке нужно переходить к ознакомлению с ведением парной игры.

В дальнейшем большую часть времени следует отводить на парные игры, так как они хотя и легче но индивидуальной нагрузке, по более сложны по правилам взаимодействия игроков и тактике игры. Проведение парных игр увеличивает плотность урока.

С пятого-шестого урока следует начинать решать элементарные тактические задачи. После 8—10 занятий нужно провести первое иеклассификационное первенство секции, затем, составив команду из выявившихся лучших игроков, можно участвовать в товарищеской встрече с другой секцией.

В дальнейшем тренер планирует свою работу, подбирая материал, соответствующий задачам данного периода. Например, в основном периоде задачами урока будет составление и решение тактических задач, разбор и анализ тактики противника, дальнейшее совершенствование техники игры. В переходном периоде рекомендуется проводить легкие игры с разными противниками, а также заниматься другими видами спорта.

ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА И ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Главной задачей в занятиях с юными спортсменами является воспитание высоких моральных качеств, преданности Узбекистану, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании юных спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность, которая представляет большие возможности для воспитания всех этих качеств. Формирование высокого чувства ответственности перед обществом, гражданской направленности и нравственных качеств личности юных спортсменов должно осуществляться одновременно с развитием его волевых качеств. Понимая психологическую подготовку как воспитательный процесс, направленный на развитие и совершенствование значимых для юных спортсменов свойств личности путем формирования соответствующей системы отношений. При этом психическая подготовка к продолжительному тренировочному процессу осуществляется за счет непрерывного развития мотивов спортивной деятельности и за счет благоприятных отношений к различным сторонам тренировочного процесса. В данном разделе программы отражены основные средства, методы, различные формы и приемы воспитательной работы и психологической подготовки с учащимися различных учебных групп. Ниже приводится примерный программный материал по воспитательной работе и психологической подготовке учащихся КОР в форме плана основных мероприятий.

Возрастание роли физической культуры как средства воспитания юных спортсменов обуславливает повышение требований к воспитательной работе в КОР. При этом важным условием успешной работы с юными спортсменами является единство воспитательных воздействий, направленных на формирование личности юного спортсмена - итог комплексного влияния факторов социальной системы воспитания, в том числе: семьи, КОР, коллектива педагогов.

Основная цель политики государства в области физической культуры и спорта - оздоровление нации, формирование здорового образа жизни населения, гармоничное воспитание здорового, физически крепкого поколения.

Воспитание юных спортсменов Узбекистана есть процесс целенаправленного и организованного воздействия тренеров, представителей КОР, руководителей спорта в регионах и общественных организаций на сознание, чувства, волю спортсменов и спортивные коллективы в целях развития у них высоких эмоционально-волевых и морально-политических качеств, обеспечивающих успешное выступление в спортивных соревнованиях.

На современном этапе развития спорта роль воспитания обусловлена необходимостью достижения двух взаимосвязанных целей: а) развития качеств личности гражданина, отвечающих национально-государственным интересам Узбекистана; б) подготовки профессионального спортсмена, способного самоотверженно в сложнейших условиях соревновательной обстановки вести спортивную бадминтону за победу во имя Родины.

В связи с этим главная цель воспитания в КОР заключается в формировании у занимающихся высоких моральных качеств, преданности Государства, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия; развития качеств личности гражданина, спортсмена, отвечающих национально-государственным интересам

Узбекистана, формирования моральной и психической готовности активно соревноваться в любых экстремальных условиях спортивного поединка во имя Родины, верности спортивному долгу, гордости и ответственности за принадлежность к своей КОР, клубу, городу.

Важную роль в нравственном воспитании юных спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность, которая представляет большие возможности для воспитания всех этих качеств.

Указанная цель воспитания предопределяет место, роль и статус организаторов воспитательного процесса в КОР ах, непосредственно занимающихся его анализом, прогнозированием возможного развития воспитательного процесса на перспективу, планированием воспитательных мероприятий, координацией деятельности органов управления и ответственных лиц за вопросы воспитательной работы среди спортсменов, контролем и оценкой морально-психологического состояния спортсменов.

ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ СРЕДСТВА И МЕРОПРИЯТИЯ

Величина тренировочных нагрузок и повышение уровня тренированности зависят от длительности восстановительных процессов в организме спортсмена. Средства восстановления подразделяют на три типа: педагогические, медико-биологические и психологические.

