|  |  |
| --- | --- |
| Принят на заседании педагогического совета от «27» июня 2023 г.Протокол № 15  | УТВЕРЖДАЮИ.о. директора МАУ ДО «СШ» КГО\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/А.Г. Черкасских30 июня 2023г. |

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования «Спортивная школа» Камышловского городского округа

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «БАДМИНТОН»**

Возраст обучающихся: 8 лет

Срок реализации программы: 7 лет

Автор-составитель:

Черкасских С.А.,

тренер-преподаватель

г. Камышлов, 2023

|  |
| --- |
| Оглавление  |
| I. | Общие положения | 3 |
| II. | Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «Бадминтону» | 5 |
| 2.1. | Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки | 7 |
| 2.2. | Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки «бадминтон» | 8 |
| 2.3. | Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки | 8 |
| 2.4. | Спортивные соревнования | 10 |
| 2.5. | Годовой учебно-тренировочный план | 11 |
| 2.6. | Календарный план воспитательной работы | 15 |
| 2.7. | План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним  | 18 |
| 2.8. | Планы инструкторской и судейской практики | 21 |
| 2.9. | Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств | 22 |
| III.  | Система контроля | 28 |
| IV | Рабочая программа по виду спорта «бадминтон» | 31 |
| 4.1. | Программный материал для учебно-тренировочных занятий на этапе начальной подготовке | 37 |
| 4.2. | Программный материал для учебно-тренировочных занятий на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) | 70 |
| v. | Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам | 110 |
| VI. | Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки | 111 |
| VII. | Кадровые условия реализации Программы: укомплектованность Спортивной школы педагогическими, руководящими и иными работниками | 114 |
| VIII. | Информационно-методические условия реализации Программы | 115 |

1. **Общие положения**
2. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «бадминтон» (далее – программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке «бадминтон» с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «бадминтон», утвержденным приказом Минспорта России от 31 октября 2022 г. № 880, а также следующих нормативных правовых актов:

- федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

* Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
* Приказ Минспорта России от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
* Приказ Минспорта России от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» (с изменениями и дополнениями);
* Приказ Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (с изменениями и дополнениями);

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно- эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Реализация Программы направлена на физическое воспитание и физическое развитие личности, приобретение обучающимися знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, физическое совершенствование, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, выявление и отбор наиболее одаренных детей и подростков, создание условий для прохождения спортивной подготовки, совершенствование спортивного мастерства обучающихся посредством организации их систематического участия в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования, в том числе в целях включения обучающихся в состав спортивных сборных команд, а также на подготовку кадров в области физической культуры и спорта, (ч. 1 cm. 84 Федерального закона № 273-ФЗ)

Программа определяет содержание следующих этапов спортивной подготовки:

1. Этап начальной подготовки (далее - НП);
2. учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (далее - УТ).
3. **Целью программы** является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки.
4. **Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «Бадминтону»**

Бадминтон **-** игровой вид спорта, в котором игроки располагаются на противоположных сторонах разделённой сеткой площадки и перекидывают волан через сетку ударами ракеток. Цель игры — перекинуть волан через сетку так, чтобы тот коснулся земли (пола) на половине противника в пределах площадки. Соперничают два игрока или две пары игроков.

XIX веке английские офицеры, служившие в Индии, увлеклись старинной индийской игрой пуна, которую можно считать прототипом современного бадминтона. Англичане привезли с собой увлечение игрой на родину.

Современная традиция игры берет начало в Англии, в старинной усадьбе Бадминтон-хаус, владелец которой, известный спортивный энтузиаст и издатель серии книг о видах спорта, герцог Бофорт, соорудил в 1873 году первую площадку для игры в бадминтон. В 1893 году ассоциация бадминтона Англии опубликовала первый регламент официальных правил игры. В России бадминтон получил распространение в 50-х года двадцатого столетия.

Основными игровым инвентарём и оборудованием в бадминтоне являются ракетки, волан, площадка, сетка и стойки (опоры).

Игра в бадминтон проходит на прямоугольной площадке размером 13,4 на 5,18 метров. Для парной игры используется площадка размером 13,4 (при подаче — 11,88) на 6,10 метров. Высота сетки 1,55 метра у опор, 1,524 метра по центру (провисание). Сетка ограничена сверху лентой шириной в 7,5-8 см, сложенной вдвое, под которой пропускается шнур. Линии шириной 4 см, наносятся на поле яркой (белой или жёлтой) краской и являются неотъемлемой частью того поля, которое они ограничивают. На расстоянии 1,98 метра от сетки находится линия подачи. Между линией подачи и задней линией находится зона подачи. Центральная линия разделяет зону подачи на правую и левую зоны. Основным состязанием в бадминтоне является матч между соперниками друг против друга по одному или по два игрока с каждой стороны.

Одиночная игра – матч, в котором соревнуются два игрока друг против друга; парная игра – матч, в котором соревнуются по два игрока с каждой стороны. Различают несколько дисциплин: мужской одиночный разряд, женский одиночный разряд, мужской парный разряд, женский парный разряд, смешанный парный разряд.

Перед началом матча проводится жеребьёвка; сторона, выигравшая жребий, выбирает подачу (приём подачи) или сторону корта.

В розыгрыше волан должен отражаться поочередно подающим и принимающим с любой позиции на своей стороне игрового поля до тех пор, пока волан не выйдет из игры. Если подающий выигрывает розыгрыш, ему засчитывается очко, и он снова подаёт. Если розыгрыш выигрывает принимающий, ему засчитывается очко, и он становится подающим.

Игра начинается с подачи одного из игроков. Подача производится из соответствующего поля подачи (чётного/нечётного) согласно количеству очков у подающего спортсмена, в парной встрече первый игрок (выбирается до начала игры) подаёт так же как и в одиночной игре (количество очков чётное — чётное поле подачи), а второй игрок подаёт наоборот (количество очков нечётное — нечётное поле подачи).

По современным правилам очки начисляются в каждом розыгрыше независимо от принадлежности подачи, игра ведётся до 21 очка; при счёте 20:20 игра продолжается до превосходства одной из сторон в 2 очка либо до 30 (сторона, первой набравшая 30 очков, выигрывает). В парной встрече у каждой команды по одной подаче.

Игроки должны поменяться сторонами корта:

* + после окончания первого гейма;
	+ после окончания второго гейма (если предстоит третий гейм);
	+ в третьем гейме, когда одна из сторон наберёт 11 очков.

Игра должна продолжаться непрерывно от первой подачи до завершения матча, за исключение следующих случаев:

* не более 60 секунд в каждом гейме, когда какая-либо из сторон наберёт 11 очков;
* когда имеют место обстоятельства, не зависящие от игроков, судья может приостановить игру на такое время, какое он сочтёт необходимым; если игра приостановлена, достигнутый счет должен сохраняться, и приостановленная игра должна продолжаться с этого счета.

Игрок считается победителем отдельного розыгрыша в следующих случаях:

* + волан ударился о площадку соперника,
	+ соперник послал волан за пределы игрового поля,
	+ соперник получил фол,
	+ соперник во время розыгрыша коснулся сетки телом или ракеткой.

**Таблица № 1**

* 1. **Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Этап спортивной подготовки | Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет) | Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет) | Наполняемость (человек) |
| Этап начальной подготовки | 2 | 8 | 10 |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | 5 | 9 | 8 |

При комплектовании учебно-тренировочных групп в Спортивной школе:

1. формируются учебно-тренировочные группы по виду спорта (спортивной дисциплине) и этапам спортивной подготовки, с учетом:
* возрастных закономерностей, становления спортивного мастерства (выполнения разрядных нормативов);
* объемов недельной тренировочной нагрузки;
* выполнения нормативов по общей и специальной физической подготовке;
* спортивных результатов;
* возраста обучающегося; (пп. 4.1. Приказа № 634)
* наличия у обучающегося в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинского заключения о допуске к занятиям видом спорта «бадминтон». (п. 36 и п. 42 Приказа N- 1144н)
1. возможен перевод обучающихся из других Организаций, (пп. 4.2. *Приказа № 634)*
2. максимальная наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки не превышает двукратного количества обучающихся, указанных в таблице 2. *(пп. 4.3. Приказа № 634)*

**Таблица № 2**

* 1. **Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки «бадминтон»**

|  |  |
| --- | --- |
| Этапный норматив | Этапы и годы спортивной подготовки |
| Этап начальной подготовки | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) |
| НП-1 | НП-2 | ТГ-1 | ТГ-2 | ТГ-3 | ТГ-4 | ТГ-5 |
| Количество часов в неделю | 6 | 8 | 10 | 12 | 14 | 16 | 18 |
| Общее количество часов в год | 312 | 416 | 520 | 624 | 728 | 832 | 936 |

В зависимости от специфики вида спорта и периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный), начиная с учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), недельная учебно-тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах годового учебно-тренировочного плана, определенного для данного этапа спортивной подготовки, *(п. 46 Приказа № 999)*

* 1. **Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки:**

Учебно-тренировочные занятия проводятся со сформированной учебно­тренировочной группой (подгруппой).

*Учебно-тренировочные занятия:*

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

 - групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;

 - смешанные и иные виды (формы) учебно-тренировочных занятий, в том числе с использованием дистанционных технологий;

 - работа по индивидуальным планам;

 - тренировочные сборы;

 - участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;

 - инструкторская и судейская практика;

 - медико-восстановительные мероприятия.

 *Учебно-тренировочные мероприятия:*

Учебно-тренировочные мероприятия - мероприятия, включающие в себя теоретическую и организационную части, и другие мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям, (п. 19 cm. 2 Федерального закона № 329-ФЗ)

Учебно-тренировочные мероприятия (сборы) проводятся Спортивной школой в целях качественной подготовки обучающихся и повышения их спортивного мастерства. Направленность, содержание и продолжительность учебно­-тренировочных мероприятий (сборов) определяется в зависимости от уровня подготовленности обучающихся, задач и ранга предстоящих или прошедших спортивных соревнований с учетом классификации учебно-тренировочных мероприятий (сборов), (п. 39 Приказа № 999)

Виды учебно-тренировочных мероприятий и предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки указаны в таблице № 3.

**Таблица № 3**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Виды учебно-тренировочных мероприятий | Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно) |
| Этап начальной подготовки | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) |
| 1.1. | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям | - | - |
| 1.2. | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России | - | 14 |
| 1.3. | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям | - | 14 |
| 1.4. | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации | - | 14 |
| 2.1. | Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке | - | 14 |
| 2.2. | Восстановительные мероприятия | - | - |
| 2.3. | Мероприятия для комплексного медицинского обследования | - | - |
| 2.4. | Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период | До 21 дня подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год |
| 2.5. | Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия | - | До 60 суток |

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса Спортивная школа формирует количественный состав обучающихся для участия в учебно-тренировочных мероприятиях (сборах) с учетом планирования участия обучающихся в физкультурных мероприятиях и спортивных мероприятиях, включенных в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, а также в календарные планы субъектов Российской Федерации и муниципальных образований, в соответствии с положениями (регламентами) об их проведении, но не более 1,5-кратного численного состава команды, (указывается с учетом пп. 3.5 Приказа № 634)

* 1. **Спортивные соревнования**

Спортивное соревнование - состязание (матч) среди спортсменов или команд спортсменов по различным видам спорта (спортивным дисциплинам) в целях выявления лучшего участника состязания (матча), проводимое по утвержденному его организатором положению (регламенту), *(п. 18 cm. 2 Федерального закона № 329-ФЗ)*

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

* соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся, положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта;
* наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
* соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями, *(п. 4 главы III ФССП по виду спорта)*

Обучающиеся направляются на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий муниципальных образований и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях, *(п. 5 главы III ФССП по виду спорта)*

Объем соревновательной деятельности в таблице № 4

**Таблица № 4**

*Объем соревновательной деятельности*

|  |  |
| --- | --- |
| Виды спортивных соревнований | Этапы и годы спортивной подготовки |
| Этап начальной подготовки | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) |
| До года | Свыше года | До двух лет | Свыше двух лет |
| Контрольные | 1 | 1 | 1 | 3 |
| Отборочные | - | - | 2 | 5 |
| Основные | - | 1 | 3 | 2 |

Обучающиеся, участвующие в спортивных соревнованиях, знакомятся под подпись с нормами, утвержденными общероссийскими спортивными федерациями, правилами соответствующих видов спорта, положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях, антидопинговыми правилами, условиями договоров с организаторами спортивных мероприятий в части, касающейся участия спортсменов в соответствующем соревновании, (п. 7 ч. 2 cm. 34.3 Федерального закона № 329- ФЗ).

* 1. **Годовой учебно-тренировочный план**

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитывается на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс в организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планом спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

Самостоятельная подготовка может составлять не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки устанавливается в часах и не должна превышать:

На этапе начальной подготовки – двух часов;

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – трех часов;

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более восьми часов.

В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика (*пп. 15.2. главы VI ФССП по виду спорта)*.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия спортивных соревнований.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса Организация составляет и использует индивидуальные учебно-тренировочные планы для обучающихся, включенных в списки кандидатов в спортивные сборные команды субъекта Российской Федерации и (или) в спортивные сборные команды Российской Федерации (*пп. 3.4. Приказа № 634).*

Занятия начинаются не ранее 8:00 часов утра и заканчиваются не позднее 20:00 часов. Для обучающихся в возрасте 16-18 лет допускается окончание занятий в 21:00 часов, *(п. 3.6.2 СП2.4.3648-20)*

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса в Спортивной школе:

1) объединяются (при необходимости) на временной основе учебно­тренировочные группы для проведения учебно-тренировочных занятий в связи с

выездом тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно­тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособности, болезнью, отпуском; *(пп. 3.7. Приказа № 634)*

2) проводятся (при необходимости) учебно-тренировочные занятия одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий:

* не превышения разницы в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий, вкомандных игровых видах спорта - трех спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
* не превышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;
* обеспечения требований по соблюдению техники безопасности, *(пп. 3.8 Приказ № 634)*

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса:

1. определяются сроки начала и окончания учебно-тренировочного процесса с учетом сроков проведения физкультурных и спортивных мероприятий (далее - спортивный сезон), в которых планируется участие обучающихся, (пп. 3.1 Приказа № 634)
2. проводится учебно-тренировочный процесс в соответствии с учебно­тренировочным планом круглогодичной подготовки, рассчитанным исходя из астрономического часа (60 минут), (пп. 3.2 Приказа № 634)
3. используются следующие виды планирования учебно-тренировочного процесса:
* перспективное, позволяющее определить сроки реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки с учетом олимпийского цикла;
* ежегодное, позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальных учебно-тренировочных занятий, промежуточной и итоговой (в случае ее проведения) аттестации;
* ежеквартальное, позволяющее спланировать работу по проведению индивидуальных учебно-тренировочных занятий, самостоятельную работу обучающихся по индивидуальным планам, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), участие в спортивных соревнованиях и иных физкультурных мероприятиях;
* ежемесячное, составляемое не позднее чем за месяц до планируемого срока проведения учебно-тренировочных занятий, включающее инструкторскую и судейскую практику, а также медико-восстановительные и другие мероприятия, (п. 3.3 Приказа № 634)

**Таблица № 5**

**Годовой учебно-тренировочный план**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п.п. | Виды подготовки | Этапы и годы спортивной подготовки |
| Этап начальной подготовки | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) |
|  |  | НП- 1 | НП-2 | ТГ-1 | ТГ-2 | ТГ-3 | ТГ-4 | ТГ-5 |
|  | Общая физическая подготовка  | 102 | 144 | 113 | 124 | 142 | 135 | 140 |
|  | Специальная физическая подготовка  | 56 | 74 | 112 | 124 | 142 | 135 | 140 |
|  | Спортивные соревнования  | - | 4 | 15 | 19 | 20 | 33 | 47 |
|  | Техническая подготовка  | 106 | 141 | 166 | 209 | 234 | 272 | 328 |
|  | Тактическая, теоретическая, психологическая  | 29 | 33 | 52 | 68 | 84 | 116 | 122 |
|  | Инструкторская и судейская практика  | 13 | 12 | 52 | 68 | 84 | 116 | 131 |
|  | Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль | 6 | 8 | 10 | 12 | 22 | 25 | 28 |
|  | **Общее количество часов в год** | **312** | **416** | **520** | **624** | **728** | **832** | **936** |

**Таблица № 6**

**Соотношение видов спортивной подготовки в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п.п. | Виды подготовки | Этапы и годы спортивной подготовки |
| Этап начальной подготовки | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) |
|  |  | До года | Свыше года | До двух лет | Свыше двух лет |
|  | Общая физическая подготовка (%) | 28-37 | 28-37 | 18-24 | 14-20 |
|  | Специальная физическая подготовка (%) | 14-18 | 14-18 | 17-21 | 15-20 |
|  | Спортивные соревнования (%) | - | 1-2 | 2-4 | 4-6 |
|  | Техническая подготовка (%) | 32-42 | 32-42 | 32-42 | 30-42 |
|  | Тактическая, теоретическая, психологическая (%) | 8-11 | 8-11 | 10-14 | 11-15 |
|  | Инструкторская и судейская практика (%) | 3-5 | 4-6 | 10-14 | 12-16 |
|  | Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%) | 1-3 | 1-3 | 2-4 | 2-4 |

* 1. **Календарный план воспитательной работы**

Главной целью воспитательной работы является воспитание личности, развитие физических возможностей человека, приобретение им умений и знаний в области физической культуры и спорта в целях формирования всесторонне развитого и физически здорового человека с высоким уровнем физической культуры (п. 25 cm. 2 Федерального закона № 329-ФЗ), а так же воспитание высоких моральных и нравственных качеств, чувства патриотизма, волевых качеств у обучающихся.

Календарный план воспитательной работы приведен в таблице № 7.

**Таблица №7**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п.п. | Направление работы | мероприятия | Сроки проведения |
| 1. **Профориентационная деятельность**
 |
| 1.1. | Судейская практика | **Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:****-** практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований;- приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований;- формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей. | В течение года |
| 1.2. | Инструкторская практика | **Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:****- освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора:**- освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора;- составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей;- формирование навыков наставничества;- формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам;- формирование склонности к педагогической работе. | В течение года |
| 1. **Здоровьесбережение**
 |
| 2.1.  | Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни | **Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено**:- формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов);- подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта. | В течение года |
| 2.2. | Режим питания и отдыха | **Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:**- формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета). |  |
| 1. **Патриотическое воспитание обучающихся**
 |
| 3.1. | Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях) | Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки | В течение года |
| 3.2. | Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях) | Участие в:- физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях;- тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки. |  |
| 1. **Развитие творческого мышления**
 |
| 4.1. | Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов) | Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:- формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов;- развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения;- правомерное поведение болельщиков;- расширение общего кругозора юных спортсменов. |  |

* 1. **План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним**

Допингом в спорте признается нарушение антидопингового правила, в том числе использование или попытка использования субстанции и (или) метода, включенных в перечни субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте, (ч. 1 cm. 26 Федерального закона N° 329-ФЗ)

Предотвращение допинга в спорте и борьба с ним осуществляются в соответствии с общероссийскими антидопинговыми правилами, утвержденными федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговыми правилами, утвержденными международными антидопинговыми организациями, (ч. 2 cm. 26 Федерального закона N° 329-ФЗ)

В Спортивной школе осуществляется реализация мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводятся с обучающимися занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для В соответствии с ч. 2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. №329- ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организации, реализующая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, обязаны реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующим виду или видам спорта.

Меры, направленные на предотвращение применения допинга в спорте и борьбе с ним, включают следующие мероприятия:

* проведение ежегодных семинаров/лекций/уроков/викторин для спортсменов и персонала спортсменов, а также родительских собраний;
* ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в организациях, осуществляющих спортивную подготовку;
* ежегодная оценка уровня знаний.

Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Спортсмены принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать.

Допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил. К нарушениям антидопинговых правил относятся:

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.
5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг- контроля со стороны спортсмена или иного лица.
6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.
7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.
8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.
9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.
10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.
11. Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке.

Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре допинг-контроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, должна быть размещена на информационном стенде организации, осуществляющей спортивную подготовку. Также, должен быть актуализирован раздел «Антидопинг» на сайте организации со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА».

План мероприятий на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним указан в таблице № 8

**Таблица № 8**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Этап спортивной подготовки | Содержание мероприятия и его форма | Сроки проведения | Рекомендации по проведению мероприятий |
| Этап начальной подготовки | Теоретическое занятие «Определение допинга и виды нарушений антидопинговых правил» | 1 раз в год | Обучающимся даются начальные знания по тематике;Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации |
| Теоретическое занятие «Последствия допинга в спорте для здоровья спортсменов» | 1 раз в год | Обучающимся даются начальные знания по тематике;Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации |
| Теоретическое занятие «Ответственность за нарушениеантидопинговых правил» | 1 раз в год | Обучающимся даются начальные знания по тематике;Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации |
| Физкультурно-спортивное мероприятие «Честная игра» | 1-2 раза в год | Составление отчета о проведении мероприятия:сценарий/программа, фото/видео |
| Онлайн обучение на сайте РУСАДА ’ | 1 раз в год | Прохождение онлайн-курса - это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. |
| Участие в региональныхантидопинговыхмероприятиях | поназначению | Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе |
| Учебно­тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Теоретическое занятие «Виды нарушений антидопинговых правил» | 1-2 раза в год | Обучающимся даются углубленные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации |
| Теоретическое занятие «Последствия допинга в спорте для здоровья спортсменов» | 1 раз в год | Обучающимся даются углубленные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации |
| Теоретическое занятие «Ответственность за нарушение антидопинговых правил» | 1 раз в год | Обучающимся даются углубленные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации |
| Практическое занятие «Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)» | 1 раз в год | Обучающимся даются углубленные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации |
| Физкультурно-спортивное мероприятие «Честная игра» | 1-2 раза в год | Составление отчета о проведении мероприятия:сценарий/программа, фото/видео |
| Онлайн обучение на сайте РУСАДА | 1 раз в год | Прохождение онлайн-курса - это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. |
| Участие в региональныхантидопинговыхмероприятиях | поназначению | Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе |

Обучающиеся по Программе знакомятся под подпись с локальными нормативными актами, связанными с антидопинговыми правилами по виду спорта «бадминтон». (п. 5 ч. 2 cm. 34.3 Федерального закона № 329-ФЗ)

* 1. **Планы инструкторской и судейской практики**

Инструкторская и судейская практика проводится с целью получения обучающимися знаний и навыков инструктора по спорту и судьи по спорту для последующего привлечения к инструкторской и судейской работе, (п. 41 Приказа №999).

Одной из задач спортивной школы является подготовка спортсменов к роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении массовых спортивных соревнований в качестве судей.

Занятие следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Занимающиеся должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная часть. Во время проведения занятий необходимо развивать способность занимающихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими занимающимися, находить ошибки и умение их исправлять. Занимающиеся должны научиться вместе с тренером проводить разминку, участвовать в судействе. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения занимающих к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведения протоколов соревнований.

Тренеру необходимо научить занимающихся самостоятельному ведению дневника: вести учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты тестирований, анализировать выступления в соревнованиях.

Освоение методики судейства физкультурных и спортивных соревнований и правильного ее применения на практике;

Знание этики поведения спортивных судей;

Освоение квалификационных требований спортивного судьи, предъявляемых к квалификационной категории "юный спортивный судья" по избранному виду спорта.

**Таблица № 9**

**Примерный план инструкторской и судейской практики**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п.п.** | **Умения и навыки** | **Этапы спортивной подготовки** |
| **Начальная подготовка** | **Тренировочный этап (этап спортивной специализации)\_** |
|  | Работа с документацией | - | Составление положения о соревнованиях. Ведение протокола соревнований. |
|  | Работа с группой | Обязанности дежурного в группе. Умение провести разминку в группе | Организация деятельности с подачей основных строевых команд – для построения, расчета, поворота и перестроений на месте и в движении, размыкании. Проведение подвижных игр. |
|  | судейство | Изучение правил соревнований | Судейство в процессе тренировочных занятий, соревнований школьного уровня. |

* 1. **Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств**

Контроль за состоянием здоровья обучающихся по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки осуществляется на основании Приказа Министерства Здравоохранения Российской Федерации от 23 октября 2020г. № 1144 н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях».

Основанием для допуска лиц, занимающихся спортом, начиная с тренировочного этапа спортивной подготовки (этап спортивной специализации), к спортивным мероприятиям является наличие медицинского заключения о допуске к тренировочным мероприятиям и к участию в спортивных соревнованиях.

Контроль за состоянием здоровья спортсменов осуществляется медицинскими специалистами ГАУЗ СО «Камышловская ЦРБ»:

*На этапе начальной подготовки* – 1 раз в год;

*На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)* – 1 раз в год;

Освоению высоких тренировочных нагрузок способствуют специальные восстановительные мероприятия, которые делятся на четыре группы средств:

• педагогические,

• психологические,

• гигиенические

• медико-биологические.