Факторы педагогического воздействия, обеспечивающие восстановление работоспособности

- Рациональное сочетание тренировочных средств разной направленности.
- Правильное сочетание нагрузки и отдыха как в тренировочном занятии, так и в целостном тренировочном процессе.
- Введение специальных восстановительных микроциклов и профилактических разгрузок.
- Выбор оптимальных интервалов и видов отдыха.
- Оптимальное использование средств переключения видов спортивной деятельности.
- Полноценные разминки и заключительные части тренировочных занятий.
- Использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление и т.д.).
- Повышение эмоционального фона тренировочных занятий.
- Эффективная индивидуализация тренировочных воздействий и средств восстановления.
- Соблюдение режима дня, предусматривающего определенное время для тренировок.

Медико-биологические средства восстановления

С ростом объема средств специальной физической подготовки, интенсивности тренировочного процесса, соревновательной практики необходимо увеличивать время, отводимое на восстановление организма юных спортсменов. На УТ этапах при увеличении соревновательных режимов тренировки могут применяться медико-биологические средства восстановления. К медико-биологическим средствам восстановления относятся:

витаминация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, сауна. Перечисленные средства восстановления должны быть назначены и постоянно контролироваться врачом.

Психологические методы восстановления

К психологическим средствам восстановления относятся: психорегулирующие тренировки, разнообразный досуг, комфортабельные условия быта; создание положительного эмоционального фона во время отдыха, цветовые и музыкальные воздействия. Положительное влияние на психику и эффективность восстановления оказывают достаточно высокие и значимые для спортсмена промежуточные цели тренировки и точное их достижение. Одним из эффективных методов восстановления является психомышечная тренировка (ПМТ). Проводить ПМТ можно индивидуально и с группой после тренировочного занятия. В учебно-тренировочных группах ПМТ рекомендуется проводить в конце недельного микроцикла, после больших тренировочных нагрузок или в дни учебных и учебно-тренировочных поединков (подробно о методах психологических воздействий смотрите в предыдущем разделе).

Методические рекомендации

Постоянное применение одного и того же средства восстановления уменьшает восстановительный эффект, так как организм адаптируется к средствам локального воздействия. К средствам общего глобального воздействия (сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, плавание и др.) адаптация организма происходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств, дает больший эффект.

При составлении восстановительных комплексов следует помнить, что вначале надо применять средства общего глобального воздействия, а затем - локального.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок, для этой цели могут служить субъективные ощущения юных спортсменов, а также объективные показатели контроля в тренировочных занятиях, рекомендованные выше.

ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА

Бадминтон, как спортивная дисциплина, представляет собой систематизированный курс теории и практики, базирующийся на научных основах физического воспитания. Инструкторская и судейская практика являются продолжением учебно-тренировочного процесса бадминтона, способствуют овладению практическими навыками в преподавании и судействе по бадминтоне.

Инструкторская практика. В основе инструкторских занятий лежит принятая методика обучения о бадминтоне. Поочередно выполняя роль инструктора, спортсмен учатся последовательно и систематически изучать атакующие и защитные действия. Инструктор обязан правильно назвать это действие в соответствии с терминологией бадминтона, правильно показать его, дать тактическое обоснование, обратить внимание занимающихся на важнейшие элементы действия и методы его разучивания. Инструктор должен правильно подавать подачу для исполнения действия, уметь находить и исправлять ошибки, рационально дозировать игру в процессе совершенствования действия.

Инструкторские занятия наиболее эффективны, когда бадминтониста имеют уже необходимое представление о методике обучения, а также правильно выработанные и прочно усвоенные технические навыки.

Рекомендуется участие инструктора в качестве секунданта у бадминтонист-новичка на соревновании открытого типа.

Судейская практика дает возможность бадминтонистам получить квалификацию судьи по бадминтону. В возрасте 14-16 лет, прошедшим специальную теоретическую и практическую подготовку при условии регулярного участия в судействе соревнований, присваивается судейская квалификация.

Теоретическая подготовка по судейству осуществляется на специальных занятиях (семинарах); судейскую практику спортсмены получают на официальных соревнованиях открытого типа. Чтобы предупредить ошибочные решения, рядом с судьей-стажером в качестве консультанта должен находиться квалифицированный судья.

Судейская категория присваивается лицам по достижении 16 лет, проявившим знания и умения в судействе, активно и систематически участвовавшим в соревнованиях на судейских должностях на соревнованиях районного, городского и областного масштабов.

ПРИМЕРНЫЕ ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ

Практический материал этого раздела поможет преподавателю успешно решить задачу начального обучения основам бадминтона.

Урок! . *Задачи:* 1. Освоение хвата ракетки, игровых стоек;
2. Изучение короткой подачи, высокодалеких ударов;
3. Тестирование.

Подготовительная часть

Разминка: ОРУ с чередованием перемещений по кругу различными видами ходьбы.