Педагогические средства являются основными, так как при нерациональном построении тренировки остальные средства восстановления оказываются неэффективными. Педагогические средства предусматривают оптимальное, способствующее стимуляции восстановительных процессов, построение каждого тренировочного занятия, рациональное построение тренировок в микроцикле и на отдельных этапах тренировочного цикла.

Специальные психологические средства основаны на обучение приемам психорегулирующей тренировки и осуществляются квалифицированными психологами. Однако в настоящее время в спортивных школах возросла роль тренера-преподавателя в управлении свободным временем учащихся, в снятии эмоционального напряжения (эти факторы оказывают значительное влияние на характер и течение восстановительных процессов). Важное значение приобретает определение психологической совместимости спортсменов.

Гигиенические средства восстановления детально разработаны. Это требования к режиму дня, труда, учебных занятий, отдыха, питания. Необходимо обязательное соблюдение гигиенических требований к местам занятий, бытовым помещениям, инвентарю, одежде.

Медико-биологическая группа восстановительных средств включает в себя рациональное питание, витаминизацию, физические средства восстановления. При организации питания на сборах следует руководствоваться рекомендациями Института питания РАМН, в основу которых положены принципы сбалансированного питания. Дополнительное введение витаминов осуществляется в зимне-весенний период, а также в период напряженных тренировок. Во избежание интоксикации дополнительный прием витаминов целесообразно начинать в дозе, не превышающей половины суточной потребности.

Физические средства представляют собой большую группу средств, используемых в физиотерапии. Рациональное применение физических средств восстановления способствует предотвращению травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата. В спортивной практике широко используются различные виды ручного и инструментального массажа (подводный, вибрационный), душ, ванны, сауна, локальные физиотерапевтические методы воздействия (гальванизация, ионофорез, соллюкс и т.п.), локальные баровоздействия, электростимуляция и др. Передозировка физиотерапевтических процедур приводит к угнетению реактивности организма, поэтому для детей школьного возраста в течение дня не следует применять более одного сеанса с одной процедурой. Средства общего воздействия (массаж, сауна, ванны) целесообразно назначать не чаще 1-2 раз в неделю. Медико-биологические средства назначаются только врачом и осуществляются под его наблюдением.

Средства восстановления используются при снижении спортивной работоспособности или при ухудшении переносимости тренировочных нагрузок. В тех случаях, когда восстановление работоспособности осуществляется естественным путем, дополнительные восстановительные средства могут привести к снижению тренировочного эффекта и ухудшению тренированности.

**Рациональное питание**. Объем и направленность тренировочных и соревновательных нагрузок обусловливают потребности организма спортсмена в пищевых веществах и энергии. Энергетическими субстратами служат углеводы, свободные жирные кислоты и кетоновые тела, причем с увеличением длительности нагрузки мобилизация жирных кислот возрастает. Поэтому рацион должен быть высококалорийным. В общем количестве потребляемых калорий доля белков должна составлять 14-15%, жиров - 25%, углеводов - 60-61%.

Рациональное питание обеспечивается правильным распределением пищи в течение дня.

**Сон.** Одним их эффективных восстановителей является сон. Это самый универсальный восстановитель после всех видов нагрузок: физических, интеллектуальных, эмоциональных и т. д. Сон - это жизненно важная потребность организма. После нескольких суток лишения сна у человека развиваются серьезные психические расстройства, которые могут закончиться смертью.

*Естественный физиологический сон*. У человека он носит суточных характер. Взрослый человек спит один, реже двух раз в день. Длительность сна составляет в среднем около 8 часов. Индивидуальные колебания могут достигать значительных величин. Во время сна сильно расслабляется скелетная мускулатура, что является необходимым условием для полноценного отдыха. Гладкая мускулатура (сосуды, бронхи и др.), напротив, находится в состоянии повышенного тонуса. Температура тела несколько снижена, интенсивность основного обмена веществ понижена на 10-15%, что говорит о большой экономичности работы организма в целом. Значительно замедлены катаболические процессы.

**Физические факторы**. Применение физических факторов основано на их способности к неспецифической стимуляции функциональных систем организма. Наиболее доступны гидропроцедуры. Эффективность и направленность воздействия гидропроцедур зависит от температуры и химического состава воды.

Кратковременные холодные водные процедуры (ванны ниже 33°С, души ниже 20°С) возбуждают нервную систему, тонизируют мышцы, повышают тонус сосудов и применяются утром до тренировки или после дневного сна. Теплые ванны и души (37-38 °С) обладают седативным действием, повышают обмен веществ и применяются после тренировки. Теплые ванны различного химического состава продолжительностью 10-15 мин рекомендуется принимать через 30-60 мин после тренировочных занятий или же перед сном.

При объемных тренировках аэробной направленности рекомендуются хвойные (50-60 г хвойно-солевого экстракта на 150 л воды) и морские (2-4 кг морской соли на 150 л воды) ванны. После скоростных нагрузок хорошее успокаивающее и восстановительное средство - эвкалиптовые ванны (50-100 мл спиртового экстракта эвкалиптовой настойки на 150 л воды).

В практике спортивной тренировки широкое распространение и авторитет получили **суховоздушные бани - сауны**. Пребывание в сауне (при температуре 70 °С и относительной влажности 10-15%) без предварительной физической нагрузки должно быть не более 30-35 мин, а с предварительной нагрузкой (тренировка или соревнование) -не более 20-25 мин. Пребывание в сауне более 10 мин при 90-100 °С нежелательно, так как может вызвать отрицательные сдвиги в функциональном состоянии нервно-мышечного аппарата. Оптимальное время разового пребывания в сауне может быть определено по частоте пульса, который не должен повышаться к концу захода на 150-160% по отношению к исходному. Каждый последующий заход должен быть короче предыдущего. После сауны спортсмену необходимо отдохнуть не менее 45-60 мин. Если требуется повысить или как можно быстрее восстановить пониженную работоспособность (например, перед повторной работой при двухразовых тренировках), целесообразно применять парную в сочетании с холодными водными процедурами (температура воды при этом не должна превышать + 12...+15°С).

**Массаж.** Спортивный массаж представляет собой чрезвычайно эффективное средство борьбы с утомлением, способствует повышению работоспособности. В зависимости от цели, времени между выступлениями, степени утомления, характера выполненной работы применяется та или иная конкретная методика восстановительного массажа.

Для снятия нервно-мышечного напряжения и отрицательных эмоций проводят общий массаж, используя в основном приемы поглаживания, легкие разминания, потряхивания. Приемы выполняются в медленном темпе. Массаж должен быть поверхностным. Массаж, производимый для улучшения кровообращения и окислительно-восстановительных процессов, должен быть продолжительным, отличаться глубиной воздействия, но безболезненным. Основной прием - разминание (до 80% времени). После легких нагрузок оптимальная продолжительность массажа составляет 5-10 мин, после средних - 10-15 мин, после тяжелых - 15-20 мин, после максимальных - 20-25 мин.

При выполнении массажа необходимы следующие условия:

1) помещение, в котором проводится массаж, должно быть хорошо проветренным, светлым, теплым (температура воздуха 22-26 °С), при более низкой температуре массаж можно делать через одежду;

2) перед массажем необходим теплый душ, после него - не очень горячая ванна или баня;

3) руки массажиста должны быть чистыми, ногти коротко подстриженными;

4) спортсмен должен находиться в таком положении, чтобы мышцы были расслаблены;

5) темп проведения приемов массажа - равномерный;

6) растирания используют по показаниям и при возможности переохлаждения;

7) после массажа необходим отдых 1-2 ч.

**Фармакологические средства** восстановления и витамины. Фармакологическое регулирование тренированности спортсменов проводится строго индивидуально, по конкретным показаниям и направлено на расширение «узких» мест метаболических циклов с использованием малотоксичных биологически активных соединений, являющихся нормальными метаболитами или катализаторами реакций биосинтеза. Под их действием быстрее восполняются пластические и энергетические ресурсы организма, активизируются ферменты, изменяются соотношения различных реакций метаболизма, достигается равновесие нервных процессов, ускоряется выведение продуктов катаболизма.

Основные принципы применения фармакологических средств восстановления:

1) фармакологические препараты применяет только врач в соответствии с конкретными показаниями и состоянием спортсмена; тренерам категорически запрещается самостоятельно применять фармакологические препараты;

2) необходима предварительная проверка индивидуальной переносимости препарата;

3) продолжительное непрерывное применение препарата приводит к привыканию организма к данному лекарственному средству, что обусловливает необходимость увеличения его дозы для достижения желаемого эффекта, угнетает естественное течение восстановительных процессов, снижает тренирующий эффект нагрузки;

4) при адекватном течении восстановительных процессов нецелесообразно путем введения каких-либо веществ вмешиваться в естественное течение обменных реакций организма;

5) недопустимо использование фармакологических средств восстановления (кроме витаминов и препаратов, назначенных врачом для лечения) в пубертатный период развития организма юного спортсмена.

**Фитотерапия**. Существуют фармакологические средства, которые могут усиливать или ослаблять обменные процессы, активизировать иммунную систему, регенеративные процессы. Эти препараты имеют растительное и животное происхождение. Изучением и применением таких веществ для лечения и профилактики заболеваний занимается фитотерапия.

Фитотерапия в спорте — это раздел спортивной медицины, имеющий ряд преимуществ перед традиционными методами восстановления и лечения. К препаратам растительного и животного происхождения, относящиеся к не допинговым средствам повышения и восстановления спортивной работоспособности относятся адаптагены, ноотропы, препараты энергетического и пластического действия, иммуномодуляторы, антиоксиданты и антигипоксанты, витамины и витаминные комплексы, биологически активные добавки к пище.

**Психологические средства восстановления**

Эти средства условно подразделяются на психолого-педагогические (оптимальный моральный климат в группе, положительные эмоции, комфортные условия быта, интересный, разнообразный отдых и др.) и психогигиенические (регуляция и саморегуляция психических состояний путем удлинения сна, внушенного сна-отдыха, психорегулирующая и аутогенная тренировки, цветовые и музыкальные воздействия, специальные приемы мышечной релаксации и др.).

**План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств представлены в таблице №** **10**

Таблица № 10

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Этап спортивной подготовки | Мероприятия | Сроки проведения |
| Этап начальной подготовки (по всем годам) | Врачебно-педагогические наблюдения | В течение года |
| Предварительные медицинские осмотры | При определении допуска к мероприятиям |
| Периодические медицинские осмотры | 1 раз в 12 месяцев |
| Этапные и текущие медицинские обследования | В течение года |
| Применение медико-биологических средств | В течение года |
| Применение педагогических средств | В течение года |
| Применение психологических средств | В течение года |
| Применение гигиенических средств | В течение года |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)(по всем годам) | Врачебно-педагогические наблюдения | В течение года |
| Предварительные медицинские осмотры | При определении допуска к мероприятиям |
| Периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования) | 1 раз в 12 месяцев |
| Этапные и текущие медицинские обследования | В течение года |
| Применение медико-биологических средств | В течение года |
| Применение педагогических средств | В течение года |
| Применение психологических средств | В течение года |
| Применение гигиенических средств | В течение года |

1. **Система контроля**

 По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;

- повысить уровень физической подготовленности;

- овладеть основами техники вида спорта «бадминтон»;

- получить общее знания об антидопинговых правилах;

- соблюдать антидопинговые правила;

- принять участие в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года;

- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации).

 На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «дзюдо» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;

- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «бадминтон»;

- изучить антидопинговые правила;

- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьим году;

- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;

- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой организацией, реализующей Программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее – тесты), а также с учетом результатов участия, обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки.

Промежуточная аттестация проводится не реже одного раза в год *(п.5 Приказа № 634)*.

Перенос сроков проведения промежуточной аттестации на следующий спортивный сезон допускается по решению Спортивной школы с учетом позиции регионального центра спортивной подготовки в случае невозможности ее проведения для обучающегося по причине его болезни (временной нетрудоспособности), травмы, (п. 5 Приказа № 634)

В случае, если на одном из этапов спортивной подготовки результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным Программой, обучающийся отчисляется на данном этапе спортивной подготовки. По заявлению обучающегося или одного из родителей (законных представителей) несовершеннолетнего обучающегося Спортивная школа осуществляет перевод такого обучающегося на соответствующую дополнительную общеразвивающую программу в области физической культуры и спорта (при ее реализации), (п. 3.2 cm. 84 Федерального закона № 27З-ФЗ)

Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы обучающихся, на этапах спортивной подготовки, уровень их спортивной квалификации (спортивные разряды и спортивные звания) учитывают их возраст, пол, а также особенности вида спорта «Бадминтон» и включают нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды и спортивные звания) для зачисления и перевода на следующий и (или) соответствующий этап спортивной подготовки по виду спорта, (п. 2 главы II ФССП по виду спорта)

Комплексы контрольных упражнений, тесты и уровень спортивной квалификации указаны в таблицах 11, 12:

Таблица №11

**Нормативы общей физической подготовки для зачисления и перевод на этапе начальной подготовки по виду спорта «бадминтон»**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Nп/п** | **Упражнения** | **Единица измерения** | **Норматив до года обучения** | **Норматив свыше года обучения** |
| мальчики | девочки | мальчики | девочки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки |
| 1.1. | Бег на 30 м | с | не более | не более |
| 6,9 | 7,1 | 6,2 | 6,4 |
| 1.2. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | Количество раз | Не менее | Не менее |
| 7 | 4 | 10 | 5 |
| 1.3. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | Не менее | Не менее |
| +1 | +3 | +2 | +3 |
| 1.4. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | Не менее | Не менее |
| 110 | 105 | 130 | 120 |
| 1. Нормативы специальной физической подготовки
 |
| 2.1. | Метание волана | М | Не менее | Не менее |
| 3 | 5 | 4 |
| 2.2. | Бег на 10 м с высокого старта | с | Не более | Не более |
| 3,1 | 3,4 | - | - |
| 2.3. | Челночный бег 6х5 | с | Не более | Не более |
| - | - | 15,6 | 15,8 |
| 2.4. | Прыжки через скакалку (за 30 с) | Количество раз | Не менее | Не менее |
| 40 | 35 | - | - |
| 2.5. | Прыжки через скакалку (за 45 с) | Количество раз | Не менее | Не менее |
| - | - | 75 | 65 |

Таблица № 12

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта "бадминтону"**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Nп/п** | **Упражнения** | **Единица измерения** | **Норматив** |
| юноши | девушки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки |
| 1.1. | Бег на 30 м | с | не более |
| 6,0 | 6,2 |
| 1.2. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее |
| 13 | 7 |
| 1.3. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее |
| +4 | +5 |
| 1.4. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее |
| 140 | 130 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки |
| 2.1. | Челночный бег 6х5 м | с | не более |
| 15,6 | 15,8 |
| 2.2. | Поднимание туловища из положения на спине (за 1 мин.) | количество раз | не менее |
| 32 | 28 |
| 2.3. | Прыжки через скакалку (за 45 с.) | количество раз | не менее |
| 75 | 65 |
| 3. Уровень спортивной квалификации |
| 3.1. | Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет) | Спортивные разряды - "третий юношеский спортивный разряд", "второй юношеский спортивный разряд", "первый юношеский спортивный разряд" |
| 3.2. | Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет) | Спортивные разряды - "третий спортивный разряд", "второй спортивный разряд" |

1. **Рабочая программа по виду спорта «бадминтон»**

Многолетняя подготовка в бадминтоне строится на основе следующих положений:

1. Единая система, обеспечивающая преемственность задач, средств, методов, организационных форм подготовки всех возрастных групп. Основным критерием эффективности многолетней подготовки является наивысший спортивный результат, достигнутый в оптимальных возрастных границах.
2. Целевая направленность по отношению к высшему спортивному мастерству в процессе подготовки всех возрастных групп. Оптимальное соотношение различных сторон подготовленности спортсмена в процессе многолетней тренировки. Неуклонный рост объема средств общей и специальной подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется из года в год, увеличивается удельный вес объема средств специальной подготовки по отношению к общему объему тренировочной нагрузки и соответственно уменьшается удельный вес средств общей подготовки. Поступательное увеличение объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок, их неуклонный рост на протяжении многолетней подготовки. Каждый период очередного годичного цикла должен начинаться и завершатся на более высоком уровне тренировочных нагрузок по сравнению с соответствующим периодом предыдущего годичного цикла.
3. Строгое соблюдение постепенности в процессе использования тренировочных и соревновательных нагрузок, особенно в занятиях с детьми, подростками, юношами и девушками. Всесторонняя подготовленность неуклонно повышается лишь в том случае, если тренировочные и соревновательные нагрузки на этапах многолетней тренировки соответствуют возрастным и индивидуальным особенностям спортсмена.
4. Структура системы многолетней подготовки спортсменов, включает 2 этапа. Каждый этап имеет свои возрастные границы, цели и задачи, обусловливающие его содержание.

I этап - начальной подготовки (2 года);

II этап - тренировочный (этап спортивной специализации) (5 лет);

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

- в возрасте 8 лет детей интересует сиюминутное удовлетворение потребностей, поэтому при занятиях с детьми этого возраста особенно важна эмоциональность проводимых занятий: подвижные игры с обязательным подведением результатов, эстафеты с четким определением победителей, игры с ракеткой и воланом с обязательным определением лучшего спортсмена, в этом возрасте дети наиболее способны к выполнению темповых упражнений, поэтому целесообразно развивать быстроту, ловкость движений, задания должны быть простыми по выполнению и короткими по продолжительности с обязательной оценкой тренера;

- в возрасте 8-10 лет дети проявляют повышенный интерес к результатам своей деятельности, поэтому при занятиях с детьми этого возраста обязательно должны присутствовать домашние задания с конкретными задачами: какое упражнение, сколько раз и как его выполнять и т.д., наибольшее внимание в этом возрасте уделяется развитию быстроты движений, игровой ловкости, координационных способностей;

- гибкости, подвижности в суставах.;

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

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

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

Групповые теоретические занятия рекомендуется проводить в форме бесед, демонстрации наглядных пособий, просмотр соревнований и изучение видеозаписей. Учитывая специфику работы с глухими и слабослышащими спортсменами все теоретические занятия должны быть обеспечены наглядными материалами.

Занятия по вопросам гигиены врачебного контроля, применение восстановительных средств и психологической подготовке, рекомендуется проводить с приглашением специалистов (врач, психолог, массажист и т.д.) Спортсмены младших возрастов теоретический материал преподносится в форме кратких популярных бесед, в старших группах занятия должны быть более углубленными продолжительностью 40-50 минут в виде бесед и ответов на задаваемые занимающимися вопросов.

Основные задачи в работе на каждом этапе:

* + - группы начальной подготовки - использование в занятиях разнообразных упражнений по общей и специальной подготовке, эстафет, подвижных игр, игр с элементами бадминтона, проведение урока в игровой форме с хорошим эмоциональным фоном и поддержанием интереса к занятиям на всем его протяжении; изучение основ техники и тактики бадминтона, выполнение ударных движений, тренер должен постоянно поправлять ошибки занимающихся;
		- тренировочные группы - применение упражнений по общей и специальной физической подготовке с направленностью на решение конкретных задач, совершенствование широко спектра технических приемов на основе вариантности их исполнения, тренировка основных тактических комбинаций, систематическое участие в соревнованиях, введение в занятия элементов самостоятельности действий занимающихся, ведение дневников самоконтроля; занятия носят выраженный
	+ тренировочный характер;

Основной целью Спортивной школы, является подготовка спортивного резерва, в связи с чем, для ее достижения на каждом ее этапе необходимо обеспечить решение конкретных задач.

Программа предназначена для осуществления непрерывной подготовки спортсменов по бадминтону на всех этапах спортивной подготовки.

**Основные методы и приемы обучения**

*Целостный метод* – получив представление о предстоящем движении, спортсмен на начальной стадии приступает к овладению формой движения, его рисунка. Осуществляется это с помощью имитационных упражнений.

*Расчлененный метод* – определив общие ошибки в исполнении, предлагаются занимающимся в каждом конкретном случае такие упражнения, которые помогли бы правильно освоить отдельные не получающиеся фазы движения; используются упражнения из других видов спорта с техникой основного движения в бадминтоне.

*Стандартно-повторный метод* - отличается повторным выполнением заданных движений, действий по ходу отдельного занятия без изменений (существенных) их структуры и внешних параметров нагрузки (прохождение дистанции с постоянной скоростью; выполнение упражнений постоянным способом).

*Вариативный метод, строго регламентированный* – используются на определенных этапах подготовки, помогают решать основную задачу – постепенного овладения техническим арсеналом в бадминтоне; спортсмен, оценивая замечания и указания тренера, оперативно вмешивается в процесс освоения техники движений; многократное выполнение целостного технического элемента в относительно постоянных условиях с установкой на возможно меньшее отклонение параметров движений от избранного образца. Путем регулирования нагрузок и отдыха, распределения упражнений в структуре занятий, использования соответствующих тренажеров надо стремиться создать условия, уменьшающие вероятность таких отклонений.

*Самоконтроль* – обучающийся должен по возможности более точно ощущать и анализировать свои движения. Зрительный контроль своих действий посредством выполнения имитационных упражнений (перед зеркалом, с закрытыми глазами).

Совершенствование – сформированная техника соревновательных действий первоначально не отличается высокой стабильностью. В связи с этим одной из основных задач технической подготовки является совершенствование и стабилизация приобретенных навыков, освоение движения изнутри. Освоить ритм движения – это значит max реализовать свои скоростно-силовые возможности. Этап совершенствования техники связан именно с этим моментом и является наиболее трудным в освоении соревновательной техники.

**Принципы тренировки**

В теории и методике спорта, первостепенное значение придается определению важнейших теоретико-методических положений - принципов, которые отражают основные закономерности в данной сфере практической деятельности и в силу этого служат руководством к действию.

Принципы спортивной тренировки – это важные педагогические правила построения занятий с учетом научных данных и передового практического опыта тренерской работы. Закономерности тренировочного процесса обуславливают и определяют его научно обоснованное построение и эффективность.

***Всесторонность*** – повышение уровня всестороннего развития вытекает из целостности организма, из тесной взаимосвязи всех его органов и систем, психических процессов и физиологических функций. «Мы хотим всесторонне развить человека, чтобы он умел правильно и хорошо бегать, плавать, быстро и красиво ходить, чтобы у него все органы были в порядке – словом, чтобы он был нормальным, здоровым человеком, годным к труду и обороне, чтобы параллельно всем физическим качествам развивались и умственные его качества» - М.И. Калинин.

***Специализация.*** Спортивная специализация не исключает всестороннего развития спортсмена. Напротив, наиболее значительный прогресс в избранном виде спорта возможен лишь на основе разностороннего развития физических и духовных способностей, общего подъема функциональных возможностей организма. Объективные закономерности спортивного совершенствования требуют, чтобы спортивная тренировка, являясь глубоко специализированным процессом, вела бы в то же время к всестороннему развитию. В соответствии с этим в спортивной тренировке неразрывно сочетаются общая и специальная подготовка.

***Постепенность*.** Увеличение функциональных возможностей организма закономерно зависит от величины предъявляемых тренировочных и соревновательных нагрузок. В процессе занятий спортом эта зависимость используется в наиболее полной мере, поскольку спорт непосредственно нацелен на максимально возможные достижения. Каждый новый шаг на пути к спортивным достижениям означает и новый уровень тренировочных нагрузок. Постепенно и неуклонно возрастают как физические нагрузки, так и требования к технической, тактической и психической подготовленности спортсмена, что выражается в последовательном выполнении им таких заданий, какие мобилизуют его на освоение все более сложных и совершенных навыков, умений, на все более высокие проявления физических и духовных сил. Для динамики нагрузок в процессе тренировки характерно, что они возрастают постепенно и в то же время с тенденцией к предельно возможным. Понятие "максимальная нагрузка" неверно было бы всегда отождествлять с понятием "нагрузка до отказа", до полного утомления. Правильно будет сказать, что это - нагрузка, которая находится на границе наличных функциональных способностей организма, но ни в коем случае не выходит за границы его приспособительных возможностей.

***Волнообразность.*** Прогрессирующее повышение тренировочных нагрузок на определенных этапах вступает в противоречие с ходом приспособительных изменений в организме спортсмена. Это вызывает необходимость наряду с отдыхом временно снижать нагрузки, что обеспечивает необходимые биологические перестройки в организме спортсмена. Поэтому динамика тренировочных нагрузок не может иметь вид прямой линии - она приобретает волнообразный характер. Волнообразные изменения нагрузки характерны как для относительно небольших отрезков учебно-тренировочного процесса, так и для этапов и периодов годичного цикла тренировки.

***Повторность.*** Многократное повторение упражнений позволяет достичь прочных изменений в органах и системах спортсмена, закрепить навыки и знания, повысить спортивные результаты.

Во всех структурных частях процесса спортивной подготовки возрастание нагрузки сменяется относительной стабилизацией, снижения нагрузки отдыхом. Такая волна имеет различную длину (продолжительность) и высоту (степень нагрузки) в зависимости от поставленных задач. Вся эта многообразная волновая структура охватывает не только подготовку к соревнованиям, но и весь жизненный режим.

***Индивидуализация*** – это построение тренировочного процесса с учетом индивидуальных особенностей спортсмена: его функциональных возможностей, волевых качеств, трудолюбия и т.п. Индивидуальные особенности спортсмена изучаются посредством педагогических наблюдений, врачебного контроля, контрольных упражнений на силу, быстроту, выносливость, гибкость, технику и т.п. Такие данные о спортсмене позволяют определить его слабые и сильные стороны и, исходя из них, составить планы подготовки с соответствующими индивидуальными поправками.

Общая физическая подготовка (ОФП) - процесс воспитания физических качеств и развития функциональных возможностей организма, создающих благоприятные условия для совершенствования всех сторон тренировки.

Средства ОФП: бег, ходьба на лыжах, плавание, подвижные и спортивные игры, упражнения с отягощениями и др.

Специальная физическая подготовка (СФП) - укрепление органов и систем (дыхательной, сердечно-сосудистой, мышечной), повышение их функциональных возможностей, развитие двигательных качеств строго применительно к требованиям избранного вида спорта.

Средства СФП: соревновательные и специальные подготовительные упражнения.

Техническая подготовка - процесс овладения системой движений (техникой), ориентированной на достижение максимальных результатов в спортивной дисциплине.

Тактическая подготовка - процесс овладения оптимальных методов ведения состязания.

Теоретическая подготовка - процесс усвоения совокупности знаний: методических, медико-биологических, психологических основ тренировки и соревнований, о спортивном инвентаре, оборудовании и др.

Психологическая подготовка - система психолого-педагогических воздействий, применяемых с целью формирования и совершенствования свойств личности и психических качеств спортсмена, необходимых для подготовки к соревнованиям и надежного выступления в них.

Инструкторская и судейская практика - освоение элементарных умений и навыков ведения учебной работы и судейства соревнований. Она проводится учащимися учебно-тренировочных групп и спортивного совершенствования. Учащиеся этих групп готовятся к роли инструктора, помощника тренера в организации и проведении занятий и соревнований в качестве судей.

* 1. **Программный материал для учебно-тренировочных занятий на этапе начальной подготовке**

Физическая подготовка на этапе начальной подготовки

Физическая подготовка юных бадминтонистов на этапе начальной подготовки представляет собой педагогический процесс, направленный на укрепление опорно-двигательного аппарата, повышение функциональных возможностей организма, улучшение двигательных способностей, способствующий более быстрому освоению специальных игровых умений и навыков. На данном этапе следует уделять внимание основным физическим качествам - силе, выносливости, гибкости, быстроте и ловкости.

Применительно к динамике физических качеств употребляются термины «развитие» и «воспитание». Термин «развитие» характеризует естественный ход изменений физических качеств, а «воспитание» предусматривает активное и педагогически направленное воздействие на их рост.

Эффективное управление процессом подготовки спортсменов предполагает наличие соответствующих моделей тренировочной нагрузки. Это систематизация тренировочных заданий в соответствии с основными характеристиками направленности нагрузки.

В процессе физической подготовки юных игроков в бадминтон решаются две главные задачи:

* всестороннее развитие всей двигательной системы игрока;
* совершенствование специфических двигательных способностей, от которых зависит успех достижения высоких результатов именно в бадминтоне.

Хорошая физическая подготовленность на начальном этапе подготовки создает основу для совершенствования спортивной техники, которую следует рассматривать как форму проявления двигательных возможностей спортсмена, а также условия для психической устойчивости и реализации волевых качеств. Кроме того, чем крепче у спортсмена здоровье, чем выше работоспособность организма, тем лучше он воспринимает тренировочные нагрузки и быстрее достигает высокого уровня развития двигательных качеств.

В основе физической подготовки занимающихся в группах на этапе начальной подготовки должен лежать спортивно-игровой метод организации и проведения занятий. Знакомство и освоение различных общеразвивающих упражнений и игр с элементами бадминтона и упражнений с воланом и ракеткой и осуществляется, главным образом, в разминке и в заключительной части занятия.

Так как двигательная способность спортсмена влияет на эффективность техники игры в бадминтон, которая проявляется через отдельные качества и их сочетания: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость, произвольное мышечное расслабление, то на начальном этапе подготовки необходимо особое внимание уделять развитию и совершенствованию, прежде всего общих, а также специальных физических качеств. При этом тренировочный процесс юных спортсменов должен строиться с учетом сенситивных периодов развития физических качеств, особенно на этапе начальной подготовки и тренировочном этапе.

Важно учитывая сенситивные периоды развития двигательных способностей, сохранить соразмерность развития основных физических качеств у юных спортсменов. Эта соразмерность позволяет соотносить степень развития физических качеств в той мере, которая нужна для достижения успеха в бадминтоне. Для этого тренеру необходимы знания, как возрастных особенностей развития юных игроков, так и модели бадминтонистов высокой квалификации.

**ОФП и СФП на начальном этапе подготовки в бадминтоне.**

Учитывая то, что на начальном этапе подготовки юных бадминтонистов воспитанию физических качеств уделяется основное внимание, до 60% тренировочного времени, то и планировать воспитание каждого физического качества надо с учетом особенностей развития детского организма и специфическими требованиями игры в бадминтон.

Рассмотрим, какие качества, и в каком объёме желательно развивать средствами ОФП на первом году обучения. Около половины объёма (13%) - это, упражнения, направленные на развитие быстроты во всех её проявлениях (рывки, многоскоки, метание теннисного мяча и волана), прыжки через скамейку.

**Таблица №13**

Распределение объемов направленности средств ОФП для групп начальной подготовки по виду спорта «бадминтон»

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Виды подготовки | До года | Свыше года |
| ОФП (всего), в т.ч. | 28% | 37% |
| Быстрота | 10% | 13% |
| Сила | 6% | 8% |
| Общая координация | 6% | 8% |
| Г ибкость | 6% | 8% |

Около 8% тренировочного времени уделяется развитию гибкости и подвижности суставов, особенно тех, которые задействованы в выполнении игровых ударов (плечи, локтевые суставы, кисти, стопы).

Следует учесть, что это примерное распределение времени на воспитание общих физических качеств, а главное - это учет индивидуальных особенностей занимающихся, поэтому тренеру необходимо применять индивидуальный подход для исправления индивидуальных недостатков в общей физической подготовке обучаемых.

Так же на этапе начальной подготовки необходимо уделять время для воспитания специальных физических качеств, к которым относятся ловкость, быстрота двигательной реакции, специальная гибкость и др. Упражнениям СФП следует уделять до 18% от общего объёма, выделяемого на физическую подготовку.

**Таблица №14**

**Распределение объемов направленности средств СФП для групп начальной подготовки по виду спорта «бадминтон»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Виды подготовки | До года | Свыше года |
| СФП (всего), в т.ч. | 14% | 18% |
| Ловкость | 3% | 4% |
| Реакция, быстрота | 3% | 4% |
| Имитация | 8% | 10% |

Рекомендуется на начальном этапе подготовки около 4% времени уделять воспитанию специальной координации, то есть развитию чувства волана, чувства ракетки, ориентации в пространстве, распределению усилий и т.п.

Существует большое множество всевозможных упражнений с воланом и ракеткой, способов жонглирования ракеткой с воланом (воланами), жонглирование воланами без ракетки одной и двумя руками, а также ногами, жонглирование и игра неигровой рукой, включая и игру на площадке.

Рациональное увеличение тренировочных нагрузок является одним из основных условий роста физической подготовки юного бадминтониста, но при этом рост тренировочных нагрузок должен проходить постепенно и соответствовать росту работоспособности спортсмена. Тренировочные нагрузки необходимо подбирать группе бадминтонистов и каждому игроку индивидуально с учетом их состояния, уровня работоспособности в соответствии с требованиями данного этапа.

Техническая подготовка на этапе начальной подготовки

Для понимания процесса технической подготовки необходимо осознавать терминологию, встречающуюся при описании этого процесса.

Спортивная техника (техника определенного вида спорта) - совокупность приемов и действий, обеспечивающих наиболее эффективное выполнение двигательных заданий, обусловленных спецификой конкретного вида спорта и соревнований.

Приемы - специализированные отдельные положения и движения спортсменов, отличающиеся характерной двигательной структурой, но взятые вне соревновательной деятельности.

Действия - один или несколько приемов, применяемых для решения определенной тактической задачи.

Техническая оснащенность - техника владения приемами конкретного спортсмена, степень освоения им системы движений из имеющегося арсенала данного вида спорта. Техническая оснащенность в спортивных играх связана как с широтой технического арсенала, так и с умением спортсмена выбирать и реализовывать наиболее эффективные двигательные действия в вариативных ситуациях при недостаточной информации и остром дефиците времени.

Техническая подготовленность - степень освоения спортсменом системы движений, соответствующей особенностям данного вида спорта и направленной на достижение высоких спортивных результатов. Она тесно связана с физическими, тактическими, психическими возможностями спортсмена и внешними условиями выполнения спортивных действий. Чем большим количеством технических приемов и действий владеет спортсмен, тем лучше он подготовлен к решению более сложных тактических задач. Можно заметить и то, что изменение разнообразия тактики спорта, правил игры, времени или количества очков в партиях, усовершенствование спортивного инвентаря и др., в свою очередь, влияют на содержание технической подготовленности спортсмена.

В бадминтоне за последние десятилетия произошли очень большие изменения в технической оснащенности, экономичности технической и тактической подготовки. Уменьшение веса ракетки улучшение качества волана и ракетки, изменение правил спортивных соревнований привели к заметному увеличению скорости всей игры, уменьшению времени обработки волана, а как результат - к увеличению интенсивности тренировочной и соревновательной нагрузки. И, естественно, это привело к значительному изменению, как техники выполнения ударного движения, так и технике передвижения по площадке.

Базовые движения и действия составляют обязательную основу рациональной технической оснащенности данного вида спорта. Без них невозможна эффективная соревновательная борьба при соблюдении соответствующих правил.

Индивидуальная техническая и тактическая манера, стиль игры спортсмена, часто являются решающим средствами в спортивном состязании и зависят от владения эффективными дополнительными действиями, которые присущи только конкретным личностям с их физическими и психическими особенностями.

Результативность техники обуславливается ее эффективностью, минимальной тактической информативностью для соперника.

Эффективность техники определяется ее соответствием решаемым задачам и высоким конченым результатам; уровню физической, технической, психологической и других видов подготовленности.

Стабильность техники связана с ее помехоустойчивостью, независимостью от условий соревнований, функционального состояния спортсмена.

Вариативность техники определяется способностью спортсмена к оперативной коррекции двигательных действий в зависимости от условий соревновательной борьбы.

Экономичность техники характеризуется рациональным использованием энергии при выполнении приемов и действий, целесообразным использованием времени и пространства. В спортивных играх важным показателем экономичности является способность спортсменов к выполнению эффективных действий при их небольшой амплитуде и минимальном времени, необходимом для выполнения.

Ну и, наконец, техническая подготовка - это педагогический процесс, направленный на овладение спортивными приемами.

В настоящее время для бадминтона характерно увеличение моторной плотности игры (увеличение количества длинных розыгрышей, более 12-14 ударов, в общем количестве розыгрышей), уменьшение времени между розыгрышами, зачем в последнее время строго следят судьи на вышке. И это сказывается не только на изменении техники передвижения по площадке, изменении требований к физической подготовке, и, в первую очередь, к специальной физической подготовке, но также и к технике выполнения ударов (более короткий замах, увеличение скорости движения головки ракетки в момент соприкосновения с головкой волана практически при всех ударах). От игрока требуется высокая реакция, быстрота принятия решений в быстроменяющихся игровых ситуациях. Непрерывно меняющиеся в процессе противоборства ситуации, требуют от бадминтониста создания новых технико-тактических комбинаций, не отработанных заранее.

Техническая подготовка игроков-бадминтонистов в разные возрастные периоды требует конкретизации технических возможностей, которые определяют рациональное построение процесса подготовки, отвечающего потребностям соревновательной деятельности на каждом возрастном этапе.

Обучение и совершенствование двигательных действий спортсменов - это кропотливый путь формирования большого набора движений и технических приемов, формирующихся в различных вариативных ситуациях, для использования в условиях соревнований. Обучение и совершенствование техники игры в бадминтоне определяется тремя этапами.

1. Начальное разучивание - создается общее представление о двигательном действии, изучается главный механизм движения и его структура, предупреждаются и устраняются грубые ошибки.
2. Углубленное разучивание - детализируются понимания закономерностей двигательного действия, совершенствуются координационная структура по элементам движения и индивидуальные особенности.

Закрепление и дальнейшее совершенствование навыка применительно к максимальным проявлениям двигательных качеств и индивидуальных особенностей спортсмена в различных внешних условиях. При обучении юные бадминтонисты проходят все стадии создания формирования умения, а затем закрепления двигательного действия и стабилизация выработанных навыков до реализации их вариативных обобщенных моделей целого движения, логического и чувственного контроля.

Следовательно, учебно-тренировочную работу по технической подготовке следует вести с учетом одного или нескольких направлений совершенствования в зависимости от уровня спортивно-технической подготовленности спортсмена.

Техническую подготовку в бадминтоне нельзя рассматривать изолировано от его физических и психических возможностей. Одно из основных положений технической подготовки состоит в том, что спортсмен владеет таким уровнем технической оснащенности, какого ему позволяет достичь уровня индивидуальной физической подготовки. Нарушение известных принципов: постепенности (от простого к сложному), формирование физической и специальной подготовки, несоответствие уровней технической и базовой физической подготовки и многих других, могут привести к увеличению количества двигательных ошибок (Таблица 14).

Биологические особенности техники игры в бадминтон связаны с техническими характеристиками удара и зависят от многих факторов: от анатомических особенностей суставов и мышц, уровня силы мышц, индивидуальных координационных особенностей игрока; от биомеханических законов движений. Так, например, для выполнения сильного удара необходимо выполнять движение на быстром замахе и при резком ударе.

Необходимо помнить, что техническая подготовка, совместно с общей и специальной физической подготовкой, а также тактическим пониманием игры, составляет интегральную подготовку.

**Таблица № 15**

**Состав ошибок, возникающих в процессе технической подготовки**

|  |
| --- |
| Виды ошибок, характер двигательных ошибок |
| Из-за двигательной активности | Из-за дефекта обучения | Психогенные | Из-занеобычностиусловий | Случайные |
| Недостаточность физических качеств | Обучение ошибочной технике выполнения | Неудовлетворительныйконтроль | Особенностивнешнихфизическихусловий | Спонтанные |
| Координационнаянедостаточность | Методические ошибки обучения | Психологическ ие воздействия внешних условий | Особенности партнера и противника | Вызванныевнешнимислучайнымифакторами |
| Особенностителосложения | Переноснеадекватногонавыка | Неуверенность, опасения, страх | Особенностирегламентациидеятельности | Вызванныесовпадениемвнешних ивнутреннихслучайныхфакторов |
| Навыковаябедность | Неудовлетворительны й контроль навыка | Эмоциональная напряженность и психическое утомление | Дефектыпсихологическойдвигательнойустановки | Несистематически е неясного происхождения |

Этапы обучения технике игры в бадминтон.

Изучение техники бадминтона проходит в несколько основных этапов.

1 этап. Имитация движений. Проводится в начале обучения с использованием ракетки.

2 этап. Упражнения с подвесным воланом. Выполняется при отработке техники ударных движений для облегчения перехода от имитации к летящему волану. Кроме того, для отработки ударов сбоку, снизу или подачи можно использовать длинный шест, с жестко прикрепленным на его конце теннисным мячом или «удочку» с подвешенным воланом.

3 этап. Упражнения с подбрасыванием волана партнером. Волан подбрасывается вверх на высоту 4-5 м от пола. Или, при изучении ударов сбоку и снизу, так, чтобы можно было правильно биомеханически выполнить удар.

4 этап. Упражнения для отработки удара на корте. Один из партнеров, а в начале лучше, если один из старших спортсменов, уже овладевший этим ударом, и понимающий и умеющий грамотно «подать» для исполнения удара волан, точно направляет волан ударом ракетки на занимающегося, отрабатывающего удар. Упражнение позволяет не затрачивать энергию на выход к волану и полностью сосредоточиться на технике выполнения того или иного удара.

5 этап. Отработка удара в движении. Можно разделить на два подэтапа: 5а и 5б.

5а этап. Тренирующийся располагается в двух (например) шагах сзади от предполагаемого удара и должен совершить два шага вперед и выполнить удар. То же, когда ему надо сделать два шага назад для выполнения удара. Также - в двух шагах справа и слева от выполняемого ударного движения.

5б этап. Когда волан подбрасывают произвольно вперед, назад, вправо, влево, заранее не оповещая куда будет подан волан.

6 этап. Игровая подготовка. Для полноценной технической подготовки занимающийся должен выполнять все двигательные действия в максимально приближенной игровой форме, поэтому одним из главных упражнений при отработке техники ударов будет непосредственно игра.

Конечно, 6 этап можно подключать только очень ограниченно на этапе начальной подготовки после достаточно правильного освоения базовых ударов и только для поднятия эмоционального фона тренирующихся, а не для выявления сильнейшего на данном этапе.

Основными задачами технического совершенствования в бадминтоне являются выработка стабильных навыков двигательных действий, рационального и точного мастерства обработки волана. В бадминтоне уровень мастерства прямо пропорционален точности выполнения технического действия.

Техника бадминтона должна постепенно меняться, совершенствуясь и подстраиваясь под индивидуальные особенности спортсменов. Особенно важно поддерживать правильность выполнения ударного действия и перемещения по площадке в период «бурного» роста своих воспитанников. Нужно помнить, что только те обучающиеся добиваются истинного успеха в спортивной деятельности, которые, основываясь на полученных знаниях и умениях, могут применять их, подстраиваясь к своим индивидуальным особенностям. Таким как анатомическое строение, половые и возрастные особенности, состояние развития физических качеств и физической подготовленности. На каждом новом уровне игры необходимо совершать техническое действие в ином, более жестком, ритмическом и динамическом режиме. При этом технический навык, освоенный на этапе начального обучения, является некоторым стержнем, который посредством наполнения динамическим, ритмическим, а, главное, функциональным содержанием, трансформирует его в качественные двигательные действия.

Таким образом, огромная ответственность ложится на этап начального обучения, где должна быть заложена правильная техника выполнения базовых ударов и перемещений по площадке.

В технической подготовке бадминтонистов следует комплексно использовать как целостное обучение (обучение движению в целом в облегченных условиях с последующим расчлененным овладением его по фазам и элементам), и расчлененное обучение (раздельное обучение фазам и элементам и их постепенное сочетание в одно движение). На последующих этапах становления технико-тактического мастерства игроков целесообразно постепенно от стандартно-репродуктивного метода обучения переходить к вариативно-проблемному. В этом случае двигательная задача осуществляется не в уже решенной ситуации, а наоборот, спортсмен решает двигательную задачу в игровой ситуации выбора или противоборства.

**Последовательность обучения элементам техники игры в бадминтон на этапе начального обучения**

Рекомендуется следующая последовательность обучения техническим элементам, которая проверена многолетним тренерским опытом и учитывает особенности овладения двигательными действиями - от простого к сложному, от освоенного к неосвоенному. В основе овладения эффективной техникой лежит межмышечная координация, которая развивается при многократном повторении одного и того же упражнения сначала в стандартных, а потом разнообразных условиях игры. В нервно-мышечной системе детей формируется образ этого упражнения. Если перерывы между повторениями большие, то «нервно-мышечная память» разрушается. И, следовательно, техника оказывается нестабильной.

Особое внимание тренер должен обращать внимание на ошибки, допускаемые занимающимися, при обучении технике. Приемы, которые выполняются с ошибками в детском возрасте на начальном этапе обучения, продолжают оставаться и на учебно-тренировочном этапе, и трудно устранимы на этапе спортивного совершенствования.

На начальном этапе обучения технике игры в бадминтон, когда идет целенаправленная работа по формированию двигательных навыков, необходимо:

* создав общее представление о двигательном действии, дать установку на овладение им для применения в игре;
* предупреждать ошибки;
* устранять грубые ошибки.

Не следует требовать от юных бадминтонистов идеальной точности и быстроты движений на этом этапе, т.к. двигательные действия только формируются.

Первый год обучения:

* основная стойка
* хватка ракетки (открытая сторона);
* обучение жонглированию (набиванию) волана открытой стороной ракетки;
* хватка ракетки (закрытая сторона);
* обучение жонглированию (набиванию) волана закрытой стороной ракетки;
* набивание волана ракеткой разными способами, различными видами жонглирования;
* передвижение приставными шагами вправо-влево в основной стойке;
* движение в правый передний угол площадки (ППУ) в два шага;
* движение в левый передний угол площадки (ЛПУ) в три и два шага;
* движение назад боком скрестным шагом;
* высокая подача открытой стороной ракетки;
* имитация высокого удара по подвешенному волану или волану, подвешенному к «удочке»;
* выполнение высокого удара по подброшенному вверх волану;
* подставка открытой стороной ракетки;
* подставка закрытой стороной ракетки;
* имитация высокого удара с отходом назад, выполняя удар в прыжке толчком правой ноги (для правши) способом разножка.

Второй год обучения:

* имитация высокого удара с отходом назад, выполняя удар в прыжке толчком с двух ног;
* имитация передвижения по площадке с выполнением высокого удара из задней зоны (33) и подставки в передней зоне (ПЗ);
* выполнение высокого удара с подачи волана тренером;
* короткая подача открытой стороной ракетки
* подставка закрытой стороной ракетки с подкруткой волана;
* укороченный удар из 33 с подачи тренера;
* чередование высокого и укороченного ударов из 33 при предварительном движении назад из игрового центра;
* отброс снизу из ПЗ по высокой траектории в 33 открытой стороной ракетки;
* отброс снизу из ПЗ по высокой траектории в 33 закрытой стороной ракетки.

**Методические рекомендации по освоению технического приема**.

Перед изучением каждого технического приема целесообразно во время занятий по ОФП и СФП проделать несколько подготовительных упражнений на развитие задействованных в техническом элементе мышц.

***Основная стойка.*** Прежде чем говорить об основной стойке, необходимо отметить, что все так называемые «стойки» являются не более чем промежуточными положениями тела, выхваченными из общей цепи движений в ходе игры. В специальной литературе выделяют несколько разновидностей стоек: низкая, высокая, средняя, атакующая, защитная, фронтальная, боковая и т.д.

Основная стойка является исходным положением, из которого спортсмен выполняет все основные перемещения по площадке во время игры. Основные характеристики этой стойки:

* корпус чуть-чуть наклонен вперед;
* вес тела равномерно распределен на обе ноги, слегка согнутые в коленях;
* ноги на ширине плеч, левая нога немного впереди правой (здесь и далее описание выполнения технических элементов дается для правши; для левши все также, но в «зеркальном» отображении);
* пятки «оторваны» от пола;
* рука согнута в локте.

Исходя из условий ведения игры, это - основная стойка готовности (ожидания) для отражения удара соперника, может быть атакующей и защитной. Последняя отличается от основной более широкой постановкой ног, большим сгибанием ног в коленном суставе и смещением центра тяжести вперед. Основные ошибки при выполнении основной стойки:

* ноги расставлены слишком узко или широко;
* стойка на прямых ногах;
* корпус тела и голова излишне наклонены вперед;
* локти прижаты к телу или отведены назад.

Упражнения для разучивания и закрепления стойки бадминтониста.

1. В разминке во время бега или какой-либо подвижной игры по команде тренера остановиться и принять основную стойку; после чего тренер должен быстро поправить основные ошибки у своих воспитанников, громким голосом указывая на них, чтобы все могли слышать и «присмотреться» к себе;
2. Со временем можно вместо себя назначить вначале своих лучших воспитанников, а потом и всех остальных, чтобы они учились видеть неправильное исполнение технического элемента;
3. Разучивая выполнение какого-либо ударного технического элемента необходимо его производить и имитировать, начиная и заканчивая основной стойкой;
4. То же необходимо делать и при изучении элементов передвижения.

Хватка ракетки открытой стороной.

Во-первых, современная техника игры в бадминтон предопределяет узкую ручку ракетки и, начиная тренировать детей, за этим надо следить, и научить родителей, как сделать их годными для освоения ударов с «использованием» пальцев, начиная с первых тренировок.

Ракетка находится в руке ребенка таким образом, что большой и указательный пальцы как бы кончиками своими образуют замкнутый круг, а струнная поверхность головки ракетки расположена таким образом, что «лежит» на внутренних сторонах этого круга. Эти и три других пальца не сжимают ручку ракетки, а делают это только в окончательной фазе любого удара при соприкосновении волана со струнной поверхностью ракетки.

Необходимо уделять внимание тому, чтобы ракетку не держали «в кулаке» ракетка легкая и даже дети могут удерживать ее свободно и правильно. Кисть вместе с ракеткой являются как бы продолжением предплечья.

Попросите детей покачать ракеткой, не сжимая пальцы, как будто попытаться молотком забить гвоздь в пол.