Основная часть '

1. Рассказ, показ наглядных пособий, кинограмм:
 - а) хвата ракетки;
 - б) сгибания и разгибания в лучезапястном суставе кисти с ракеткой;
 - в) кругов в лучезапястном суставе кистью с ракеткой;
 - г) восьмерки в лучезапястном суставе кистью с ракеткой.
2. Жонглирование: ""
 - а) поднимание и опускание ракетки с воланом вверх-вниз;
 - б) подбрасывание волана с ракетки вверх и ловля его ракеткой внизу;
 - в) подбрасывание волана на различную высоту правой и левой стороной ракетки.
3. Выполнение короткой подачи без замаха. ^
4. Выполнение удара по подвесному волану без замаха над головой.
5. Выполнение удара по набрасываемому волану без замаха над головой. ...!•
6. Тестирование: •
 - а) передвижений вдоль сетки боком приставными шагами;
 - б) передвижений из-за задней линии площадки к сетке вперед и назад. .
7. Произвольная игра.

Заключительная часть .

1. Прыжки со скакалкой.
2. Подведение итогов. ;

Методические указания подобрать по соответствующим разделам (учебника.

Урок 2

Задачи: 1. Освоение мягких ударов перед собой, короткой подачи » с замахом. ;
2. Изучение удара над головой справа, нападающего удара над головой справа.

Подготовительная часть

Разминка: ОРУ те же, что в уроке 1. Жонглирование:

- а) подбрасывание волана с ракетки и ловля его ракеткой внизу; ;

б) подбрасывание волана на различную высоту правой и левой стороной ракетки.

Основная часть

1. Выполнение: .

- короткой подачи без замаха; с замахом;
- мягких ударов перед собой с подбрасыванием волана ракеткой;
- мягких ударов перед собой с обозначением ловли волана ракеткой; -
- высокодалекого удара без замаха после набрасывания волана;
- высокодалекого удара без замаха после набрасывания волана рукой партнера;
- нападающего удара без замаха после набрасывания волана себе рукой.

2. Тестирование силовых качеств:

- поднимание ног до положения касания пола за головой из положения лежа на спине;
- смена ног в положении выпада;
- выпрыгивание из упора присев с доставанием мяча.

Заключительная часть

1. Прыжки со скакалкой.
2. Подведение итогов.

Методические указания подобрать по соответствующим разделам учебника.

Урок 3

Задачи: 1. Изучение плоской подачи, плоских ударов.

2. Освоение перемещений вперед к сетке с возвращением в центральную позицию, замаха и удара при выполнении удара над головой.

Подготовительная часть

Разминка: ОРУ те же, что в уроках 1,2.

1. Основная часть

Объяснение и выполнение:

- плоской подачи;
- плоской подачи в определенную зону;
- плоской подачи и мягкого ответа к сетке;
- плоских ударов справа и слева;
- перемещений к сетке и возвращения в центральную позицию;
- перемещений к сетке по частям медленно;
- перемещений к сетке слитно без остановок с маленькой скоростью;
- перемещений вперед к сетке предельно быстро;
- замаха и удара стоя на месте после набрасывания волана рукой партнера; -

2. Имитация:

- замаха и удара над головой с перемещением назад в один шаг, в три шага;
- замаха и удара над головой справа, стоя на месте.

3. Учебная игра с применением коротких подач, мягких ударов и ударов высокодалеких

Заключительная часть

1. Прыжки со скакалкой.
2. Подведение итогов.

Методические рекомендации подобрать по соответствующим разделам учебника.

Урок 4

Задачи: 1. Совершенствование плоских ударов и перемещений вперед и высокодалекого и нападающего удара над головой справа;
2. Изучение высокодалекой подачи и перемещений назад при ударе над головой справа. ••

Подготовительная часть

ОРУ с чередованием перемещений вперед в 1—2 шага.

Основная часть I

1. Выполнение: I

— плоских ударов сбоку от себя справа и слева с шагом ногой! в сторону; |
— перемещений вперед в два шага; |
— высокодалекой подачи; |
— перемещений назад по частям медленно;
— перемещений с последующим выполнением имитации замаха и удара над головой справа в среднем темпе;
— высокодалекой подачи и перемещения назад с последующей! ловлей волана левой рукой и имитацией замаха и удара над го-1'ловой; I

2. Учебная игра с применением высокодалекой подачи, высокодалекого удара и нападающего удара.

Заключительная часть

1. Прыжки со скакалкой.
2. Подведение итогов.

Методические рекомендации подобрать по соответствующим разделам учебника.

Урок 5

Задачи: 1. Совершенствование ударов перед собой и перемещений вперед.