Надо все время следить за правильностью хватки, не уставая поправлять тех, у кого она неправильна.

Основные ошибки при выполнении хватки открытой стороной ракетки:

* ракетку держат в кулаке;
* крепко держат плоскости рукоятки ракетки большим и указательным пальцем;
* струнная поверхность развернута неправильно, и удар выполняется «сковородой»;
* ракетка держится за самый конец или стержень ракетки (держать следует за середину рукоятки);
* кисть не является продолжением предплечья и согнута наружу или внутрь;
* хватка ракетки настолько ослаблена, что ракетка вываливается из руки.

Упражнения для разучивания и закрепления хватки ракетки.

1. Во время бега в разминке с ракеткой в руке, по команде дети останавливаются в основной стойке и с удержанием ракетки правильной хваткой;
2. Воспитанники разбиты на пары и ракетки лежат на полу перед ними. По команде тренера дети поднимают с пола ракетки и держат их хваткой открытой стороной. Проверяют правильность друг у друга и, конечно, тренер со своей стороны проверяет их правильность;
3. Когда уже большая часть группы обучилась правильной хватке, можно применять следующее упражнение: дети стоят в ряд перед тренером и вращают ракетку, перебирая пальцами рукоятку. По команде тренера-преподавателя они останавливают вращение и удерживают ракетку правильным хватом;
4. Дети держат ракетку прямой рукой перед собой правильной хваткой и через каждый 2- 3 секунды быстро и резко сжимают пальцы на долю секунды и снова расслабляют пальцы в хватке.

Обучение жонглированию волана открытой стороной ракетки.

При выполнении набивания необходимо постоянно следить за правильностью хватки ракетки, т.к. очень часто дети, выполняя правильно упражнения по разучиванию хватки ракетки и переходя к жонглированию, меняют хватку и держат ракетку «сковородой» - когда плоскость ракетки разворачивается под 90 градусов по отношению к правильному выполнению хватки.

Последовательность обучения может быть следующей:

* взять правильно ракетку открытой хваткой;
* положить на струнную поверхность ракетки (открытая сторона) волан;
* выпрямить руку (слегка согнув в локтевом суставе);
* резко сжав пальцы и сделав при этом короткое движение сгибания в лучезапястном суставе, подбросить волан вверх;
* пытаться поймать волан на струнную поверхность легким движением ракетки вниз, не опуская головку при этом по направлению к полу;
* по мере освоения упражнения подбрасывать волан все выше;
* затем, подбросив волан, перейти непосредственно к набиванию.

А дальше можно перейти и к соревнованию, кто больше набьет, или придумывать задания с использованием набивания волана открытой стороной ракетки.

Основные ошибки при набивании волана открытой стороной ракетки:

* по мере набивания хватка ракетки изменяется и становится неправильной;
* сильно пальцами сжимается ручка ракетки во время набивания;
* рука очень «напряжена»;
* рука или очень согнута в локтевом суставе, или прямая;
* при выполнении ударного движения очень большое сгибание в лучезапястном суставе;
* стойка на прямых ногах, не в игровой стойке.

Хватка ракетки закрытой стороной

Вначале ракетка держится хватом открытой стороной, затем, слегка сжимая двумя пальцами (большим и указательным) ручку ракетки подушечкой большого пальца, совершается вращательное движение ракетки вокруг своей оси таким образом, чтобы подушечка большого пальца как бы легла на широкую грань ручки или на угол этой грани. Нельзя при этом сжимать ракетку. Пальцы только касаются ручки ракетки.

Основные ошибки при освоении хватки ракетки закрытой стороной:

* большой палец с силой давит на широкую грань ракетки;
* пальцы руки с силой сжимают ручку ракетки и держат ее за конец;
* кисть не является продолжением предплечья и согнута внутрь или наружу.

Обучение жонглированию волана закрытой стороной ракетки.

Последовательность и методика аналогична обучению набивания волана открытой стороной ракетки. Единственно, рука при этом практически прямая, не напряженная и удар по волану производится при сжимании пальцев и легким разгибающим движением лучезапястного сустава. И ошибки при набивании закрытой стороной ракетки аналогичны ошибкам при набивании открытой стороной ракетки, но только здесь может быть излишнее разгибание кисти.

Набивание волана ракеткой разными способами.

При выполнении набивания волана открытой и закрытой стороной ракетки надо научить детей правильно и легко менять хватки ракетки. Только после того, как они научатся делать это легко и правильно, можно перейти к набиванию.

Вначале делать набивание, меняя хватку, и удар открытой и закрытой стороной ракетки через раз. После надежного освоения этого можно переходить к разнообразным ударам большей сложности:

* меняя высоту полета волана произвольно или по заданию тренера;
* меняя разное положение тела, ног в пространстве (например, приседания, стойка на одной ноге);
* набивая волан, производить удар между ног, заводя ракетку за спину и т.д.

Основные ошибки при набивании волана различными способами и разными видами жонглирования:

* после нескольких смен хватки ракетки, дети уже не следят за правильностью хватки;
* рука чрезмерна напряжена;
* за счет чрезмерного сжимания пальцев и излишнего сгибания-разгибания в лучезапястном суставе не могут контролировать высоту полета волана и направление;
* потеря контроля за воланом и чрезмерное напряжение мышц туловища и ног.

Передвижение приставными шагами вправо-влево в основной стойке.

Здесь основное внимание следует уделять сохранению основной стойки во время передвижения. Ноги должны быть все время согнуты, центр тяжести как бы движется параллельно полу, пятки «оторваны» от пола.

Основные ошибки:

* подпрыгивание вверх при передвижении;
* выполнение передвижения на прямых ногах;
* передвижение на всей стопе;
* «заваливание» плечами назад.

Этот тип передвижения можно применять во время разминки, но необходимо следить за правильностью исполнения.

Движение в ППУ в два шага.

Можно тренировать, не используя для начала площадку, разбив группу по всему залу, и разучивать передвижение по команде тренера.

Движение начинается из положения основная стойка. Вес тела немного переносится вперед-вправо (по направлению к ППУ), чтобы сохранить равновесие делается шаг левой ногой. После этого широкий шаг правой ногой (выпад). Нога ставится «пяткой вперед», а потом уже передняя часть стопы опускается на пол. Мысок правой ноги смотрит по направлению к ППУ. Шаг широкий, проекция колена правой ноги не должна выходить за мысок ноги (находится где-то в районе пятки). Левая нога согнута в колене и не подтягивается к правой ноге (или слегка это делает).

При возвращении назад не следует выпрямляться (центр тяжести движется параллельно полу - это одно из условий экономии энергии во время передвижения). Через мысок левой, согнутой в колене, ноги, с небольшим вращением вокруг оси по часовой стрелке, правая нога ставится назад по направлению к игровому центру (ИЦ). Затем левая нога возвращается в положение основной стойки.

Начинать надо имитацию этого передвижения не быстро, контролируя правильность выполнения. Скорость выполнения увеличивать только после того, как большая часть группы выполняет имитацию правильно. При выполнении имитации на площадке можно группу разбить на пары и пока один выполняет передвижение, другой спортсмен рукой или приспособлением типа удочки держит на высоте сетки для касания ракеткой.

Основные ошибки:

* первый шаг маленький или приставной;
* второй шаг маленький и проекция колена правой ноги выходит за пределы стопы;
* нога правая прямая;
* левая нога сильно подтягивается к правой, или даже приставляется к ней;
* при передвижении игровой центр поднимается вверх;
* правая нога приставляется к левой и далее идет шаг левой и правой ногой; - возвращение приходится не в игровую стойку.

Движение в ЛПУ двумя и тремя шагами.

Из-за слабости ног детей возможен вариант движения к ЛПУ в три шага (правой-левой- правой). Требования к правильности те же, что и при движении к ППУ, первый шаг правой ногой делается с легким вращением вокруг оси туловища против часовой стрелки, а при возвращении шаг правой ногой с вращением вокруг ног туловища по часовой стрелке.

При движении в два шага - первый шаг левой ногой делается по направлению к левому переднему углу. Но он требует усилий и не просто дается новичкам. Требования к правильности выполнения и основные ошибки аналогичны тем, что происходит при передвижении в ППУ. Единственно, чтобы облегчить выход из ЛПУ, особенно после глубокого выпада, левая нога больше подтягивается к правой ноге, чем это делается при правильном выполнении выхода в ППУ.

Движение назад боком скрестным шагом.

Это движение для детей является не совсем естественным и не просто осваивается многими. Прежде всего, многие это движение выполняют на прямых ногах. Следует обратить внимание на то, чтобы двигаться правым боком (для правши) параллельно боковым линиям площадки, а не спиной (т.е. когда при движении спина параллельна задней линии площадки). Основные ошибки:

* ноги прямые, т.е. не согнуты в коленях;
* двигаться спиной вперед, а не боком;
* излишне наклоняются плечами вперед по направлению движения.

Можно этот тип передвижения включить в разминку, контролируя правильность исполнения.

Высокая подача открытой стороной ракетки.

Вначале объясняется поэтапно выполнение высокой подачи, делая упор на так называемые спорные точки, то есть, те положения рук, ног, туловища, те движения, на которые должен обращать внимание при выполнении подачи или какого-либо другого удара воспитанник.

Стойка боком (если на площадке, то параллельно центральной линии или боковой), ноги примерно на ширине плеч. Волан в левой руке придерживается большим и указательным пальцем за оперенье, головкой вниз. Пальцы сильно не сжимать и, только разжав их, дать волану падать вниз. Очень важно, чтобы не бросать волан, не опускать левую руку вниз по направлению движения правой руки. Волан будет падать на уровне левой ноги справа от нее или немного впереди справа от нее (в зависимости от роста спортсмена, исполняющего подачу).

Ракетка в правой руке основной хваткой отводится назад, рука движется вперед, не сгибаясь в локтевом суставе, разворачиваясь ладонной стороной по направлению совершения удара, кисть немного разгибается перед совершением собственно удара по волану. После совершения удара правая рука движется вперед и вверх, немного по направлению к левому плечу. Перед подачей вес тела равномерно распределен межу ногами. При отведении правой руки назад вес тела немного сдвигается вперед на левую ногу. По мере движения правой руки вперед, вес тела возвращается в исходное положение.

Отведение далеко и высоко ракетки назад перед собственно ударом придает силу удару, что может сказаться на дальности приземления волана и высоте траектории. Пальцы сильно не сжимают ручку ракетки, а при собственно ударе струнной поверхностью ракетки по волану быстро и сильно сжимают ручку ракетки. Вначале надо обучить правильной стойке, держанию волана левой рукой, имитации, а затем уже переходить к тренировке собственно подачи.

Можно помочь исполняющему подачу, если у него не получается, и он не может поймать синхронность движения рук, туловища, ног. Для этого подойдите сзади подающего, возьмите своей левой рукой его левую руку с воланом (в районе кисти), правой рукой его правую, обхватив его кисть с ракеткой. И, попросив его не сопротивляться, довериться вам, произвести вместе подачу. Рекомендация: низко не наклоняйте свою голову, чтобы случайно ракетка не попала вам по голове.

Основные ошибки:

* стойка не боком, не параллельно боковым линиям;
* вес тела неравномерно распределен между ногами;
* неправильная хватка ракетки;
* замах правой рукой короткий;
* левая рука низко расположена;
* при движении правой рукой вперед, левая рука опускается вниз навстречу;
* волан сильно сжимают;
* волан подбрасывают вверх или вперед перед ударом;
* волан не держат головкой вниз;
* во время замаха вес тела переносится на сзади стоящую ногу;
* правая рука сильно сгибается перед ударом в локтевом суставе;
* перед ударом и во время него кисть сильно сгибается в лучезапястном суставе;
* рука напряженно проходит вдоль туловища, соприкасаясь с ним;
* при подаче волана вес тела переносится вперед, при этом сзади стоящая нога отрывается от пола.

По мере овладения подачей на первом и втором году обучения необходимо уже ставить задачу подавать как можно ближе к задней линии зоны приема подачи. Затем добиваться высоты траектории и, наконец, не забывая о траектории полета волана, ставить задачу попасть в мишень. Мишень располагать в двух задних углах зоны приема подачи. Вначале они должны быть достаточно большими, а потом, по мере овладения качественной подачей, размеры ее уменьшаются.

Имитация высокого удара.

Вначале выполняется распределение всей группы по всему залу, чтобы они, во-первых, не мешали друг другу, и вы могли видеть всех, чтобы контролировать правильность исполнения.

Спортсмены располагаются боком (параллельно боковым линиям), ракетка держится свободно основной хваткой. Правая рука отводится назад, необходимо следить, чтобы локоть не опускался низко и не был ниже уровня плеча. Предплечье не разворачивается, а естественно поднимается вверх, кисть не сгибается в лучезапястном суставе, головка ракетки смотрит вверх. Левая рука приподнимается вверх, и вес тела переносится на правую ногу (расположенную сзади). Это исходное положение для удара. Опуская левую руку вниз, одновременно перенося вес тела на левую ногу, левое плечо движется вверх и вперед, правая рука выпрямляется в локтевом суставе, совершая удар вверху, немного впереди себя, в момент удара резко сжимая пальцы. После собственно удара правая рука движется вниз, совершается шаг правой ногой вперед.

Движение ракетки вверх-вперед выполняется быстрым энергичным разгибанием локтевого сустава навстречу волану. Перед ударом по волану, при легком скручивании (пронации) в локтевом суставе происходит движение руки внутрь. В этой фазе движения обод ракетки описывает полукруглую кривую и получает очень большое ускорение.

Второй уровень имитации. Это когда исходное положение основная стойка. И здесь первое движение, шаг правой ногой назад с переносом веса тела на правую ногу. Она слегка согнута в коленном суставе. При этом совершается замах, и спортсмены переходят в исходное положение предыдущей имитации. Тут надо следить за движением локтя при выполнении этой фазы имитации. Он, по возможности, должен при повороте туловища во время шага назад двигаться по короткой прямой линии вверх, а не опускаться вниз, вначале описывая полудугу. Основные ошибки:

* имитация выполняется не из основной стойки;
* неправильно производится во время удара распределение веса тела;
* не поднимается немного левое плечо вверх, чтобы помочь распределить вес тела правильно между ногами;
* во время выполнения удара небольшое вращение корпуса происходит не вокруг горизонтальной оси, а вокруг вертикальной;
* замах делается по большой дуге;
* локоть очень низко опускается вниз;
* перед ударом происходит сильное сгибание или разгибание в лучезапястном суставе;
* пальцы сильно сжимают ручку ракетки;
* перед ударом производится пронация, и удар совершается при этом «сковородой»;
* рука во время удара резко останавливается;
* не совершается шаг вперед правой ногой после выполнения собственно удара;
* в момент удара пальцы не сжимают ракетку, и она при выполнении настоящего удара может прокручиваться в руке.

Выполнение высокого удара по подвешенному волану или волану, подвешенному к «удочке».

Здесь выполняются все требования к правильности исполнения удара, что и было описано выше. Важно отрегулировать высоту волана, по которому будут производить удар и проконтролировать положение спортсмена, производящего удар по отношению к висящему волану, чтобы не нарушалось биомеханика удара.

Основные ошибки:

* волан находится слишком низко или высоко, слишком впереди или сзади по отношению к бьющему.

Выполнение высокого удара по подброшенному верх волану.

* Все основные моменты при выполнении удара те же. Подбрасывать волан рукой снизу должен вначале сам тренер-преподаватель или спортсмен из его групп УТГ последних годов, ГСС, которых он сможет пригласить на какое-то время себе в помощь. Юных спортсменов можно расположить в колонну, и они будут по одному подходить, вставать в исходное положение, и тренер, или его помощник будут подбрасывать волан. Внимательно следить за тем, чтобы бьющий при правильном исполнении удара не нарушал биомеханику удара, чтобы попасть по волану.

Подставка волана открытой стороной ракетки.

Произведение удара в передней зоне (ПЗ) площадки ударом на сетку, зависит от той высоты по отношению к верхней кромке сетки, где производится непосредственно удар по волану. Начинающие, тренирующиеся первый год, вряд ли смогут произвести удар на уровне верхней кромки, если только тренер не использует сетку на более низкой высоте, чтобы она биомеханически соответствовала удару, производимому взрослым спортсменом на стандартной установленной сетке. Что, возможно, к сожалению, происходит нечасто.

Поэтому вначале можно разучивать удар без использования сетки, главное, чтобы правильно произвести удар. Ракетка держится правильной хваткой открытой стороной ракетки, и движение ракеткой производится практически прямой, чуть-чуть согнутой в локтевом суставе, рукой параллельно полу движением справа налево. Движение производится рукой и немного движением в кисти так, чтобы волан после соприкосновения со струнной поверхностью ракетки начал «кувыркаться» вокруг горизонтальной оси, затрудняя тем самым ответный удар соперником. Вначале необходимо добиться попадания по головке волана, чтобы он кувыркался. После непродолжительной имитации можно группу разить на пары. Один встает в основную стойку, делает шаг правой ногой вперед, ракетка впереди открытой стороной вверх. Партнер бросает волан перед ним так, чтобы его товарищ смог совершить удар, не сдвигаясь с места. Обод ракетки необходимо заводить как бы вправо от падающего волана, и, ведя ракетку так, чтобы струнная поверхность перемещалась параллельно полу, и добиться кувыркания волана. Как всегда, следить за хваткой, за пальцами, и слегка сжимать во время соприкосновения ракетки и волана.

Основные ошибки:

* сильно сжата пальцами ручка ракетки;
* обод ракетки не «заводится» слегка вправо за волан;
* слишком быстрое движение головкой ракетки;
* слишком медленное движение головкой ракетки;
* вместе с движением руки туловище вращается вокруг вертикальной оси против часовой стрелки.

Следующим этапом будет бросание волана, а второй спортсмен будет делать шаг и выполнять вышеописанное движение. Необходимо правильно рассчитать от бросающего до исполняющего удар, чтобы он успел правильно выполнить удар.

Подставка закрытой стороной ракетки.

Выполнение аналогично предыдущему удару, но в зеркальном отражении и, естественно, хватка закрытой стороной и ракетка движется слева направо. Основные моменты и ошибки аналогичны таким же при исполнении удара открытой стороной ракетки.

Имитация высокого удара с отходом назад, выполняя удар в прыжке толчком правой ноги, способом разножка.

Спортсмены выполняют два-три скрестных шага назад правым боком, при этом по короткой траектории заводят ракетку назад. На последнем шаге отводят правую, согнутую в коленном суставе, ногу назад. Нога ставится полностью стопой на пол, почти параллельно задней линии площадки. Вес тела переносится на правую ногу. Толкаясь правой ногой вверх, в безопорном положении выполняется высокий удар, правое плечо выходит вперед и приземление производится на две ноги (правая нога впереди, левая сзади). Приземление производится также на всю стопу, чтобы «снять» излишнюю ударную нагрузку на ахиллово сухожилие.

Основные ошибки:

* передвижение скрестными шагами происходит на прямых ногах;
* правая нога отставляется слишком далеко для толчка с нее;
* правая нога ставится, как и при передвижении на мысок (при прыжке тогда слишком напрягается ахиллово сухожилие);
* мысок правой ноги развернут по направлению к сетке (очень большая нагрузка на голеностопный сустав);
* правая нога прямая. Из такого положения практически невозможно выпрыгнуть вверх;
* вес тела не переносится на правую ногу;
* во время имитации удара не переносится вес тела вперед и не происходит смена ног;
* после приземления правая нога остается сзади.

Второй год обучения.

Имитация высокого удара с отходом назад, выполняя удар в прыжке толчком с двух ног.

Отход назад выполняется так же скрестным шагом, одновременно выполняя замах по короткой траектории. После последнего шага вес тела равномерно распределяем между двумя ногами. Ноги примерно на ширине плеч. Чем шире, тем больше надо усилий для выпрыгивания вверх. Вес тела равномерно распределен по всей подошвенной стороне стопы. Пятки если и отрываются от поверхности пола, но не очень высоко, иначе идет большая нагрузка на ахиллесово сухожилие. Во время прыжка в безопорном положении выполняется имитация высокого удара. Приземление производится на две ноги, на всю стопу, чтобы снять нагрузку с ахиллесова сухожилия и на согнутые в коленном суставе ноги для амортизации. Правая нога немного впереди и вес тела равномерно распределяется между двумя ногами. После приземления делается шаг левой ногой вперед. Такой способ более характерен для парной игры, но может по ситуации применяться и в одиночной.

Основные ошибки:

* вначале ошибки могут быть те же, что и при перемещении назад, и замахе при выполнении высокого улара толчком с правой ноги и способом «разножка»;
* толчок производится с прямых ног;
* вес тела неравномерно распределен между двух ног;
* пятки высоко оторваны от пола при толчке;
* приземление производится на прямые ноги;
* приземление производится на переднюю часть стопы;
* при приземлении вес тела сильно смещен вперед и, чтобы удержаться в равновесии, приходиться сильно сгибаться в пояснице;
* потеря равновесия при приземлении.

Имитация передвижения по площадке с выполнением высокого удара (имитации) из 33 и подставки (имитации) в ПЗ.

Следить за правильностью исполнения, как самого передвижения, так и ударов. На что обращать внимание, и какие могут быть ошибки, описано было ранее. Что важно: после выполнения имитации удара в 33 или ПЗ возвращаясь в ИЦ, на долю секунды принять основную стойку, и затем резко стартовать (но, главное, правильно) для «выполнения» следующего удара. ИЦ - это условное место, где находится игрок межу ударами соперника. Он во многом определяется сложившейся игровой ситуацией, антропометрическими и физическими данными, уровнем функциональной и технической готовности. На начальном этапе за ИЦ можно принимать, особенно во время имитации, геометрический центр половины площадки (не точку, в круг с диаметром около метра с центром в геометрическом центре).

Перед началом перемещения из ИЦ ни в коем случае нельзя подпрыгивать вверх для стимуляции мышц ног. Для этого необходимо небольшим сгибанием в голеностопном суставе обоих ног принять стойку немного шире, чем была, и сразу же сдвинуться по направлению к месту выполнения удара. При этом ноги раздвигаются по шире, не подпрыгивая вверх. Выполнение высокого удара с подачи волана тренером.

Тренер должен, контролируя, что делают его ученики на площадке, вызывать на несколько минут тех, кто уже достаточно правильно может выполнить высокий удар по подброшенному волану. Прежде всего, он должен четко понимать возможности своего воспитанника и подавать так, чтобы он смог подбежать и правильно выполнить удар. Для этого надо варьировать траекторией (высотой подлета волана и дальностью). Лучше подавать 20-30 воланов. Не давать ученику вернуться в исходное положение, и после каждого удара комментировать совершенные ошибки (в этом не надо очень усердствовать, чтобы не пропала полностью уверенность в себе ученика).

По мере овладения правильным ударом можно создавать определенные трудности:

* подавать дальше от исходного положения ученика (назад, вправо, влево);
* менять траекторию (выше-ниже).

Короткая подача открытой стороной ракетки.

В современном бадминтоне применяется довольно редко, значительно уступает подаче закрытой стороной ракетки, но технически может послужить основой для изучения других элементов техники. Редкое применение связано с тем, что эта подача по точности исполнения значительно уступает подаче закрытой ракетки. А это одно из главных условий короткой подачи, ведь волан должен пролетать как можно ближе к верхней кромке сетки и попасть на линию или близко за линией подачи соперника. Ведь неудачная подача (по высоте, дальности, скорости полета волана и места приземления и т.д.) дает преимущественно сопернику в тактическом плане розыгрыша, а также и моральном. А иногда уже сразу приносит очко.

И так, короткую подачу открытой стороной ракетки желательно выполнять, располагаясь в 30-60 см от передней линии подачи рядом с центральной линией. Это положение дает возможность поднять траекторию полета волана выше уровня сетки раньше, на своей стороне площадки, и добиться такой траектории полета, чтобы он пересекал сетку по траектории снижения (головкой вниз), а не подъема. Желательно соблюдать все простые требования, предъявляемые к подающему игроку, подобно, но несколько видоизменено по отношению к высокой подаче:

- вес тела приходится на стоящую чуть сзади ногу, соответствующую бьющей руке;

- многие игроки применяют хватку ближе к стержню ракетки для того, чтобы укороченной ракеткой лучше чувствовать волан и точнее управлять им;

- волан в левой руке удерживается или за оперение, или за головку, игрок отводит ракетку назад и в это время смотрит на соперника;

- локтевой сустав согнут примерно на 90 градусов и приближен к боку;

- кисть отведена полностью назад;

- обод ракетки направлен вниз назад;

- удар выполняется разворотом туловища, выпрямлением локтя и кисти.

Это положение должно быть сохранено до удара по волану, что обеспечит идентичное движение при каждой подаче, при максимально возможном сокращении степеней свободы подающего игрока. Удар по волану проводится с правой стороны перед туловищем, одновременно вес тела переносится на впереди стоящую ногу. Короткая подача справа иногда применяется в одиночных играх и сочетается с обводящими скоростными траекториями полета волана.

Основные ошибки:

- подача производится прямой рукой, и удар выполняется очень низко, близко к полу;

- ракетка разворачивается в кисти и удар по волану производится лопатой;

- удар по волану производится далеко перед собой и волан при этом летит очень высоко;

- ракетка удерживается за самый конец ручки.

Есть вариант подачи короткой открытой стороной, когда при ударе по волану рука не выпрямляется в согнутом локтевом суставе, туловище лишь слегка разворачивается и удар по волану производится близко по месту расположения к туловищу. Но это на более высоком уровне, из правого квадрата и для парной категории.

Подставка закрытой и открытой стороной ракетки с подкруткой волана.

Эти технические элементы уже разучивались и исполнялись на первом году обучения. На втором году их выполняют в усложненных условиях. Броском волана рукой через сетку, при этом исполняющий игрок должен сделать два шага и выполнить подставку, добиваясь, чтобы волан при этом кувыркался. По мере освоения волан можно бросать все ближе к сетке и низко над кромкой сетки, менять траекторию. Отойти дальше и бросать рукой сверху так, чтобы волан летел как после близкого укороченного.

Основные ошибки:

- к основным ошибкам, описанным ранее, могут добавиться ошибки при подходе к волану;

- боязнь ошибки приводит к тому, что удар выполняется сильно согнутой в локте рукой;

- думая только об ударе забывают правильное передвижение и подход к волану. Часто выполняют удар, стоя близко к сетке на прямых ногах;

- не заводят ракетку сбоку за траекторию полета, и ставят струнную поверхность ракетки так, чтобы волан попал в центр ее, не совершая движение справа налево (при подставке открытой стороной ракетки) и слева направо (для выполнения подставки в ЛПУ).

Укороченный удар из 33 с подачи тренера.

Подготовительная фаза укороченного удара сверху открытой стороной ракетки не отличается от подготовительной фазы высокого удара. Но в связи с тем, что траектория полета волана должна закончиться по возможности ближе к сетке в ПЗ, скорость движения головки ракетки во время соприкосновения с воланом значительно ниже, чем при исполнении высокого удара. Волан при этом летит довольно медленно и тактический смысл его использования проявляется только в том случае, если он приземляется близко от сетки и пролетает низко над верхней кромкой сетки.

Для этого обод ракетки при замахе не должен сильно разгоняться, как это требуется при высоком ударе или, тем более, при быстром укороченном или резаным ударом сверху (так называемая «срезка»), которые будут изучаться в следующем году тренировочного процесса. Остальные движения и шаг вперед после удара такие же, как и при выполнении высокого удара.

Вначале тренеру следует подавать волан удобно для исполнения укороченного удара сверху. И только после того, как ученик будет в основных деталях правильно исполнять удар, можно подавать по разным траекториям, заставляя своего воспитанника подходить под волан, и приспосабливаться к разной высоте полета волана.

Основные ошибки:

- слишком напрягает руку, и удар производит толчком волана;

- чтобы не сильно ударить волан, разворачивает кисть и ударяет «сковородой»;

- очень медленно делает весь удар, начиная от подготовительной фазы;

- чтобы волан полетел медленно и низко над кромкой сетки, ударяет по волану в низкой точке траектории полета волана;

- остается на месте после удара, не делая шаг вперед;

- резко тормозит руку, и сразу останавливает ее после собственно удара по волану. Чередование высокого и укороченного удара из 33 с подачи тренера.

Подавая первый волан, тренер просит произвести высокий удар, подавая второй - укороченный. Необходимо следить, чтобы подготовительные фазы при исполнении обоих ударов были идентичны, и по опорным точкам ударов все было выполнено правильно.

Потом позволить спортсмену самому выбирать, какой произвести удар, корректируя правильность исполнения.

Следующим этапом после подачи перед ударом громко называть, какой удар вы хотите, чтобы спортсмен исполнил.

Основные ошибки:

- разные подготовительные фазы при ударе;

- очень медленно движется обод ракетки при укороченном ударе;

- по-разному подходят под волан при этих ударах. При укороченном ударе точка соприкосновения головки ракетки и волана находится дальше перед головой бьющего, чем при высоком ударе.

И только после наработки устойчивого навыка можно уделить внимание траектории полета волана после удара (как можно ближе к сетке после укороченного и как можно ближе к задней линии площадки после высокого).

Выполнение высокого и укороченного ударов из 33 при предварительном движении назад из ИЦ.

Упражнение аналогично ранее описанному, когда выполнялся только высокий удар. Ошибки, которые могут возникнуть при этом такие же, как в предыдущем упражнении и при исполнении отдельно в движении высокого и укороченного ударов, а также и собственно при передвижении.

Отброс снизу из ПЗ по высокой траектории в 33 открытой стороной ракетки.

Во многом движение похоже на подачу открытой стороной ракетки, но выполняется после шага правой ногой вперед. Ракетка находится свободно в руке хваткой открытой стороной, ручка ракетки, обод «смотрят» вниз и являются как бы продолжением предплечья руки, опущенной вдоль тела справа от него, не касаясь туловища. Рука при этом развернута ладонной стороной по направлению прилета волана. После постановки ноги, рука движется навстречу волану и встречает его справа впереди от туловища. В момент удара пальцы резко сжимают ручку, и при правильно исполненном ударе слышится резкий щелчок. Волан должен вылететь по траектории таким образом, чтобы соперник не мог перехватить его даже в прыжке, стоя в ИЦ.

Вначале отрабатывая удар можно использовать партнера, который будет использовать для этого несколько воланов (можно не новые и чем больше, тем меньше времени будет теряться на собирание их). Партнер бросает волан на уровне пояса навстречу таким образом, чтобы его товарищ мог сделать шаг навстречу из основной стойки и выполнить правильно (прямой в локтевом суставе рукой) удар.

По мере освоения можно волан уже бросать через сетку, чтобы

тренировать удар, при котором волан перелетает через сетку. И, наконец, когда освоен хорошо этот удар, высокая подача и укороченный из 33, можно тренировать его одним воланом. Стоя на Уг площадки, один спортсмен выполняет высокую подачу, ответ - укороченный удар - отброс снизу к ПЗ с шагом навстречу из основной стойки открытой стороной ракетки и т.д.

Основные ошибки:

- в исходном положении правая рука сильно согнута в локтевом суставе, и головка ракетки высоко поднята по направлению к потолку;

- делается большой или маленький шаг правой ногой, не соответствующий правильной точке удара ракеткой по волану;

- во время удара рука сильно согнута в локтевом суставе;

- во время удара кисть сильно сгибается в лучезапястном суставе;

- точка удара или слишком высока и волан подлетает под потолок и далеко не летит, или слишком низко и волан попадает в сетку;

- рука во время удара и движения прижата к туловищу; - удар производится сбоку от себя, на уровне туловища.

Отброс снизу из ПЗ по высокой траектории в 33 закрытой стороной ракетки.

Выполнение удара, сходного с аналогичным ударом открытой стороной ракетки, но выполняется хваткой закрытой стороной. Выполняется с шагом вперед и ударом перед туловищем, и во втором варианте слева впереди себя. Рука в исходном положении перед собой с опущенной вниз ракеткой (головка ракетки смотрит вниз). Перед ударом кисть немного отводится назад и при ударе слегка согнутая в локте рука полностью выпрямляется.

Последовательность обучения, а также основные ошибки аналогичны при описании предыдущего удара.

Тактическая подготовка на этапе начальной подготовки

Основная задача тактической подготовки - воспитание игрового мышления юных бадминтонистов, то есть наиболее целесообразное использование сил и возможностей для решения поставленной задачи. Основное средство для этого - техническое мастерство, физическая и психологическая подготовленность, применяемые в постоянных и изменяющихся условиях ведения игры, но заранее намеченному плану. Это серьезная интеллектуальная задача вкупе с умением ее технической реализации становится все сложнее по мере развития карьеры и повышения класса игры бадминтониста.

Техническая и тактическая подготовка в бадминтоне реализуется в ходе розыгрыша каждого очка, и являются единым процессом. Это две стороны одной соревновательной деятельности и, если их разделяют в тренировочных заданиях и при анализе игры, то лишь для удобства восприятия. Поэтому с первых шагов обучения необходимо осваивать технику ударов не отстраненно от задач игры, а в сочетании с умением каждым ударом решать оперативные тактические задачи. В идеале это умение использовать свои сильнейшие стороны против слабейших сторон соперника.

По тактической направленности игровые действия в бадминтоне подразделяются на подготовительные, атакующие и защитные. Соответственно в тактической подготовке юных бадминтонистов применяют определенные тактические установки.

Конечно, технический арсенал игрока среднего технического уровня групп начальной подготовки довольно ограничен. Но, во-первых, освоение технических элементов, описанное в предыдущей главе, рассчитано на как бы среднего игрока группы. Всегда в группе будут один или несколько спортсменов, отличающихся более высоким уровнем обучаемости. И если он или они достаточно качественно и быстро освоили технический арсенал программы начальной подготовки, то, естественно, не следует искусственно сдерживать их рост, давая им отдельно от остальных спортсменов задания по освоению других технических элементов игры (например, смэш, быстрый резаный удар сверху, перевод по диагонали на сетке и т.д.), надо продолжать развивать их и проходить уже программу следующего этапа многолетнего тренировочного процесса. Но даже у новичков чисто техническая подготовка не должна быть самоцелью. Нужно воспринимать техническую подготовку как одно из важнейших средств для решения тактических и игровых задач.

Объясняя, к примеру, высокий удар, нужно сразу акцентировать внимание на том, что целью является заставить противника сдвинуться в заднюю зону площадки с тем, чтобы освободить открытую зону площадки для последующего атакующего удара. Говоря об укороченном ударе, наоборот, заставляем противника прибежать в ПЗ.

Даже владея только высоким ударом и высокой подачей, можно ставить своих воспитанников на 1/2 площадки для того, чтобы они играли, используя эти удары. Но обязательно следить за тем, чтобы на эмоциях, во время игры не забыли, как правильно выполнять удары.

Когда же спортсмены овладели укороченным ударом, у них появляется право выбора при высоком ударе из 33, а у его противника неоценимый личный опыт определения направления удара его соперника. Ведь тактическая подготовка, особенно на начальном этапе, как бы тренер не пытался «руководить» ею - накопление личного опыта видения площадки, противника и предугадывания ответа своего соперника.

В связи с тем, что передвижение назад в 33 является, по крайне мере на начальном этапе, менее естественным для спортсмена, чем движение вперед, вначале чаще выигрывают те, кто может ближе к задней линии послать волан. Игры в начальный период дают тренеру массу информации об умении своих воспитанников ориентироваться в различных ситуациях.

Когда спортсмены овладеют всеми предусмотренными по программе начального обучения ударами, можно использовать упражнения с выбором из двух ударов. Например, один из игроков расположен вблизи 33 1/2 площадки и после высокой подачи своего партнера выполняет через раз высокий удар и укороченный. Его партнер поочередно играет высокий удар и отброс снизу из ПЗ высоким ударом в 33. Игрок, производящий удары из 33, должен между ударами вначале сделать хотя бы один шаг вперед, по мере освоения можно рядом ставить коробку воланов (в двух шагах от 33), куда он должен обязательно смещаться между ударами. Кроме того, он должен добиваться одинакового исполнения подготовительной фазы удара, как для высоких, так и для укороченных ударов.

Потом можно переходить к произвольному выполнению ударов из 33. И хорошо, если игрок, выполняющий удары из 33, будет видеть, где располагается его партнер, и посылать воланы в наиболее незащищенную зону. Это уже будет развивать его тактическое мышление на начальном этапе его развития.

Подобным же образом можно использовать и другое упражнение, когда один игрок стоит вблизи ИЦ 1/2 площадки, выполняет высокую подачу - ответный удар - укороченный из 33 - прием на сетку с шагом или двумя, и выполнением подставки. Его партнер после укороченного двигается вперед и на подставку с свою очередь отвечает ответной подставкой. На эту подставку ответом служит высокий удар снизу открытой или закрытой стороной ракетки в 33 соперника. И как в ранее описанном упражнении после освоения достаточно хорошо этого упражнения, можно перейти к следующему, когда игрок находится вблизи ИЦ, и будет произвольно выполнять подставку или удар в 33. В этом уже упражнении надо реже комментировать технические ошибки, а больше внимания уделять умению видеть свободные зоны и расположения своего оппонента на площадке.

В связи с тем, что для среднего уровня группы начальной подготовки разучиваются удары по прямой, то играть нужно на 1/2 площадки. Те же, кто по своему уровню подготовки продвинулись дальше, уже могут играть, отрабатывать различные технико-тактические комбинации на целой площадке, и если тренер посчитает целесообразным, то и заявить их в каком-либо соревновании. Рекомендуется не настраивать своего подопечного на победу, победу любой ценой. Юные спортсмены и сами выходят играть с целью выиграть. Хотелось бы, чтобы они, как говорят опытные тренеры, получили удовольствие от участия в соревнованиях.

С ростом технического мастерства бадминтониста количество тактических вариантов возрастает и усложняется. Каждое перемещение соперника меняет игровую тактическую ситуацию. Во-первых, надо научиться оценивать игровые возможности соперника в процессе игры или исходя из предыдущих наблюдений. Следует понять, какие удары соперника более опасны, а какие менее. Во-вторых, разобраться, что из собственного технико-тактического арсенала бадминтониста более болезненно воспринимается его противником. Учет всех перечисленных факторов позволяет выстроить тактическую схему игры.

Важным компонентом тактической подготовки юных бадминтонистов является умение составлять план на предстоящую игру, в которой учитываются все возможные игровые ситуации и используются накопленные знания. Даже слабый тактический план лучше, чем его отсутствие. Ведь недостатки плана можно исправить, и он может помочь выиграть.

Такие планы полезно хранить в спортивном дневнике, собирая со временем банк данных на своих соперников, тем самым, развивая свои аналитические способности.

Важно отметить, что, как и технике, так и тактике нужно постоянно обучаться. Хотя более планомерно и постоянно этой работой начинать заниматься следует с этапа учебно-тренировочного. Потому что для успешного применения тактики в игре, спортсмен должен отрабатывать ее на тренировках. И тактика будет тем более успешной и разнообразной, чем выше технический арсенал игрока и выше уровень физической готовности. Уровень начальной подготовки позволяет применять только довольно примитивную тактику: удары глубоко, близко, вправо, влево, но и анализ игры на этом уровне позволяет начинать анализировать ее и развивать аналитические способности.

Желательно при проведении тактической подготовки на начальном этапе обучения учитывать некоторые принципы, которые могут быть полезны в развитии тактического мастерства юных бадминтонистов.

1. Основной успешной тактикой является правильная организация внимания, когда бадминтонист контролирует действия соперника и его позицию на площадке. Это позволяет рассчитывать свои действия на ход вперед.

2. Во время игры необходимо концентрировать внимание на тактике своей игры. Надо думать о том, куда послать волан, а не о том, как. Техника подождет до конца игры.

3. Тактический план игры не надо менять, если он приносит успех. Когда спортсмен начинает отставать в счете, необходимо менять тактику. Кроме того, важно иметь запасной тактический вариант, способный усилить игру.

4. Игра должна строиться на минимуме хорошо освоенных игровых схемах с применением коронных ударов. Это позволяет проявить себя наилучшим образом и совершить минимум ошибок.

5. Если у соперника сильнее удар справа, следует определить, насколько хорошо он бьет по плоскому или по подрезанному волану, реагирует на укороченный волан или атакующий высокий за голову.

6. Наличие в арсенале бадминтониста сильного коронного удара, с которым не удается справиться противнику, может позволить ему добиться победы, не считаясь с тактикой соперника.

7. Если по ходу игры соперник меняет свою тактику, важно своевременно внести коррективы и в свою игру.

8. Тактическое мастерство, как и искусство предвидения действий противника не приходят сами по себе. Большое значение имеет работа тренера по разъяснению основных тактических комбинаций и вариантов игры и обсуждению наблюдаемых и сыгранных встреч ученика, а также и других спортсменов. Хотя надо сказать, что есть ученики в большой степени склонные к анализу игры и умению видеть сильные и слабые стороны, как противника, так и свои собственные.

9. В поражении есть тот плюс, что оно может научить больше, чем победа. Поэтому любое поражение подвергается тщательному анализу.

10. Научите ученика хорошему правилу стараться всегда спасать волан, даже на тренировке и даже если он кажется безнадежным. Эта решимость должна стать второй натурой и через какое-то время ваш ученик будет доставать воланы, которые другим кажутся не берущимися.

11. Тактика - это в определенной степени геометрия. Здесь следует сказать о том, что:

- волан, посланный по прямой, достигает сторону площадки соперника быстрее волана, посланного по диагонали, то есть обеспечивает выигрыш во времени, при этом позиция соперника все равно имеет значение, и наоборот, чем раньше будет принят посланный по диагонали вниз из 33 волан, по прямой в ПЗ, тем меньше времени для активного удара остается у противника;

Следует подчеркнуть громадную роль тренера-преподавателя в развитии тактического мышления своих подопечных, в привитии интереса к тактической стороне игры и к использованию тактических способностей в тренировочном процессе и соревновательной деятельности.

Задачи этапа начальной подготовки - это, освоение и качественное закрепление навыков базовой техники. Слабый уровень развития нервной системы и недостаточная автоматизация двигательных действий в этом возрасте не позволяет активно привлекать бадминтонистов на этом этапе к соревнованиям. Стресс, связанный с участием в турнирах технически слабо подготовленных детей, приводит к разрушению недостаточно прочно закрепленных двигательных навыков. И приходится тратить много времени и сил на восстановление технических элементов. Кроме того, у многих детей участие в соревнованиях вызывает сильный стресс и негативно влияет на желание выступать в соревнованиях в дальнейшем. Поэтому первый год обучения новички могут провести без соревнований, тем более что их технический арсенал еще слабоват.

Но отказ от официальных соревнований должен компенсироваться применением соревновательного метода в упражнениях, выполняемых юными бадминтонистами. Соревновательные задания должны носить характер «кто дальше», «кто лучше» и т.п. Они должны быть регулярными, почти на каждой тренировке, чтобы воспитывать у детей соревновательный дух. В конце года можно предлагать игры на счет в упрощенных условиях. Это могут быть игры с определенными заданиями - например, с использованием только того элемента, которым занимались на этой тренировке, или свободная игра на счет. Такой соревновательный подход со временем не вызывает у ребят повышенного стресса, он становится привычным и одновременно готовит их и тактически, и психологически к участию в серьезных соревнованиях.

Далее, на 2-ом году обучения, можно кого-то из группы привлекать к участию в соревнованиях. Это могут быть бадминтонисты технически и психологически лучше других подготовленные, а самое главное, желающие участвовать в соревнованиях, то есть относиться к отбору ребят для участия в соревнованиях следует очень взвешенно.

Если тренер-преподаватель хочет сохранить начинающего спортсмена для будущих спортивных успехов и не сломать его психологически, он должен дождаться ситуации, когда его ученик будет достаточно подготовлен для конкуренции, а дать ему поучаствовать только для того, чтобы он был многократно бит - не лучший вариант подготовки спортсменов. Гораздо полезнее для юного бадминтониста участвовать в соревнованиях, когда есть шанс, что баланс побед и поражений будет положительным. Хорошо, если есть вариант побороться за первое место. Важно постоянно формировать в спортсмене психологию победителя.

**Психологическая подготовка на этапе начальной подготовки**

Психологическая подготовка - это педагогический процесс, обеспечивающий воспитание нравственности и волевых качеств, и свойств личности спортсмена, содействующий высокой эффективности и надежности его соревновательной деятельности. У бадминтонистов психическая нагрузка разнообразнее и продолжительнее, чем у спортсменов многих других видов спорта, поэтому и значимость психологической подготовки должна оцениваться, по крайней мере, наравне или даже чуть выше по сравнению с другими ее видами подготовки.

Но прежде, чем говорить о психологической подготовке, следует обратить внимание на психические особенности развития детей 8-10 лет. Этот возраст самый спокойный... и необычайно важный в жизни ребенка, требующий внимательности и теплого отношения к эмоциональной жизни маленького человека.

1. Самые важные и значительные изменения в этом возрасте происходят в области самосознания ребенка.

Самосознание - это психологическая структура, состоящая из различных частей: имя человека, его восприятие своих физических характеристик, таких как внешность, фигура, здоровье, потребность в социальном признании, психологическое время личности (ее прошлое, настоящее и будущее), социальное пространство личности (социальные роли, права и обязанности), половая идентификация.

Так вот, в возрасте 8-10 лет наиболее интенсивно развиваются:

- потребность в призвании;

- осознание времени;

- осознание прав и обязанностей.

2. Дети вступают в фазу конкретного оперативного мышления.

Мышление становится более гибким и обратимым. Ребенок обнаруживает, что может вернуться к исходной точке даже после различных преобразований. Дети начинают распознавать и связывать вместе «причины и следствия», и, следовательно, закладываются основы для развития тактического мышления, необходимого в бадминтоне.

3. На данном этапе, между 8-11 годами, дети продолжают развивать способности к самокритике и самодисциплине, необходимой в спорте.

4. Самооценка ребенка начинает включать в себя и то, как он воспринимает себя среди других, и как другие относятся к нему.

Он впервые может объективно сравнивать то, что делает сам с тем, что делают другие. И, в связи с этим, возрастает зависимость от оценок взрослых, и, в первую очередь, родителей и тренера.

Именно на этом фоне главной потребностью ребенка 8-10 лет является одобрение и признание. Они очень чувствительны к отвержению, ведь так хочется соответствовать окружению. Главный страх в этом возрасте - сделать что-то не так, неправильно. Чтобы удовлетворить потребность в признании и сформировать позитивную самооценку в этом возрасте, очень важно хотя бы в чем-то быть лучшим, чувствовать, что он делает что-то хорошо. Тогда у него возникает чувство самостоятельности и уверенности в своих силах и возможностях. При этом влияние родителей и семьи постепенно уменьшается. На первый план выходят межличностные отношения в кругу сверстников, партнеров по команде. Ведь, как говорят психологи, в это время ребенок примыкает к определенной группе детей (будь то лидеры, аутсайдеры, неформалы и т.д.).

Ребенок утрачивает способность в полной мере контролировать свои эмоции. Это основа того, каким в дальнейшей жизни будет человек. База уже заложена ранее, до 9 лет. Но то направление, которое будет выбрано в данный период - решающее.

В этот момент тренерам важно поддерживать самооценку детей и всячески придавать уверенность в собственных силах, отмечать их успехи в играх и тренировках, подчеркивать уникальность и индивидуальность каждого игрока.

Такая поддержка способствует нескольким позитивным тенденциям:

- подросток комфортнее себя чувствует в команде;

- ему легче выстоять в спортивной конкурентной среде;

- приумножая уверенность в себе подростка, тренер приумножает его успехи.

Дети этого возраста стараются всячески сблизиться со своими сверстниками и партнерами по команде: по внешним параметрам, сфере интересов, манере поведения, игры и т.д. Есть один немаловажный нюанс - нельзя ставить временные рамки и постоянно напоминать им, что хуже, упрекать воспитанника в несвоевременном или ненадлежащем выполнении тренировочных заданий.

Но в этом возрасте могут возникать определенные критические моменты, которые характерны для детей именно этого возраста. К ним можно отнести:

- низкую самооценку;

- застенчивость;

- чрезмерное подражание кумирам.

Такие проблемы могут превратиться в серьезный массив неразберих. Все три симптома тесно связаны. Они говорят о том, что ребенок не верит в себя, в свои силы. Зачастую подростки боятся взять на себя ответственность в сложных играх, замыкаются после неудачного матча или неуверенных действий на площадке, пребывают в нервозном состоянии.

Часто подросток отказывается делиться своими мыслями, говорить о том, что его беспокоит. В таких ситуациях необходимо внушить игроку доверие и дать ту моральную поддержку, которая так необходима ему. Спортсмен может сомневаться в своих физических способностях и технической подготовке. Подростку нужна похвала, поддержка и, в тоже время, объективная оценка его способностей, умений, игры, и перспектив.

5. С возрастом 7-8 лет связано также и появление волевого компонента в личности ребенка. Увеличивается произвольность поведения. Попросту говоря, теперь он способен понять и принять «надо», идущее против его «хочу». В жизнь ребенка входят обязанности, а вместе с ними и ожидания о выполнении этих обязанностей. И хотя в этом возрасте психика готова к появлению обязанностей, слишком большое их количество может быть большим стресс-фактором для еще ребенка. Еще не обладая силой подростка, его стремлением к отделению от родителей, они порой с трудом тянут возложенную на них ответственность. Ведь им важно не просто справиться, но сделать это так, чтобы быть своим в группе и получить одобрительный отзыв от значимого взрослого.

6. Дети принимают правила, установленные тренером, и понимают их преимущества. Если в предыдущий период ребенок думал, что тренер использует правила «потому что он большой, потому что он сильнее, и знает, что делать», то теперь дети думают, что мы должны подчиняться «потому что он знает, что для нас полезно». Они готовы соблюдать правила, но для них также очень важно, чтобы все соблюдали эти правила (взрослые тоже).