2. Совершенствование высокодалекой подачи, высокодалекого и нападающего удара над головой. **Подготовительная часть**

Разминка: ОРУ с чередованием перемещений вперед в один и два шага и перемещений назад в три шага. **Основная часть**

1. Мягкие удары:

- а) перед собой и стоя на месте;
- б) перед собой с подходом к месту удара в один и два шага.

2. Выполнение:

- а) высокодалекой подачи с перемещением партнера назад на три шага и последующей ловлей волана левой рукой;
 - б) высокодалеких ударов стоя на месте и с перемещением назад в один-два шага;
 - в) высокодалекой подачи с перемещением партнера назад и высокодалекого удара;
 - г) нападающего удара после высокодалекой подачи, стоя на месте.
3. Учебная игра с применением высокодалекой подачи и нападающего удара (высокодалекого).

Заключительная часть

1. Прыжки со скакалкой,
2. Подведение итогов.

Методические рекомендации подобрать по соответствующим разделам учебника.

Урок 6

Задачи: 1. Совершенствование мягких ударов с перемещением вперед.

2. Совершенствование комбинации: высокодалекая подача, нападающий удар, мягкий удар (подставка).

3. Изучение укороченного удара (мягкого).

Подготовительная часть

Разминка: ОРУ с чередованием ускорений вперед, назад и по кругу.

Основная часть

1. Выполнение:

- а) мягких ударов стоя на месте, с попаданием в мишень;
- б) мягких ударов в мишень с перемещением вперед;
- в) нападающего удара, стоя на месте, после высоко дальной подачи партнера;
- г) нападающего удара после высокодальной подачи партнера с перемещением назад (один, два, три шага);
- д) нападающего удара после высокодальной подачи партнера с перемещением назад и последующим мягким ударом (подставкой).

2. Объяснение, показ укороченного удара (мягкого):

- а) выполнение мягкого удара, стоя на месте, после высокодальной подачи партнера;
- б) выполнение комбинации: мягкого удара (укороченного), высокодальной откидки партнером.

3. Учебная игра с применением высокодальной подачи, укороченного удара мягкого, подставки, высокодальной откидки

. Заключительная часть

- 1. Прыжки со скакалкой.
- 2. Подведение итогов.

Методические рекомендации подобрать по соответствующим разделам учебника.

Урок 7

Задачи: . Оценить выполнение короткой подачи.

2. Совершенствование мягких, плоских, высокодальных, укороченных ударов и откидок.

3. Тестирование перемещений вперед. **Подготовительная часть**

Разминка: ОРУ с чередованием ускорений вперед, назад, по кругу. **Основная часть**

1. Выполнение короткой подачи с попаданием в горизонтальную и вертикальную мишень.

2. а) выполнение мягких ударов с постепенным отходом от сетки завершающим плоским ударом справа и слева;

б) игра в передней части площадки со счетом.

3. а) выполнение короткого укороченного удара (мягкого) с перемещением назад из центральной позиции после высокодальной подачи или высокодальной откидки;

б) выполнение комбинаций из ударов: высокодального, укороченного мягкого, откидки высокодальной, высокодального удара; 4. Тестирование.

Заключительная часть

- 1. Прыжки со скакалкой.
- 2. Подведение итогов.

**ПРИЁМНЫЕ НОРМАТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ ДЛЯ КОР
ПО БАДМИНТОНУ (ОФП)**

№	Нормативы	Балл															
		10 балл				8 балл				6 балл				4 балл			
		12 лет	13-14 лет	15-16 лет	17 лет	12 лет	13-14 лет	15-16 лет	17 лет	12 лет	13-14 лет	15-16 лет	17 лет	12 лет	13-14 лет	15-16 лет	17 лет
1	Бег 30 м	4,7	4,6	4,5	4,4	4,9	4,7	4,5	4,3	5,1	4,9	4,7	4,5	5,3	5,1	4,9	4,7
2	Удержание угла 90 ⁰ в висе	17	19	21	23	15	17	19	21	13	15	17	19	11	13	15	17
3	Подтягивание на перекладные	15	17	19	22	13	15	17	20	11	13	15	18	9	11	13	16
4	Челночный бег (10x3м)	6,9	6,8	6,7	6,6	7,0	6,9	6,8	6,7	7,1	7,0	6,9	6,8	7,2	7,1	7,0	6,9
5	Кросс 1000 м	4,2	4,0	3,8	3,6	4,4	4,2	4,0	3,8	4,6	4,4	4,2	4,0	4,8	4,6	4,4	4,2