7. Что касается развития осознания времени, то в представлении ребенка появляется прошлое. Он вспоминает и пытается понять его. Будущее же воспринимается абстрактно, поэтому доводы «потом ты достигнешь...», «в будущем ты сможешь быть...», до сих пор не являются мотиваторами к действиям и усилиям.

8. Меняются потребности ребенка и его стремления, а вместе с ними и меняются его отношения с людьми. Аффективное и социальное развитие характеризуется все более сильной привязанностью к группе сверстников, в то время как тренер берет на себя роль центральной и значимой фигуры.

Будучи очень значимой фигурой, тренер сильно влияет на самооценку ребенка. Дети в этом возрасте относятся к тренерам с огромным уважением, он становится для них образцом и совершенством. Когда тренер пользуется доверием и авторитетом в своей команде, он становится лидером, только если дети восхищаются им. Для родителей важно не критиковать тренера, не обсуждать его при ребенке, а также с уважением относиться к инструкциям и его типу преподавания. А тренеру необходимо быть примером для подражания.

Отношения со сверстниками также изменяются. Примерно с 8-9 лет дружба между детьми постепенно освобождается от влияния родителей. Дети оценивают друг друга уже по своим критериям. Ребята, как уже говорилось выше, перестают случайным образом выбирать товарищей по игре. Группа мальчиков часто объединяется в микрогруппы со своими лидерами. Также, дети в возрасте 8-10 лет начинают видеть и осознавать, что другие люди имеют отличную от их собственной точку зрения, вкусы и интересы. Принимая этот факт, дети значительно улучшают качество общения, начинают лучше понимать и интерпретировать эмоции других людей и, что особенно важно, учитывают их в игре. Но существует еще некоторая взаимосвязь в отношениях. По отношению к сверстникам дети в возрасте 8-10 лет предпочитают тех, кто может продемонстрировать совместную работу и отвечают взаимностью на то, что они получают: «Ты не захотел со мной пару играть, я тоже так поступлю». Учитывая это, обучение должно поощрять сотрудничество между игроками.

В этом возрасте дети уже обладают достаточной когнитивной и физической зрелостью, чтобы их можно было обучить тактическим вариантам игры. Тем не менее, тренер не должен забывать игровую составляющую на тренировках.

В этом возрасте дети очень легко учатся подражанием, поэтому тренеру необходимо владеть физическими умениями, чтобы служить примером для подражания. Технические видео также очень полезны на этом этапе.

Будет важно продолжить обучение таким аспектам, как честная игра, уважение к судьям и сопернику, дружеское общение и т.п. Этим мы избежим нежелательного поведения на площадке, и будем способствовать формированию хорошего человека за его пределами.

Таким образом, основными задачами психологической подготовки на начальном этапе обучения игры в бадминтон являются:

- привитие устойчивого интереса к занятиям бадминтоном;

- формирование установки на регулярную тренировочную деятельность;

- формирование волевых качеств юного спортсмена;

- совершенствование эмоциональных свойств личности юного бадминтониста;

- развитие и совершенствование интеллекта спортсмена.

К числу главных методов психологической подготовки на начальном этапе подготовки относятся беседы, убеждения, педагогическое внушение, методы моделирования соревновательной ситуации через игру. В программу занятий следует вводить ситуации, требующие преодоления трудностей.

Воспитание волевых качеств - одна из важнейших задач в деятельности тренера. Волевые качества формируются в процессе сознательного преодоления трудностей объективного и субъективного характера. Для их преодоления используются необычные для юного спортсмена волевые напряжения. Поэтому основным методом воспитания волевых качеств является метод постепенного усложнения задач, решаемых в процессе тренировочных занятий и соревнований.

В современном бадминтоне, когда часто физическая и техническая подготовка соперников оказываются близкими по уровню, а усилить их во время турнира уже невозможно, решающими факторами достижения преимущества над соперником, являются спортивный характер, воля к победе, настрой, концентрация внимания и подобные к ним компоненты подготовки. Опытные тренеры отдают приоритет психологической составляющей в системе спортивной подготовки, особенно касаясь спорта высших достижений, и практический опыт подсказывает, что решающими для достижения побед чаще всего оказываются именно психические свойства спортсмена.

Для воспитания и совершенствования психологических качеств бадминтонистов в процессе тренировки необходимо обращать внимание занимающихся не только на совершенствование технико-тактических качеств, но и на максимальную сосредоточенность и концентрацию внимания во время выполнения заданий, мобилизацию всех ресурсов, проявление двигательных реакций и умственную деятельность во время тренировки.

Психологическая подготовка юных бадминтонистов даже на начальном этапе подготовки требует к себе не менее серьезного внимания и времени, чем другие виды спортивной подготовки.

* 1. **Программный материал для учебно-тренировочных занятий на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)**

Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «бадминтон»

**Общая физическая подготовка (ОФП)** - процесс воспитания физических качеств и развития функциональных возможностей организма, создающих благоприятные условия для совершенствования всех сторон тренировки.

**Средства ОФП**: бег, ходьба на лыжах, плавание, подвижные и спортивные игры, упражнения с отягощениями и др.

**Специальная физическая подготовка (СФП)** - укрепление органов и систем (дыхательной, сердечно-сосудистой, мышечной), повышение их функциональных возможностей, развитие двигательных качеств строго применительно к требованиям избранного вида спорта.

**Средства СФП:** соревновательные и специальные подготовительные упражнения.

**Техническая подготовка** - процесс овладения системой движений (техникой), ориентированной на достижение максимальных результатов в спортивной дисциплине.

**Тактическая подготовка** - процесс овладения оптимальных методов ведения состязания.

**Теоретическая подготовка** - процесс усвоения совокупности знаний: методических, медико-биологических, психологических основ тренировки и соревнований, о спортивном инвентаре, оборудовании и др.

**Психологическая подготовка** - система психолого-педагогических воздействий, применяемых с целью формирования и совершенствования свойств личности и психических качеств спортсмена, необходимых для подготовки к соревнованиям и надежного выступления в них.

**Инструкторская и судейская практика** - освоение элементарных умений и навыков ведения учебной работы и судейства соревнований. Она проводится учащимися учебно-тренировочных групп и спортивного совершенствования. Учащиеся этих групп готовятся к роли инструктора, помощника тренера в организации и проведении занятий и соревнований в качестве судей.

Физическая подготовка на учебно-тренировочном этапе подготовки

Физическая подготовка бадминтонистов на учебно-тренировочном этапе подготовки представляет собой педагогический процесс, направленный на укрепление опорно-двигательного аппарата, повышение функциональных возможностей организма, улучшение двигательных способностей, способствующий более быстрому освоению специальных игровых умений и навыков. На данном этапе следует уделять внимание основным физическим качествам - силе, выносливости, гибкости, быстроте и ловкости.

Применительно к динамике физических качеств употребляются термины «развитие» и «воспитание». Термин «развитие» характеризует естественный ход изменений физических качеств, а «воспитание» предусматривает активное и педагогически направленное воздействие на их рост.

Эффективное управление процессом подготовки спортсменов предполагает наличие соответствующих моделей тренировочной нагрузки. Это систематизация тренировочных заданий в соответствии с основными характеристиками направленности нагрузки.

В процессе физической подготовки бадминтонистов решаются две главные задачи:

- всестороннее развитие всей двигательной системы игрока;

- совершенствование специфических двигательных способностей, от которых зависит успех достижения высоких результатов именно в бадминтоне.

Хорошая физическая подготовленность на учебно-тренировочном этапе подготовки создает основу для совершенствования спортивной техники, которую следует рассматривать как форму проявления двигательных возможностей спортсмена, а также условия для психической устойчивости и реализации волевых качеств. Кроме того, чем крепче у спортсмена здоровье, чем выше работоспособность организма, тем лучше он воспринимает тренировочные нагрузки и быстрее достигает высокого уровня развития двигательных качеств.

Так как двигательная способность спортсмена влияет на эффективность техники игры в бадминтон, которая проявляется через отдельные качества и их сочетания: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость, произвольное мышечное расслабление, то на начальном этапе подготовки необходимо особое внимание уделять развитию и совершенствованию, прежде всего общих, а также специальных физических качеств. При этом тренировочный процесс бадминтонистов должен строиться с учетом сенситивных периодов развития физических качеств, особенно на учебно-тренировочном этапе подготовки.

Важно учитывая сенситивные периоды развития двигательных способностей, сохранить соразмерность развития основных физических качеств у юных спортсменов. Эта соразмерность позволяет соотносить степень развития физических качеств в той мере, которая нужна для достижения успеха в бадминтоне. Для этого тренеру-преподавателю необходимы знания, как возрастных особенностей развития юных игроков, так и модели бадминтонистов высокой квалификации.

ОФП и СФП на учебно-тренировочном этапе подготовки в бадминтоне.

Учитывая то, что на учебно-тренировочном этапе подготовки бадминтонистов воспитанию физических качеств уделяется до 60% тренировочного времени, то и планировать воспитание каждого физического качества надо с учетом особенностей развития детского организма и специфическими требованиями игры в бадминтон.

Таблица № 16

**Распределение объемов направленности средств ОФП для групп учебно-тренировочного этапа подготовки по виду спорта «бадминтон»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Виды подготовки | До трех лет | Свыше трех лет |
| ОФП (всего), в т.ч. | 24% | 18% |
| Быстрота | 10% | 13% |
| Сила | 6% | 8% |
| Общая координация | 6% | 8% |
| Г ибкость | 6% | 8% |

Около 8% тренировочного времени уделяется развитию гибкости и подвижности суставов, особенно тех, которые задействованы в выполнении игровых ударов (плечи, локтевые суставы, кисти, стопы).

Следует учесть, что это примерное распределение времени на воспитание общих физических качеств, а главное - это учет индивидуальных особенностей занимающихся, поэтому тренеру необходимо применять индивидуальный подход для исправления индивидуальных недостатков в общей физической подготовке обучаемых.

Так же на учебно-тренировочном этапе подготовки необходимо уделять время для воспитания специальных физических качеств, к которым относятся ловкость, быстрота двигательной реакции, специальная гибкость и др. Упражнениям СФП следует уделять до 18% от общего объёма, выделяемого на физическую подготовку.

Таблица № 17

**Распределение объемов направленности средств СФП для групп учебно-­тренировочного этапа подготовки по виду спорта «бадминтон»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Виды подготовки | До трех лет | Свыше трех лет |
| СФП (всего), в т.ч. | 20% | 18% |
| Ловкость | 6% | 4% |
| Реакция, быстрота | 6% | 4% |
| Имитация | 8% | 10% |

Рекомендуется на учебно-тренировочном этапе подготовки около 4% времени уделять воспитанию специальной координации, то есть развитию чувства волана, чувства ракетки, ориентации в пространстве, распределению усилий и т.п.

Существует большое множество всевозможных упражнений с воланом и ракеткой, способов жонглирования ракеткой с воланом (воланами), жонглирование воланами без ракетки одной и двумя руками, а также ногами, жонглирование и игра неигровой рукой, включая и игру на площадке.

Рациональное увеличение тренировочных нагрузок является одним из основных условий роста физической подготовки бадминтониста, но при этом рост тренировочных нагрузок должен проходить постепенно и соответствовать росту работоспособности спортсмена. Тренировочные нагрузки необходимо подбирать группе бадминтонистов и каждому игроку индивидуально с учетом их состояния, уровня работоспособности в соответствии с требованиями данного этапа.

Техническая подготовка на учебно-тренировочном этапе подготовки

Для понимания процесса технической подготовки необходимо осознавать терминологию, встречающуюся при описании этого процесса.

Спортивная техника (техника определенного вида спорта) - совокупность приемов и действий, обеспечивающих наиболее эффективное выполнение двигательных заданий, обусловленных спецификой конкретного вида спорта и соревнований.

Приемы - специализированные отдельные положения и движения спортсменов, отличающиеся характерной двигательной структурой, но взятые вне соревновательной деятельности.

Действия - один или несколько приемов, применяемых для решения определенной тактической задачи.

Техническая оснащенность - техника владения приемами конкретного спортсмена, степень освоения им системы движений из имеющегося арсенала данного вида спорта. Техническая оснащенность в спортивных играх связана как с широтой технического арсенала, так и с умением спортсмена выбирать и реализовывать наиболее эффективные двигательные действия в вариативных ситуациях при недостаточной информации и остром дефиците времени.

Техническая подготовленность - степень освоения спортсменом системы движений, соответствующей особенностям данного вида спорта и направленной на достижение высоких спортивных результатов. Она тесно связана с физическими, тактическими, психическими возможностями спортсмена и внешними условиями выполнения спортивных действий. Чем большим количеством технических приемов и действий владеет спортсмен, тем лучше он подготовлен к решению более сложных тактических задач. Можно заметить и то, что изменение разнообразия тактики спорта, правил игры, времени или количества очков в партиях, усовершенствование спортивного инвентаря и др., в свою очередь, влияют на содержание технической подготовленности спортсмена.

В бадминтоне за последние десятилетия произошли очень большие изменения в технической оснащенности, экономичности технической и тактической подготовки. Уменьшение веса ракетки улучшение качества волана и ракетки, изменение правил спортивных соревнований привели к заметному увеличению скорости всей игры, уменьшению времени обработки волана, а как результат - к увеличению интенсивности тренировочной и соревновательной нагрузки. И, естественно, это привело к значительному изменению, как техники выполнения ударного движения, так и технике передвижения по площадке.

Базовые движения и действия составляют обязательную основу рациональной технической оснащенности данного вида спорта. Без них невозможна эффективная соревновательная борьба при соблюдении соответствующих правил.

Индивидуальная техническая и тактическая манера, стиль игры спортсмена, часто являются решающим средствами в спортивном состязании и зависят от владения

эффективными дополнительными действиями, которые присущи только конкретным личностям с их физическими и психическими особенностями.

Результативность техники обуславливается ее эффективностью, минимальной тактической информативностью для соперника.

Эффективность техники определяется ее соответствием решаемым задачам и высоким конченым результатам; уровню физической, технической, психологической и других видов подготовленности.

Стабильность техники связана с ее помехоустойчивостью, независимостью от условий соревнований, функционального состояния спортсмена.

Вариативность техники определяется способностью спортсмена к оперативной коррекции двигательных действий в зависимости от условий соревновательной борьбы.

Экономичность техники характеризуется рациональным использованием энергии при выполнении приемов и действий, целесообразным использованием времени и пространства. В спортивных играх важным показателем экономичности является способность спортсменов к выполнению эффективных действий при их небольшой амплитуде и минимальном времени, необходимом для выполнения.

Ну и, наконец, техническая подготовка - это педагогический процесс, направленный на овладение спортивными приемами.

В настоящее время для бадминтона характерно увеличение моторной плотности игры (увеличение количества длинных розыгрышей, более 12-14 ударов, в общем количестве розыгрышей), уменьшение времени между розыгрышами, зачем в последнее время строго следят судьи на вышке. И это сказывается не только на изменении техники передвижения по площадке, изменении требований к физической подготовке, и, в первую очередь, к специальной физической подготовке, но также и к технике выполнения ударов (более короткий замах, увеличение скорости движения головки ракетки в момент соприкосновения с головкой волана практически при всех ударах). От игрока требуется высокая реакция, быстрота принятия решений в быстроменяющихся игровых ситуациях. Непрерывно меняющиеся в процессе противоборства ситуации, требуют от бадминтониста создания новых технико-тактических комбинаций, не отработанных заранее.

Техническая подготовка игроков-бадминтонистов в разные возрастные периоды требует конкретизации технических возможностей, которые определяют рациональное построение процесса подготовки, отвечающего потребностям соревновательной деятельности на каждом возрастном этапе.

Обучение и совершенствование двигательных действий спортсменов - это кропотливый путь формирования большого набора движений и технических приемов, формирующихся в различных вариативных ситуациях, для использования в условиях соревнований. Обучение и совершенствование техники игры в бадминтоне определяется тремя этапами.

1. Начальное разучивание - создается общее представление о двигательном действии, изучается главный механизм движения и его структура, предупреждаются и устраняются грубые ошибки.

2. Углубленное разучивание - детализируются понимания закономерностей двигательного действия, совершенствуются координационная структура по элементам движения и индивидуальные особенности.

3. Закрепление и дальнейшее совершенствование навыка применительно к максимальным проявлениям двигательных качеств и индивидуальных особенностей спортсмена в различных внешних условиях. При обучении юные бадминтонисты проходят все стадии создания формирования умения, а затем закрепления двигательного действия и стабилизация выработанных навыков до реализации их вариативных обобщенных моделей целого движения, логического и чувственного контроля.

Следовательно, учебно-тренировочную работу по технической подготовке следует вести с учетом одного или нескольких направлений совершенствования в зависимости от уровня спортивно-технической подготовленности спортсмена.

Техническую подготовку в бадминтоне нельзя рассматривать изолировано от его физических и психических возможностей. Одно из основных положений технической подготовки состоит в том, что спортсмен владеет таким уровнем технической оснащенности, какого ему позволяет достичь уровня индивидуальной физической подготовки. Нарушение известных принципов: постепенности (от простого к сложному), формирование физической и специальной подготовки, несоответствие уровней технической и базовой физической подготовки и многих других, могут привести к увеличению количества двигательных ошибок.

Биологические особенности техники игры в бадминтон связаны с техническими характеристиками удара и зависят от многих факторов: от анатомических особенностей суставов и мышц, уровня силы мышц, индивидуальных координационных особенностей игрока; от биомеханических законов движений. Так, например, для выполнения сильного удара необходимо выполнять движение на быстром замахе и при резком ударе.

Необходимо помнить, что техническая подготовка, совместно с общей и специальной физической подготовкой, а также тактическим пониманием игры, составляет интегральную подготовку.

Таблица № 18

**Состав ошибок, возникающих в процессе технической подготовки**

|  |
| --- |
| Виды ошибок, характер двигательных ошибок |
| Из-за двигательной активности | Из-за дефекта обучения | Психогенные | Из-занеобычностиусловий | Случайные |
| Недостаточность физических качеств | Обучение ошибочной технике выполнения | Неудовлетворительныйконтроль | Особенностивнешнихфизическихусловий | Спонтанные |
| Координационнаянедостаточность | Методические ошибки обучения | Психологическ ие воздействия внешних условий | Особенности партнера и противника | Вызванныевнешнимислучайнымифакторами |
| Особенностителосложения | Переноснеадекватногонавыка | Неуверенность, опасения, страх | Особенностирегламентациидеятельности | Вызванныесовпадениемвнешних ивнутреннихслучайныхфакторов |
| Навыковаябедность | Неудовлетворительны й контроль навыка | Эмоциональная напряженность и психическое утомление | Дефектыпсихологическойдвигательнойустановки | Несистематически е неясного происхождения |

Этапы обучения технике игры в бадминтон.

Изучение техники бадминтона проходит в несколько основных этапов.

1. этап. Имитация движений. Проводится в начале обучения с использованием ракетки.
2. этап. Упражнения с подвесным воланом. Выполняется при отработке техники ударных движений для облегчения перехода от имитации к летящему волану. Кроме того, для отработки ударов сбоку, снизу или подачи можно использовать длинный шест, с жестко прикрепленным на его конце теннисным мячом или «удочку» с подвешенным воланом.
3. этап. Упражнения с подбрасыванием волана партнером. Волан подбрасывается вверх на высоту 4-5 м от пола. Или, при изучении ударов сбоку и снизу, так, чтобы можно было правильно биомеханически выполнить удар.
4. этап. Упражнения для отработки удара на корте. Один из партнеров, а в начале лучше, если один из старших спортсменов, уже овладевший этим ударом, и понимающий и умеющий

грамотно «подать» для исполнения удара волан, точно направляет волан ударом ракетки на занимающегося, отрабатывающего удар. Упражнение позволяет не затрачивать энергию на выход к волану и полностью сосредоточиться на технике выполнения того или иного удара.

5этап. Отработка удара в движении. Можно разделить на два под этапа: 5а и 56.

5а этап. Тренирующийся располагается в двух (например) шагах сзади от предполагаемого удара и должен совершить два шага вперед и выполнить удар. То же, когда ему надо сделать два шага назад для выполнения удара. Также - в двух шагах справа и слева от выполняемого ударного движения.

56 этап. Когда волан подбрасывают произвольно вперед, назад, вправо, влево, заранее не оповещая куда будет подан волан.

бэтап. Игровая подготовка. Для полноценной технической подготовки занимающийся должен выполнять все двигательные действия в максимально приближенной игровой форме, поэтому одним из главных упражнений при отработке техники ударов будет непосредственно игра.

Конечно, 6 этап можно подключать только очень ограниченно на этапе начальной подготовки после достаточно правильного освоения базовых ударов и только для поднятия эмоционального фона тренирующихся, а не для выявления сильнейшего на данном этапе.

Основными задачами технического совершенствования в бадминтоне являются выработка стабильных навыков двигательных действий, рационального и точного мастерства обработки волана. В бадминтоне уровень мастерства прямо пропорционален точности выполнения технического действия.

Техника бадминтона должна постепенно меняться, совершенствуясь и подстраиваясь под индивидуальные особенности спортсменов. Особенно важно поддерживать правильность выполнения ударного действия и перемещения по площадке в период «бурного» роста своих воспитанников. Нужно помнить, что только те обучающиеся добиваются истинного успеха в спортивной деятельности, которые, основываясь на полученных знаниях и умениях, могут применять их, подстраиваясь к своим индивидуальным особенностям. Таким как анатомическое строение, половые и возрастные особенности, состояние развития физических качеств и физической подготовленности. На каждом новом уровне игры необходимо совершать техническое действие в ином, более жестком, ритмическом и динамическом режиме. При этом технический навык, освоенный на этапе начального обучения, является некоторым стержнем, который посредством наполнения динамическим, ритмическим, а, главное, функциональным содержанием, трансформирует его в качественные двигательные действия.

В технической подготовке бадминтонистов следует комплексно использовать как целостное обучение (обучение движению в целом в облегченных условиях с последующим расчлененным овладением его по фазам и элементам), и расчлененное обучение (раздельное обучение фазам и элементам и их постепенное сочетание в одно движение). На последующих этапах становления технико-тактического мастерства игроков целесообразно постепенно от стандартно-репродуктивного метода обучения переходить к вариативно-проблемному. В этом случае двигательная задача осуществляется не в уже решенной ситуации, а наоборот, спортсмен решает двигательную задачу в игровой ситуации выбора или противоборства.

Последовательность обучения элементам техники игры в бадминтон на учебно-тренировочном этапе подготовки

Рекомендуется следующая последовательность обучения техническим элементам, которая проверена многолетним тренерским опытом и учитывает особенности овладения двигательными действиями - от простого к сложному, от освоенного к неосвоенному. В основе овладения эффективной техникой лежит межмышечная координация, которая развивается при многократном повторении одного и того же упражнения сначала в стандартных, а потом разнообразных условиях игры. В нервно-мышечной системе детей формируется образ этого упражнения. Если перерывы между повторениями большие, то «нервно мышечная память» разрушается. И, следовательно, техника оказывается нестабильной.

Особое внимание тренер-преподаватель должен обращать внимание на ошибки, допускаемые занимающимися, при обучении технике.

**Первый год обучения:**

- перевод на сетке по диагонали справа открытой стороной ракетки;

- перевод на сетке по диагонали слева закрытой стороной ракетки:

- перемещение поперечное в защитной стойке с имитацией защитных ударов; - смэш из 33 по линии из ПЗУ;

- смэш из 33 по линии из ЛЗУ;

- смэш из 33 по диагонали из ПЗУ;

- смэш из 33 по диагонали из ЛЗУ;

- защита от смэша по прямой справа на сетку;

- защита от смэша по прямой слева на сетку;

- защита от смэша по диагонали справа;

- защита от смэша по диагонали слева.

**Второй год обучения:**

- «срезка» из ПЗУ по диагонали;

- «срезка» из ЛЗУ по диагонали открытой стороной ракетки;

- «срезка» из ПЗУ по линии;

- «срезка» из ЛЗУ по линии открытой стороной ракетки;

- добивание в ПЗ из ППУ открытой стороной ракетки;

- добивание в ПЗ из ЛПУ закрытой стороной ракетки;

- защита справа открытой стороной ракетки в 33;

- защита слева закрытой стороной ракетки в 33;

- короткая подача закрытой стороной ракетки;

- плоский удар справа по линии открытой стороной ракетки;

- плоский удар слева по линии закрытой стороной ракетки;

- подставка на уровне середины сетки справа открытой стороной ракетки;

- подставка на уровне середины сетки слева закрытой стороной ракетки;

- высокий удар из ЛЗУ закрытой стороной ракетки по линии;

- высокий удар из ЛЗУ закрытой стороной ракетки по диагонали.

**Третий год обучения:**

- блокирующий удар справа по линии в прыжке в СЗ;

- блокирующий удар слева по линии в прыжке в СЗ;

- короткая подача парная закрытой стороной ракетки;

- защита парная справа плоским по прямой закрытой стороной ракетки;

- имитация передвижения парная;

- защита парная плоским по диагонали справа открытой стороной ракетки;

- защита парная по диагонали слева закрытой стороной ракетки;

- добивка в ПЗ по технике шаг-прыжок закрытой стороной ракетки и открытой стороной ракетки;

- добивка в ПЗ техникой «сметания с сетки» открытой стороной ракетки;

- добивка в ПЗ техникой «сметания с сетки» закрытой стороной ракетки;

- короткий удар сверху из ЛЗУ закрытой стороной ракетки по прямой;

- короткий удар сверху из ЛЗУ закрытой стороной ракетки по диагонали.

**Четвертый год обучения:**

- парная подача закрытой стороной ракетки в заднюю часть парной площадки;

- плоский удар перед собой открытой стороной ракетки в полплощадки;

- плоский удар перед собой закрытой стороной ракетки в полплощадки;

- прием короткой подачи в паре в СЗ;

- прием короткой подачи в паре в 33;

- прием короткой подачи в паре в ПЗ;

- защита от удара в корпус закрытой стороной ракетки прямо;

- защита от удара в корпус закрытой стороной ракетки по диагонали направо;

- защита от удара в корпус закрытой стороной ракетки по диагонали влево.

**Пятый год обучения:**

- плоская игра на полплощадки из СЗ и ПЗ;

- перевод по диагонали на сетке в ПЗ справа - волан вблизи уровня пола;

- перевод по диагонали на сетке в ПЗ слева - волан вблизи уровня пола;

- высокий атакующий удар справа с коротким замахом;

- плоский удар справа из ПЗУ по волану на уровне вблизи пола по линии;

- короткий удар в зону ППУ из ПЗУ по волану на уровне вблизи пола;

- высокий удар справа из ПЗУ по волану на уровне вблизи пола по линии;

- короткий удар из ЛЗУ по волану на уровне вблизи пола по диагонали;

- высокий удар из ЛЗУ по волану на уровне вблизи пола по линии

Первый год обучения

Перевод на сетке по диагонали справа открытой стороной ракетки

Спортсмен находится в двух шагах от ППУ площадки, выполняет выпад правой ногой по направлению к углу площадки. Его партнер находится по другую сторону сетки в своем ЛПУ со «стопкой» воланов в левой руке. Для этого упражнения можно использовать не новые воланы. Правой рукой перебрасываем волан через сетку в ППУ своему партнеру таким образом, чтобы он мог совершить удар, не сдвигаясь с места. Ракетка расположена аналогично подставке открытой стороной ракетки, но «заводится» немного вправо от траектории падения волана, чтобы при выполнении движения супинации в лучезапястном суставе плоскость ракетки ударяла сбоку по волану.

Основные ошибки:

- сильно сжата пальцами рукоятка ракетки;

- обод ракетки «не заводится» вправо за волан или делает это слишком далеко;

- слишком быстрое движение супинации;

- слишком медленное движение супинации;

- вместе с движением руки туловище вращается вокруг вертикальной оси против часовой стрелки;

- вес тела или слишком перенесен вперед на правую ногу или назад (он должен равномерно быть распределен между двумя ногами);

Следующим этапом будет бросание волана своему партнеру, который будет из основной стойки делать шаг правой ногой в ППУ и выполнять удар, затем возвращаясь в исходное положение. Необходимо правильно рассчитать силу броска, чтобы его партнер мог правильно выполнить удар. По мере усвоения можно выполнять удар из основной стойки в два шага.

Перевод на сетку по диагонали слева закрытой стороной ракетки Выполняется аналогично предыдущему удару, но в зеркальном отображении и, естественно, хватка закрытой стороной ракетки и движение в лучезапястном суставе - пронация.

Основные моменты и ошибки аналогичны таким же, как и при исполнении перевода из ППУ. Перемещение поперечное в защитной стойке с имитацией защитных ударов.

В игровом центре в основной стойке (плечи довольно сильно наклонены вперед), но пятки при этом «оторваны» от пола. При этом ракетка наклонена вниз головкой по направлению к полу

Перемещение совершается параллельно сетке, необходимо следить, чтобы корпус тела был также параллелен сетке при имитации защитного удара справа и в последней стадии при имитации удара слева корпус немного разворачивается против часовой стрелки правым плечом вперед. При передвижении вправо делается приставной или скрестный шаг левой ногой и выпад в сторону вправо, правая рука «заводится» немного дальше за траекторию прилета волана. При возвращении корпус параллелен сетке. Затем, если волан прилетает близко к боковой линии, слева делается небольшой шаг левой ногой и далее выпад правой. Ракетка аналогично «заводится» за траекторию прилета волана. Если волан прилетает ближе к центру, делается только широкий шаг правой ногой.

Необходимо следить, чтобы центр тяжести не поднимался вверх при перемещении. Основные ошибки:

- кисть руки напряжена, и головка ракетки при этом высоко поднята;

- ракетка на «заводится» за траекторию прилета волана;

- правая рука сильно согнута в локтевом суставе, и головка ракетки при этом не смотрит вниз:

- при перемещении ноги выпрямляются и центр тяжести то поднимается, то опускается; - ноги напряжены и нет возможности сделать широкий выпад;

- при перемещении к боковым линиям корпус разворачивается к боковым линиям.

Имитировать сначала необходимо на небольшой скорости, делая упор на правильность исполнения, и только после этого, когда большая часть группы освоила правильное выполнение, увеличивать скорость перемещения. Имитировать произвольно выполнение удара по воображаемому волану, прилетающему близко от центральной линии.

**Смэш из 33 по линии из ПЗУ**

Выполнение аналогично выполнению в прыжке высокого или укороченного удара. Отличие - идет резкое ускорение ударного движения рукой в заключительной фазе. Разучивается два варианта выхода под удар и приземления после его выполнения. Один, который разучивался на этапе начальной подготовки, и второй, чаще используемый в парных категориях. Выполняется скрестный или приставной шаг, прыжок с двух ног, выполнение собственно ударного движения в фазе полета. При этом корпус немного разворачивается против часовой стрелки и приземление осуществляется на две ноги (правая впереди немного, обе ноги под углом 30-45 градусов по отношению к задней линии).

Основные ошибки аналогичны тем же, что и при разучивании высокого удара в прыжке и с отходом из игрового центра. Но, кроме того, необходимо следить за тем, чтобы замах начинал выполняться сразу же при начале движения в ПЗУ; локоть не должен быть ниже уровня плеча, а кисть значительно выше головы.

**Смэш из 33 по линии из ЛЗУ**

Выполняется аналогично по подходу к волану, прыжку, собственно ударному движению и приземлению, как и при выполнении высокого удара из ЛЗУ. Единственно, в заключительной фазе предплечье немного разворачивается супинирующим движением так, что ракетка по волану бьет под небольшим углом, предотвращая вылет волана в аут по боковой линии.

Также применяется вариант удара и приземления после него аналогичный удару из ПЗУ, более характерного для парных категорий, но в зеркальном отображении.

Основные ошибки и замечания те же, что и для выполнения смэша в прыжке из ПЗУ. Смэш из 33 по диагонали из ПЗУ. Смэш по диагонали из ЛЗУ Выполнение и основные ошибки аналогичны таким же ударам, но по линии. Для того, чтобы совершить удар по диагонали, правое плечо нужно «завести» немного справа от траектории прилета волана при ударе из ПЗУ и немного слева при ударе из ЛЗУ и само ударное движение начинать немного раньше.

**Защита от смэша по прямой справа на сетку**.

Стойка в игровом центре, но немного ближе к правой боковой линии, рука с ракеткой справа и ракетка «смотрит» головкой вниз. Пальцы не сжимают сильно рукоятку ракетки. При подлете волана рука движется немного навстречу, и головка ракетки небольшим супинирующим движением как бы «подрезает» волан, чтобы он перелетел через сетку и упал в ПЗ. При этом, если супинирующее движение будет слишком сильным, волан может улететь в аут по боковой линии. В момент удара пальцы сжимаются, но не так сильно, как при выполнении удара в 33 или плоского.

Основные ошибки:

- неправильная стойка;

- ракетка перед собой;

- правая рука согнута в локтевом суставе;

- головка ракетки не «смотрит» вниз, а поднята вверх;

- рука при ударе движется сильно вперед;

- при ударе рука сгибается в лучезапястном суставе и волан высоко поднимается вверх;

- при ударе пальцы слишком сильно сжимают рукоятку ракетки.

**Защита от смэша по прямой слева на сетку** Действия аналогичны предыдущему удару, но в зеркальном отображении. Единственно вследствие того, что в данном случае «завести» ракетку слева от траектории полета волана бывает часто сложнее, чем в предыдущем случае, располагаться следует немного ближе к левой боковой линии. Ракетка держится хваткой закрытой стороной и совершается небольшое пробирующее движение.

Основные ошибки аналогичны предыдущему удару.

Защита от смэша по диагонали справа. Защита от смэша по диагонали слева

Выполнение аналогично ударам по прямой, но чаще всего рука не движется навстречу волану. Для того, чтобы совершить удар по диагонали необходимо добавить небольшое сгибание в лучезапястном суставе при ударе справа и разгибании при ударе слева. Сила сгибания и разгибания определяет правильность выполнения удара.

Основной ошибкой здесь является сильное сгибание или разгибание. Они должны быть короткими и резкими.

**Второй год обучения**

**«Срезка» из ПЗУ по диагонали**

Это удар, при котором волан летит быстро и теряет скорость, приземляясь в районе 2,5-3 метров от сетки. Перемещение по технике такое же, что и при выполнении ударов сверху из ПЗУ. Само ударное движение выполняется таким образом, что зеркало ракетки бьет сбоку по головке волана. Соприкосновение головки ракетки с воланом происходит впереди-вверху, как и при укороченном ударе или смэше, но также может этот удар выполняться и сверху сбоку справа на высоте выше уровня плеча или даже на уровне плеча. Рука во время удара выпрямляется, и в плечевом суставе выполняется движение сверху вниз с добавлением супинирующего движения в плечевом суставе. Многое зависит от высоты волана и, чем по более низкому волану производится удар, тем короче ударное движение, и тем более «плоское», то есть более параллельное полу. Второе, что важно, удар производится рукой, без вращающего движения корпуса.

Разучивать этот довольно сложный удар надо начинать, находясь в ПЗУ, затем после усвоения, можно его разучивать после перемещения из игрового центра. И уже на третьем этапе применять этот удар по волану, находящемуся ниже и справа от бьющего.

Основные ошибки:

- те же, что и при ударах сверху из ПЗУ;

- головка ракетки не бьет сверху сбоку по головке волана;

- при ударе тело вращается вокруг вертикальной оси корпуса;

- нет супинирующего движения в плечевом суставе;

- ударное движение производится или слишком быстрое, или, наоборот, слишком медленное;

- не меняется траектория движения рукой сверху вниз в зависимости от высоты подлета волана.

«**Срезка» из ЛЗУ по диагонали открытой стороной ракетки**». Это довольно сложный удар, который выполняется по высокому волану над головой или даже немного за головой. Можно его также производить и высоко по волану перед собой, но это требует очень высокий контроль движения ракетки. «Срезка» достигается за счет движения рукой в плечевом суставе справа-налево с добавлением супинирующего вращения как в плечевом суставе, так и в локтевом, и лучезапястном. При этом наклон влево предплечья и ракетки небольшой, и чем быстрее головка ракетки бьет по волану, тем скорее он теряет высоту. В удар не добавляется движение корпуса. Правильное выполнение удара требует высокой координации, и учета скорости подлета волана, его высоты, скорости движения руки, головки ракетки, величину супинирующего движения. Порядок разучивания аналогичен предыдущему удару.

Основные ошибки. Ошибки, характерные для «срезки» из ЛЗУ открытой стороной:

- точка удара слишком низкая и волан после срезки не перелетает через сетку;

- удар по волану делается или слишком быстрым, или слишком медленным движением головки ракетки;

- движение рукой очень длинное;

- корпус вращается вместе с ударом вокруг вертикальной оси;

- пальцы слишком сжимают ручку ракетки.

**«Срезка» из ПЗУ по линии**

Отличие этого удара от «срезки» по диагонали в более коротком движении руки, и в самой траектории движения. Рука начинает движение, располагаясь ближе к голове, и движется вперед-вниз вправо.

Основные ошибки:

- рука при ударе располагается далеко вправо от центра корпуса;

- рука с ударом опускается к левому бедру;

- скорость движения руки не соответствует задаче выполнения этого удара.

**«Срезка» из ЛЗУ по линии открытой стороной ракетки по линии**

Может выполняться двумя способами. Первый - нужно классически зайти под удар, идеально развернуться, и выполнить аналогично «срезке» по линии из ПЗУ, единственно, ударное движение должно быть короче и по исполнению медленнее, чтобы волан не вылетел в аут по боковой линии. И здесь к основным ошибкам добавляется нечеткий выход под волан и длинное ударное движение.

Второй вариант: пальцами правой руки ракетка немного сдвигается почти до положения «сковороды» и ударное движение короткое похоже, как при ударе по диагонали, но короче, и плоскость ракетки движется почти параллельно задней линии.

Основные ошибки:

- длинное движение ракеткой - волан может вылететь в аут по боковой линии;

- удар выполняется при стандартной хватке ракеткой, и при этом плохо контролируется после удара траектория полета волана;

- ракетка движется под значительным углом к боковой линии.

**Добивание в ПЗ из ППУ открытой стороной ракетки**

Спортсмен располагается вблизи ППУ, правая нога впереди, партнер, стоя по другую сторону сетки, подбрасывает волан под удар. Рука поднята так, чтобы локоть был на уровне плеча, и головка ракетки смотрит вверх, немного отведена в лучезапястном суставе назад. Удар совершается коротким движением головки ракетки в лучезапястном суставе и резким сжатием пальцев.

На следующем этапе спортсмен располагается немного дальше от сетки, левая нога впереди, правая сзади, и удар выполняется после шага правой ногой.

На третьем этапе спортсмен отодвигается еще дальше от ППУ, правая нога впереди, и удар выполняется после прыжка с двух ног вперед.

Основные ошибки:

- головка ракетки перед ударом опущена;

- локоть руки значительно ниже плеча;

- рукоятка очень сильно отводится назад за счет сгиба в локтевом суставе;

- ракетка очень сильно отведена назад за счет разгибания в лучезапястном суставе. Добивание

**в ПЗ из ЛПУ закрытой стороной ракетки**

Три этапа разучивания аналогичны этапам предыдущего удара. Основные моменты выполнения удара, а также и основные ошибки аналогичны предыдущему удару. Но при хватке закрытой стороной ракетка отводится немного больше назад за счет сгибания в лучезапястном суставе. При добивании слева закрытой стороной ракетки часто спортсмены допускают ошибку, выпрямляя руку в локтевом суставе, и волан при этом попадает в сетку.

Защита справа открытой стороной ракетки в 33 Выполнение аналогично защите открытой стороной в ПЗ, но для придания скорости полета волана сжимание пальцев в момент удара более энергичные, и рука движется навстречу волану. При ударе по диагонали рука выходит еще дальше вперед при ударе. При выполнении удара корпус не производит вращательного движения.

Основные ошибки:

- при ударе рука не движется немного навстречу волану;

- рука согнута в локтевом суставе;

- при ударе пальцы «вяло» сжимают ручку ракетки;

- корпус при ударе вращается.

**Защита слева закрытой стороной ракетки в 33**

Выполнение и основные ошибки аналогичны выполнению предыдущего удара, но здесь рука должна еще больше двигаться навстречу волану, чем при защите справа.

Короткая подача закрытой стороной ракетки В настоящее время короткая подача закрытой стороной ракетки применяется не только в парных категориях, но и в одиночной, отличие же только в расположении подающего: в парной категории он располагается вблизи передней линии подачи, а в одиночной немного дальше от сетки. В смешанной категории девушка обычно располагается при подаче там же, где и при подаче в паре. А микстер обычно дольше, примерно, как и в одиночной категории. Вначале разучивается подача для одиночной категории.

Обычная стойка - правая нога немного впереди левой. Левая рука с воланом прямая и вытягивается вперед, где-то на высоте немного ниже плечевого сустава и выше уровня пояса (зависит от высоты подающего), правая рук немного согнута в локтевом суставе, и кисть отведена чуть-чуть назад. Плечи немного наклонены вперед. Удар производится выпрямлением руки в локтевом и лучезапястном суставе. При этом плечи могут немного «отойти» назад, выпрямляя корпус. Подача назад из этого положения производится за счет короткого и резкого выпрямления в лучезапястном суставе с добавлением небольшого движения плеча.

Основные ошибки:

- левая нога впереди;

- левая рука согнута в локте и волан располагается близко к корпусу;

- плечи перед подачей «откинуты» назад;

- правая рука прямая;

- кисть не отведена назад или отведена слишком сильно.

**Плоский удар справа по линии открытой стороной**

На первом этапе спортсмен располагается вблизи боковой линии, расположенной справа от него. Его партнер бросает рукой волан по высоте на уровне плеча так, чтобы бьющий выполнял технически правильно удар.

Бьющий, совершая удар, немного разворачивается вправо по часовой стрелке (правое плечо назад), начиная это движение с поворота на пятке правой стопы вправо. Перед ударом правая рука немного согнута в локте, а, собственно, в момент удара выпрямляется в локтевом суставе, резко тормозится, и пальцы мгновенно резко сжимают ручку ракетки. За счет этого идет передача энергии от движения руки и ракетки к волану. При выполнении плоского удара в полплощадки движение более короткое, и плоскость ракетки в момент удара находится под небольшим углом по отношению к сетке.

После разучивания удара можно на втором этапе производить удар с шагом правой ногой вправо (перед ударом стоять ближе к центральной линии). И уже на третьем этапе производить удар после плоского удара ракетки своего напарника (удар производят справа на уровне плеча). Основные ошибки:

- перед ударом не отводит вправо руку;

- не разворачивает правую стопу по направлению к боковой линии;

- не отводит назад правое плечо;

- плоскость ракетки во время удара не соответствует правильному исполнению удара;

- во время удара правая рука согнута в локте.

**Плоский удар слева по линии закрытой стороной ракетки**. Во многом исполнение удара похоже на предыдущий, но в зеркальном отображении. Только при этом перед ударом делается шаг правой ногой к боковой линии, разворачиваясь правым плечом к боковой линии, и правая рука сильно сгибается в локтевом суставе.

Основная ошибка:

- рука не выпрямляется во время удара в локтевом суставе.

**Подставка на уровне середины сетки справа открытой стороной ракетки.**

Выполняется во многом, как и при ударе на уровне края сетки, но при широком выпаде, так как при коротком последнем шаге, спортсмен имеет возможность произвести удар выше. Конечное движение предплечьем выше, и в момент удара добавляется короткое движение вверх-вправо.

Основные ошибки:

* движение предплечьем медленное;
* движение предплечьем длинное;
* движение предплечьем параллельно полу;
* рука во время удара сильно согнута в локтевом суставе.

Подставка на уровне середины сетки слева закрытой стороной ракетки Основное, как и в предыдущем ударе, короткое резкое движение предплечьем справа налево с небольшим движением вверх.

Высокий удар из ЛЗУ закрытой стороной ракетки по линии Довольно сложный по исполнению удар. Вначале надо осваивать с подброса волана вверх рукой партнером, стоящим рядом с бьющим. Спортсмен стоит правой ногой по направлению к ЛЗУ, мысок ноги смотрит по направлению к «острию» угла. При замахе локоть руки поднимается на уровень плеча или выше, рука сильно согнута в локтевом суставе и немного отведена в лучезапястном суставе. При подлете волана рука резко разгибается в локтевом суставе, затем в лучезапястном, и немного в плечевом. Движение резкое, и в момент удара рука мгновенно тормозится. Плоскость струнной поверхности ракетки во время удара практически параллельна задней линии площадки.

После освоения удара, тренируется по волану, посланному партнером ударом ракеткой по волану. И на последнем этапе, при движении к волану из игрового центра. Делается шаг правой ногой или левой - правой. Выполняется удар, и затем очень важный момент: правая нога слегка сгибается в колене, и, проворачиваясь на мыске левой ноги, делается широкий шаг правой ногой по направлению к игровому центру.

Основные ошибки:

- низко поднят локоть правой руки;

* слишком высоко полнят локоть правой руки;
* недостаточно согнута рук в локтевом суставе;
* не отведена рука в лучезапястном суставе:
* в момент удара рука не выпрямляется;
* плоскость ракетки в момент удара находится под углом к задней линии;

- ноги выпрямляются и не делается широкий шаг по направлению к игровому центру.
Высокий удар из ЛЗУ закрытой стороной ракетки по диагонали

Последовательность обучения и основные моменты: удары, как и при ударе по линии. Единственно, здесь рука «заводится» немного правее (по отношению к бьющему) к траектории пролетающего волана. Движение рукой начинается немного раньше, чтобы в момент удара рука немного выдвинулась навстречу волану, и плоскость ракетки была под углом к задней и боковой линиям.

Третий год обучения

Блокирующий удар справа по линии в прыжке из СЗ

Разучивание начинается по волану, подброшенному вверх партнером. На первом этапе удары выполняются в прыжке с места с двух ног, без предварительного передвижения. В прыжке ноги разворачиваются немного по часовой стрелке наподобие плоского удара справа. Локоть поднимается на уровень плеча. Величина замаха предплечья зависит от высоты пролета волана, чем ниже, тем короче замах. Ударное движение короткое, при близко летящем волане во время удара рука может даже не до конца выпрямляться. И в этой фазе удара более значимо движение разгибания в лучезапястном суставе (короткое и резкое движение). Приземление на две ноги, правая отставлена дальше к боковой линии, и согнута в коленном суставе больше, чем левая. Делается толчок правой ногой и возвращение в исходное состояние.

Второй этап-удар по волану, посланному партнером ударом ракеткой по нему. И третий- с движением из игрового центра. Может быть широкий шаг правой ногой и прыжок толчком правой ногой. Может быть один, два приставных шага, и затем толчок с двух или одной ноги. Возвращение скрестным или приставным шагом.

Основные ошибки:

* направленное движение перед прыжком и нет возможности вовремя совершить прыжок;
* слишком ранний прыжок, и удар совершается позже не в наивысшей точке;

- слишком поздний прыжок или нет возможности провести удар в прыжке или совершить его согнутой рукой;

- не «участвует» в ударе лучезапястный сустав или слишком сильное движение в нем;

- низко расположен локоть;

- приземление на одну ногу;

- приземление на прямые ноги.

**Блокирующий удар слева по линии в прыжке в СЗ**.

 Этапы разучивания аналогичны предыдущему удару. Движение начинается с левой ноги, большим шагом к левой боковой линии, при этом корпус не разворачивается. Толчок чаще всего производится с левой ноги, хотя, если волан пролетает рядом (что чаще происходит в парной категории), может производится с двух ног. При этом корпус во время всех фаз выполнения удара параллелен сетке. В прыжке корпус наклоняется влево. Правая рука при этом заводится глубоко влево (локоть вблизи головы, а кисть далеко влево от головы). Рука немного согнута в локте и само ударное движение производится из-за резкого сгибания в лучезапястном суставе.

Приземление совершается на две ноги, но левая отставляется немного дальше - на нее приходится больше усилия при приземлении.

Основные ошибки:

- корпус разворачивается при совершении удара;

- рука не заводится влево;

- кисть «не участвует» в ударе;

- слишком большое кистевое движение.

**Короткая подача парная закрытой стороной ракетки.**

Технически используется так же, как и для одиночной категории. Единственно подающий располагается вблизи передней линии подачи. Здесь, может быть, придется больше времени и разучивания потратить на подачу в заднюю часть парной зоны приема волана. Защита парная справа плоским по прямой открытой стороной ракетки Спортсмен располагается вблизи боковой линии. Этапы разучивания аналогичны этапам одиночной защиты. Ракетка заведена вправо, и высота расположения головки ракеты зависит от месторасположения принимающего. Чем ближе к сетке, тем выше она должна быть расположена. Рука движется вперед навстречу летящему волану, резко останавливается, в момент удара выпрямляясь при этом. Пальцы резко сжимают ручку ракетки, передавая импульс энергии ракетке и волану. Кисть отогнута назад, и в момент удара сгибается таким образом, чтобы плоскость ракетки была под таким углом к траектории полета волана, которая позволила бы произвести плоский удар по линии. Движение навстречу руки и плеча позволяет придать скорость полета волану. Ингода, приходится пальцами разворачивать ракетку, так, чтобы при ударе волан летел прямо. Если прилетающий волан летит с небольшой скоростью, то для придания скорости волану делается шаг навстречу. Основные ошибки:

- пальцы не разворачивают ручку ракетки;

- рука не движется навстречу волану;

- рука движется длинно после удара по волану;

- кисть перед ударом не отведена.

**Защита парная слева плоским по прямой закрытой стороной ракетки**

Спортсмен располагается вблизи левой боковой линии. Если волан подлетает слева от расположения защищающегося, то выполнение аналогично предыдущему удару, но в зеркальном отображении. Но если волан подлетает на уровне груди в корпус бьющему, идет подъем головки ракетки вверх вращательным движением по часовой стрелке вокруг локтевого сустава. Далее коротким, резким движением предплечьем навстречу волану производится плоский удар по прямой.