**ПРИЁМНЫЕ НОРМАТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ ДЛЯ КОР
ПО БАДМИНТОНУ (СФП)**

		13 балл			14 балл			15 балл			16 балл		
		ОТЛ	ХОР	УДОВ									
1	Подача вперед и назад и на дальность	15	10	5	15	10	5	15	10	5	15	10	5
2	Жонглирование с ракеткой	15	10	5	15	10	5	15	10	5	15	10	5
3	Передача вперед и назад	15	10	5	15	10	5	15	10	5	15	10	5
4	Индивидуальная игра	20	15	10	20	15	10	20	15	10	20	15	10
5	Игра в парах	15	10	5	15	10	5	15	10	5	15	10	5

ОБЩИЕ ПРЕДСТАВЛЕНИЯ О ДОПИНГАХ

Допинг-запрещенные фармакологические препараты и процедуры, используемые с целью стимуляции физической и психической работоспособности и достижения, благодаря этому, высокого спортивного результата. Прием допинга сопряжен с возможностью нанесения морального ущерба спорту и спортсмену, вреда здоровью спортсмена, морального и генетического ущерба обществу.

С точки зрения достигаемого эффекта допинг, по мнению Медицинской комиссии Международного олимпийского комитета (МОК), можно разделить на запрещенные вещества и методы в соревновательный и внесоревновательный периоды.

Запрещенные вещества:

- стимуляторы;
- наркотики;
- каннабиноиды;
- анаболические агенты;
- пептидные гормоны;
- бета-2 агонисты;
- вещества с антиэстрогенным действием;
- маскирующие вещества;
- глюкокортикостероиды.

Запрещенные методы:

- улучшающие кислородтранспортные функции;
- фармакологические, химические и физические манипуляции;
- генный допинг.

Деятельность по бадминтоне с допингом в мировом спорте осуществляет Всемирное антидопинговое агентство (ВАДА), руководствуясь Всемирным антидопинговым кодексом, одобренным в марте 2003 г. на конференции в г. Копенгагене (Дания) большинством стран и международных спортивных федераций.

Если будет установлено, что спортсмен использовал запрещенные вещества и методы в соревновательный и внесоревновательный периоды, то в соответствии с Всемирным антидопинговым кодексом для спортсмена, тренера и врача, принимавших участие в подготовке спортсмена, предусмотрено:

- *первое нарушение*: минимум - предупреждение, максимум - **1 год дисквалификации**;

- *второе нарушение*: **2 года дисквалификации**;

- *третье нарушение*: пожизненная **дисквалификация**. Для получения более подробной информации о Всемирном антидопинговом агентстве (ВАДА) и Всемирном антидопинговом кодексе смотрите вебсайт: www.wada-ama.org +99891-487-12-02

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение.....	1
Объяснительная записка.....	3
Введение.....	5
Краткие сведения о возникновении и развитии игры.....	6
Площадка, оборудование и инвентарь для игры.....	7
Каким должно быть помещение для игры.....	8
Нормативная часть программы.....	11
Общие требования к организации учебно-тренировочной работы.....	12
Методическая часть программы.....	17
Организационно-методические указания и учебный план.....	17
<i>Учебно-тренировочный этап.....</i>	<i>17</i>
<i>Этап спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства.....</i>	<i>19</i>
План-схемы годовых циклов подготовки.....	20
Педагогический и врачебный контроль.....	24
<i>Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня общей физической подготовленности.....</i>	<i>24</i>
\ <i>Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня специальной физической подготовленности.....</i>	<i>25</i>
<i>Углубленное медицинское обследование.....</i>	<i>25</i>
<i>Текущий контроль тренировочного процесса.....</i>	<i>25</i>
Теоретическая подготовка.....	27
Примерные практические занятия.....	29
Примерный план построения учебно-тренировочных уроков.....	35
Воспитательная работа и психологическая подготовка.....	39
Восстановительные средства и мероприятия.....	40
Инструкторская и судейская практика.....	41
Программный материал для практических занятий.....	42
Общие представления о допингах.....	46
ОГЛАВЛЕНИЕ.....	48
ЛИТЕРАТУРА.....	49

ЛИТЕРАТУРА

1. Основы спортивного бадминтона. Д.П.Рыбаков. М.И. Штильман 1978 год
2. Бадминтон О.М. Марков 1966 год
3. Учебная для институтов физической культуры. Ю.Н.Смирнов 1990 год
4. Правила соревнования, Бадминтон М.А. Пулуян 1971 год
5. А.В.Родионов. Практика психологии спорта. Тошкент – 2008 г.
6. 12. В.В. Белорусовой. Педагогика – Москва – 1972 г.
7. 13. М.Ф.Иваницкий. Анатомия человека - Москва – 1966 г