Основные ошибки:

- попытка произвести удар высоко поднимая локоть и производя удар ракеткой с направленной вниз головкой ракетки;

- не успевает сделать вращательное движение вокруг локтя до необходимой высоты; - нет движения предплечья навстречу волану;

- плоскость ракетки в момент удара находится под углом и волан не вылетает по прямой.

**Имитация передвижения парная**

Имитация передвижения парных игроков на площадке в начале не на максимальной скорости производится таким образом, чтобы добиться взаимодействия во время игры. Если один из игроков производит имитацию атакующего удара в ППУ, его партнер двигается ближе к игровому центру, но в левой половине площадки. Если после этого первый спортсмен движется в 33 правой половины площадки, его партнер движется в ПЗ левой половины площадки. Таким образом, они двигаются как два конца палки, вращающейся вокруг оси в игровом центре, имитируя в углах площадки и в СЗ удары произвольно, создавая игровую ситуацию.

Основные ошибки:

- игрок расположен ближе к сетке, оборачивается, чтобы увидеть своего партнера;

- игрок, который в данной игровой ситуации располагается сзади, должен ориентироваться под движения своего партнера, а не самому активно действовать.

По мере разучивания, скорость передвижения увеличивается, и все удары из 33 и СЗ сверху имитируются в прыжке.

**Защита парная плоскими по диагонали справа открытой стороной ракетки и защита парная плоским ударом слева закрытой стороной ракетки.**

Эти удары выполняются и разучиваются аналогично ударам по линии. Игроки располагаются довольно близко к сетке, при этом головка ракетки располагается выше, и таким образом, чтобы хватило время ее поднять и произвести резкий удар по волану. При этом головку ракетки необходимо завести немного правее траектории подлета волана и, соответственно, немного левее при ударе слева. И в момент удара есть небольшое движение плечом по направлению траектории полета волана после удара.

Основные ошибки:

- головка ракетки не находится на требуемой ситуацией высоте;

- спортсмен не успевает поднять головку ракетки;

- ракетка не заводится за траекторию подлета волана.

**Добивка в ПЗ по технике шаг - прыжок закрытой стороной ракетки и открытой стороной ракетки**

Отдельно добивание ППУ открытой стороной ракетки и в ЛПУ закрытой стороной ракетки в прыжке разучивается на втором году обучения. На данном этапе игрок располагается немного дальше от сетки и перед прыжком делает небольшой шаг. Партнер подбрасывает волан через сетку не только в ППУ, но и в середину правой половины площадки и в центр ПЗ произвольно, и бьющий делает шаг по направлению подлета волана и прыжок с выполнением удара. Волан подбрасывается на высоту достаточную, чтобы в прыжке добить волан.

Аналогично и для добивки закрытой стороной: волан подбрасывается в ЛПУ, середину левой половины площадки и в центр ПЗ.

После усвоения партнер стоит в центре ПЗ противоположной стороны и произвольно подбрасывает волан в любую точку ПЗ, чтобы бьющий делал шаг и учился быстро менять хватку с открытой стороны на закрытую. Локоть бьющей руки высоко поднят (на уровне плеча), и головка ракетки располагается высоко.

Основные ошибки:

- шаг перед прыжком делается не по направлению подлетающего волана;

- локоть бьющей руки расположен низко;

- головка ракетки опущена;

- не успевает сменить хватку ракетки.

**Добивание в ПЗ техникой «сметания с сетки» открытой стороной ракетки**

Этапы аналогичны разучиванию добивания в ПЗ. Вначале стоя правой ногой впереди, вблизи сетки, и выполнение по подброшенному партнером волану. Затем, на втором этапе - после шага правой ногой. И, наконец, на третьем этапе - после прыжка толчком с двух ног или с одной ноги.

Техника этого удара применяется, когда волан перелетает в непосредственной близости с кромкой сетки. Удар производится по головке волана движением струнной поверхностью головки ракетки справа-налево за счет соответствующего движения в лучезапястном суставе.

Движение быстрое, при этом головка ракетки совершает движение примерно в 30°-40°. В момент удара плоскость головки ракетки практически параллельна сетке, что достигается за счет предварительного движения пальцами ручки ракетки против часовой стрелки.

Основные ошибки:

- не изменена хватки ракетки;

- очень большое движение в лучезапястном суставе, или, наоборот, очень малое;

- плоскость струнной поверхности под большим углом к плоскости сетки;

- движение головки ракетки очень медленное.

**Добивка в ПЗ техникой «сметания с сетки» закрытой стороной ракетки** Техника исполнения аналогична предыдущему удару, но в зеркальном отображении. Аналогичны и основные ошибки.

Короткий удар сверху из ЛЗУ закрытой стороной ракетки по прямой

Техника удара аналогична выполнению высокого удара из ЛЗУ по прямой. В заключительной фазе удара ракетка резко останавливается и заканчивается удар коротким разгибающим движением в лучезапястном суставе. Усилие должно быть таким, чтобы волан мог только перелететь через сетку, и, теряя скорость, упасть в ПЗ вблизи сетки.

Второй вариант: вместо остановки рукой идет небольшое подрезающее движение предплечьем слева-направо.

Основные ошибки второго варианта:

- подрезающее движение должно производиться почти параллельно сетке. При нарушении этого правила волан может улететь в боковой аут или лететь ближе к центру;

- в первом варианте неправильное по усилению и направлению кистевое движение приведет к тому, что волан или попадет в сетку, или приземлится далеко от сетки.

**Четвертый год обучения**

**Парная подача закрытой стороной ракетки в заданную часть площадки**

Выполняется аналогично короткой подаче, но в конце движения правой рукой делается короткое, по возможности, скрытое движение разгибания в лучезапястном суставе. И в то же время резкое сжатие пальцев, держащих ручку ракетки (более значительное, чем при короткой подаче). Также в этот момент плечи могут немного «податься» назад, выпрямляя корпус туловища.

Траектория волана должна быть такой, чтобы принимающий не мог, не сдвигаясь с места, или подпрыгивая с места, перехватить волан.

**Плоский удар перед собой открытой стороной ракетки в полполя (середину СЗ)**

Подготовительная и начальная фаза удара, как и при плоском ударе по прямой в 33. В конечной фазе удара в лучезапястном суставе совершается небольшое движение, «срезающее» по головке ракетки справа-налево или слева направо в зависимости от скорости и места подлета волана. Движение же большое по амплитуде, короткое по времени и энергичное по скорости исполнения. Чем большая доля «срезающего» движения в заключительной фазе, тем быстрее волан будет терять свою скорость, и ближе будет приземляться к ПЗ.

Основные ошибки:

- локоть бьющей руки близко к корпусу туловища;

- срезающее движение очень длинное по времени;

- срезающее движение очень большое по амплитуде;

- пальцы бьющей руки в момент удара слабо держат ручку ракетки.

**Плоский удар перед собой закрытой стороной ракетки в полполя.** Аналогично предыдущему удару, но «срезающее» движение делается слева-направо. Важно при этом, чтобы локоть не был близко расположен к корпусу.

**Прием короткой подачи в паре в СЗ**

Начало приема - активный широкий шаг навстречу волану, «атака подачи». Шаг делается по направлению приземления волана. Рука выпрямляется. Коротким движением руки в плечевом суставе и движением кистью волан посылается к боковым линиям площадки. Именно заключительное движение кистью определяет направление полета волана. При приеме волана в правой половине площадки волан к правой (по отношению к принимающему) боковой линии можно осуществлять как открытой, так и закрытой стороной ракетки. Причем изменение удара с открытой стороной ракетки на закрытую производится в самый последний момент разворотом в локтевом суставе.

Прием в левой половине площадки в среднюю зону аналогичен в общем, но различен в деталях, обусловленных различиями в положении туловища по отношению к подлетающему волану.

Основные ошибки:

- нет активного шага навстречу волану;

- в момент удара рука сильно согнута в локтевом суставе;

- для удара к правой боковой линии при приеме в правой половине площадки и к левой половине площадки ракетку необходимо как бы завести немного в сторону, противоположную направлению удара;

- неправильное положение плоскости ракетки;

- не участвует в ударе «работа» пальцев.

**Прием короткой парной подачи в 33**

Аналогичен предыдущим ударам, но в конечной фазе резким сжатием пальцев бьющей руки и очень коротким движением предплечья, волан поднимается длинным ударом в углы 33. Основные ошибки аналогичны ошибкам при приеме в СЗ. К ним может только добавиться слабое сжатие в момент удара пальцами ручки ракетки.

Прибавляется еще плоский прием в корпус партнера принимающего спортсмена. Этот прием может быть, как открытой стороной ракетки, так и закрытой. Задача, чтобы волан вылетал с высокой скоростью и до самого последнего момента касания волана ракеткой, движения были идентичны, как и для выполнения ударов в углы 33.

**Прием короткой подачи в паре в ПЗ**

Принимают волан как в центр ПЗ, так и вблизи переднего угла противоположного зоны подающего. По технике первый прием похож на подставку в ПЗ с вращением волана. Отличие

- очень быстрый шаг для совершенствования этого удара и большое расстояние от сетки. И, безусловно, высокое качество исполнения, иначе плохой прием будет добит подающим.

Второй вариант похож по исполнению приему в СЗ, но немного большее движение в сторону в плечевом суставе. И обязательно придавать вращение волану с целью создания трудностей для атаки этого удара.

Основные ошибки: первый вариант:

- выполняется как удар с вращением вблизи кромки сетки, не учитывая расстояние приема волана и сетки;

- излишнее усилие при вращении (из-за боязни, что волан добьют); второй вариант:

- ракетка «не заводится» за траекторию волана;

- короткое движение в плечевом суставе и волан опускается в средней части ПЗ;

- слишком сильное движение в плечевом суставе и волан вылетает в аут;

- не придается вращение волану (нет небольшого подрезающего движения).

**Защита от удара в корпус закрытой стороной ракетки прямо**. При сильном ударе в верхнюю часть корпуса часто удобней быстро поднять ракетку и сделать ответный удар закрытой стороной ракетки. При ответе прямо плоским ударом, если волан подлетает по прямой, делается короткое, разгибающее в локтевом суставе, движение навстречу с одновременным добавлением очень короткого разгибающего движения в лучезапястном суставе. Все движения синхронизированы и заканчиваются резкой остановкой с сильным сжатием пальцами ручки ракетки. Если удар по прямой планируется на полплощадки, добавляется «срезающее» движение кистью по головке волана. И, чем под большим углом происходит подрезание, тем ближе к сетке будет приземление волана.

Если волан подлетает слева под большим или меньшим углом, то добавляется небольшое вращательное движение в лучезапястном суставе по часовой стрелке. И, соответственно, если справа под тем или иным углом вращательное движение против часовой стрелки, хотя в данном случае естественно производить удар открытой стороной ракетки.

Основные ошибки:

- локоть и предплечье слишком близко расположены к корпусу;

- нет небольшого движения навстречу волану предплечьем и кистью;

- при подлете волана справа или слева отсутствует небольшое вращательное движение в лучезапястном суставе.

**Защита от удара в корпус закрытой стороной ракетки по диагонали направо**

Если волан прилетает по прямой в корпус, то для того, чтобы ответить по диагонали вправо, кисть надо резко развернуть против часовой стрелки до необходимого угла. Все остальные фазы движения, а также и ошибки те же, что и для предыдущего удара.

Добавить к основным ошибкам можно неправильный разворот в лучезапястном суставе и включение в удар разворот корпуса, что нельзя делать.

Если же волан прилетает справа, то удар практически аналогичен удару прямо.

Если же волан прилетает слева, разворот в лучезапястном суставе осуществляется довольно короткий, и в самый последний момент, это довольно сложный удар для разучивания.

**Защита от удара в корпус закрытой стороной ракетки по диагонали влево**

Исполнение удара, основные ошибки аналогичны предыдущему удару, но в зеркальном отображении.

**Пятый год обучения**

**Плоская игра на полплощадки в СЗ из ПЗ**

Здесь спортсмены располагаются ближе к сетке, и удары должны выполняться таким образом, чтобы волан приземлялся в середине площадки. Достигается это добавлением в заключительной фазе удара, подрезающего движения. Причем это может быть, как удар с вращением в лучезапястном суставе по часовой стрелке, так и против. Определяется ситуацией (как и с какой скоростью подлетает волан) и техническим предпочтением.

Для тренировки можно применять следующее упражнение. Два спортсмена располагаются в центре половины площадки (одновременно на площадке работают две пары) и обмениваются плоскими ударами. Один из них по ходу совершения ударов медленно продвигается ближе к сетке, сокращая расстояние между игроками. И так они обмениваются ударами до ошибки. Затем спортсмены возвращаются в исходное положение.

**Перевод по диагонали на сетке в ПЗ справа. Волан вблизи уровня пола**

Спортсмен во время игры не успевает сыграть высоко в ПЗ и вынужден принимать волан низко, вблизи пола. Поэтому последний шаг широкий (глубокий выпад). Партнер сбрасывает рукой воланы с кромки сетки вниз, находясь по другую сторону сетки. Рука бьющего прямая, и удар выполняется вращением предплечья в локтевом суставе против часовой стрелки.

Второй вариант, когда при очень коротком вращательном движении бьющей руки, добавляется небольшое подрезающее движение по головке ракетки от большого к мизинцу. Основные ошибки:

* недостаточный выпад правой ногой;
* слишком сильно переносится вес тела на впереди стоящую ногу;
* рука сильно согнута в локтевом суставе;
* вращательное движение предплечья или очень медленное, или слишком быстрое;
* при втором варианте удара - длинное исполнение подрезающего движения.

**Перевод по диагонали на сетке в ПЗ слева.**

Волан вблизи уровня пола Выполнение аналогично предыдущему удару, но в зеркальном отображении. То же относится и к основным ошибкам. Единственно, в связи с тем, что при выпаде в ЛПУ игрок разворачивается под определенным углом к сетке, вращательное движение предплечья больше, чем при ударе в ПГТУ.

Высокий атакующий удар справа с коротким замахом.

При этом ударе волан летит в 33 по достаточно «быстрой» траектории и на такой высоте, что противник в прыжке не в состоянии его перехватить в СЗ и вынужден двигаться в 33.

При выполнении этого удара у бьющего не так много времени для выполнения полноценного замаха, но короткий замах дает преимущество скрытности намерения. В данном случае локоть высоко поднимается над плечом. Замах и движение предплечьем делается более коротким, и в конце движения добавляется резкое короткое сгибающее движение в лучезапястном суставе. А сам удар выполняется как с пола, так и в прыжке. Основные ошибки:

- локоть бьющей руки низко расположен по отношению к плечу;

- очень большая траектория движения руки;

- слабое движение в лучезапястном суставе;

- большое движение в лучезапястном суставе.

**Плоский удар справа из ПЗУ по волану на уровне вблизи пола**. При движении в ПЗУ последний шаг делается широким. И уже во время движения делается широкий замах с целью «завести» ракетку за приземляющийся волан. После постановки стопы правой ноги на пол, рука начинает движение навстречу волану последовательно движениям в плечевом суставе, с выпрямлением руки в локтевом суставе и с резким движением в лучезапястном суставе. Движение руки и кисти немного еще снизу-вверх. Во время движения немного удару рукой сопутствует и движение в тазобедренном суставе против часовой стрелки. За счет движения руки немного снизу-вверх, волан поднимается вверх на своей половине площадки и пролетает низко над кромкой сетки, и сохраняя скорость летит плоско.

Основные ошибки:

- короткий последний шаг;

- замах рукой делается после остановки стопы:

- корпус не «заваливается» на правую ногу;

- в момент удара рука не выпрямляется;

- движение руки параллельно полу;

- движения в тазобедренном суставе нет.

**Короткий удар в зону ППУ из ПЗУ по волану на уровне вблизи пола** Движение в ПЗУ то же, что и при предыдущем. Но необходимо двигаться и «заводить» руку за траекторию волана. Движение рукой следует делать немного раньше и немного разворачивать правое плечо. В конце резко затормозить движение рукой и добавить короткий подрезающий удар в лучезапястном суставе. Или, второй вариант, сгибающее «мягкое» движение в лучезапястном суставе.

Основные ошибки:

- не «заводится» рука за траекторию подлетающего волана;

- нет движения правового плеча;

- отсутствует «подрезающее» движение или «мягкое» движение в лучезапястном суставе.

**Высокий удар справа из ПЗУ по волану вблизи пола по линии**

Движение в ПЗУ то же, что и раньше, отведение руки немного раньше, более энергичное движение рукой навстречу волану. В момент удара она движется снизу-вверх. Резкая остановка руки и сильное сжатие пальцев в момент удара, и расположение струнной поверхности ракетки под углом к полу, позволяющему высоко поднять волан вверх.

Основные ошибки:

- медленное движение руки;

- отсутствие резкой остановки ракетки;

- не участвуют в ударе пальцы руки;

- нет движения рукой снизу-вверх;

- неправильное расположение струнной поверхности ракетки в момент удара.

**Короткий удар слева из ЛЗУ по волану на уровне вблизи пола**

Передвижение в ЛЗУ по технике аналогичен для выполнения любых других ударов из ЛЗУ закрытой стороной ракетки, за исключением последнего шага - он широкий. Рука «заводится» за траекторию подлетающего волана. Основное ударное действие происходит за счет разгибания предплечья в локтевом суставе, а направление и скорость полета волана определяются движением в лучезапястном суставе (разгибающее движение с добавлением небольшого подрезающего).

Основные ошибки:

- большое движение плечом во время удара;

- во время удара движется корпус;

- медленное движение в лучезапястном суставе;

- рука заранее не была «заведена» за траекторию волана;

- во время удара, совершается движение в игровой центр правой ногой.

**Короткий удар из ЛЗУ по волану на уровне вблизи пола по диагонали**

Отличие от предыдущего удара в том, что рука «заводится» немного больше, чем в предыдущем ударе, и больше по амплитуде и скорости движение в лучезапястном суставе.

**Высокий удар из ЛЗУ по волану на уровне вблизи пола по линии.**

В этом ударе добавляется движение плеча навстречу волану, для чего рука «заводится» немного дальше.

Естественно, последовательность разучивания ударов не является догмой, и тренер может не только менять ее, но и добавить новые элементы для успешно справляющихся с программой спортсменов.

**Тактическая подготовка на учебно-тренировочном этапе подготовки**

Тактическая подготовленность в теории и практике спортивной тренировки понимается как умение спортсмена грамотно построить ход игры с учетом своих индивидуальных особенностей, возможностей соперников, возможностей своего партнера (в парных играх) и создавшихся внешних условий: покрытие пола спортивного зала, освещение, объем зала, высота зала, расстояние до стен, трибун, высота зала над уровнем моря, часовой пояс, в котором проходят соревнования, температура, влажность в зале, наличие или отсутствие зрителей, при их наличии - поведение их во время игры и т.д.

Уровень тактической подготовленности спортсмена зависит от овладения им средствами, формами и видами тактики. Средствами спортивной тактики являются все технические элементы и способы их выполнения, формами - индивидуальные (в одиночной категории) и командные действия (в парных категориях), видами - атакующая, защитная и контратакующая тактика.

В зависимости от квалификации спортсмена, от ситуации, возникшей во время соревнований, тактика может носить алгоритмический, вероятностный и эвристический характер. Алгоритмическая тактика строится на заранее запланированных действиях и их преднамеренной реализации. Такая тактика, в общем-то, не характерна для игровых видов спорта, к которым относится бадминтон.

Вероятностная тактика предполагает преднамеренно-экспромтные действия, в которых планируется лишь определенное начало; варианты продолжения действий зависит от конкретных реакций противника и партнеров, ситуации, складывающейся во время игры. Эвристическая тактика строится на экспромте реагирования спортсменов в зависимости от создавшейся ситуации в ходе розыгрыша волана. Естественно, для бадминтона характерны вероятностная и эвристическая тактики.

Развивая тактическую подготовленность своих воспитанников, необходимо их так же учить знанию тактических возможностей своих основных противников, базирующихся на определенном наборе технических элементов, физических особенностях, функциональных способностях, вообще, и в данный момент особенно, вариативности технико-тактических действий в тех или иных игровых моментах по ходу игры и зависимость характера игры от счета.

Исключительно сложна структура тактической подготовленности в бадминтоне. Она определяется трудностями восприятия, принятия решений и реализации действий из-за их большого разнообразия, дефицита времени, информации о предполагаемом действии противника, маскировке предполагаемых действий и др. Эти трудности умышленно создаются противодействующим соперником. Все это мешает правильно оценить создавшуюся ситуацию, принять оптимальные двигательные решения, предъявляет повышенные требования к деятельности нервно-мышечного аппарата, усиливает психическую напряженность.

Содержание процесса тактической подготовки определяется наличием различных фаз в структуре тактических действий, требующих теоретических знаний техники и тактики спортивной борьбы, способностей к прогнозированию соревновательных ситуаций и их анализу, умению выбрать и реализовать оптимальные технико-тактические решения в условиях жесткой конкуренции.

Процесс тактического совершенствования предусматривает несколько относительно самостоятельных разделов и направлений, в совокупности обеспечивающих разностороннюю тактическую подготовленность. В первую очередь следует выделить овладение знаниями общих основ тактики спорта, положений, форм, видов и средств тактики конкретного вида спорта, тенденций развития игровой деятельности в бадминтоне.

Эти знания являются необходимой основой для практического освоения эффективных технических действий и их реализации в условиях ведения игры. Знания эти приобретаются как в процессе тренировочной деятельности каждодневно, так и во время теоретических занятий, о которых говорилось выше.

Процесс овладения специальными знаниями должен быть строго дифференцирован с учетом особенностей этапа многолетней подготовки. Так, на ранних этапах закладываются наиболее общие знания об основах спортивной тактики.

Говоря о тактике ведения игры, следует подчеркнуть то, что выдающиеся спортсмены всегда отличались индивидуальным «стилем» ведения игры, имея в своем арсенале не только индивидуально отличающие его технические элементы, но и присущие ему фирменные комбинации (сочетания определенных ударов из различных углов площадки). Причем их стиль игры гармонично подходит под их физические данные, функциональные возможности и особенности их техники и полностью отвечает нервно-психическому потенциалу. По-другому и быть не может, в противном случае они не добились бы своих успехов. Уже к 12-13 годам тренер «видит» будущий рисунок игры своего воспитанника, а опытный еще раньше. Здесь как у скульптора, который в камне видит свое будущее творение.

Можно изменить немного рисунок игры под особенности физического развития своего спортсмена, например, «ставить» игру, используя высокий рост его в будущем и сейчас, но нельзя насильно привить, к примеру, резко атакующую игру, если он психологически не соответствует этой манере игры. Психические качества являются здесь наиболее консервативными, которые, в свою очередь, определяют мировоззрение спортсмена, его восприятие себя и «своих взаимоотношений с противником».

В 13-14 лет в зависимости от уровня игры уже можно активно начинать учить спортсменов анализу игры по результатам наблюдений в процессе соревнований, изучая видеоматериалы и игры сильнейших игроков в интернете. И это закономерно, поскольку успех во время игры, прежде всего, связан с быстротой решения тактических задач. Для этого необходимы быстрота восприятия и зрительного различия, быстрота зрительно-моторной реакции и мышления. Вместе с другими качествами (сенсомоторными и интеллектуальными) они составляют тактические способности. И, как показывают исследования, эти способности носят преимущественно благоприятный характер. У детей, систематически занимающихся спортивными играми, и в том числе бадминтоном, они начинают проявляться в 10-11 лет, а способность к сенсомоторному реагированию развивается до 16 лет, но наиболее интенсивно оперативное мышление развивается в 14 лет.

Важнейшими разделами тактической подготовки является овладение практическими элементами спортивной тактики:

- целесообразными средствами и способами соревновательных действий, обуславливающими эффективность соревновательной борьбы;

- способами рационального распределения сил в процессе соревнований;

- приемами психологического воздействия на соперников и маскировки собственных намерений.

Вообще же деятельность спортсмена во время игры представляет собой непрерывную цепь решения задач. Даже паузы в игре (время между розыгрышами или, особенно, время официальных перерывов, оговоренных правилами) совсем не означают, что в этот момент спортсмен не оценивает предшествующие ситуации и не моделирует ситуации будущие. То есть непрерывность решений - один из существенных признаков тактического мышления. В процессе него спортсмен постоянно ориентируется на установление связи между задачей и способом ее разрешения. При этом большое значение имеет способность предвидеть ход событий, предугадывать наиболее вероятное изменение ситуации. Иными словами, спортсмен «свертывает» процесс решения: он не перебирает всевозможные варианты, а как бы совершает скачок через те ходы, которые не отвечают логике спортивной борьбы в настоящий момент. То есть, главной особенностью интеллектуальных качеств бадминтонистов можно назвать способность к «усматриванию» конечного решения задачи с помощью мгновенного объединения элементов ситуации в определенную структуру.

Существуют иерархические отношения между отдельными звеньями решения оперативных задач. Для относительно несложных ситуаций спортсмен, как правило, располагает «определенными» заготовками», которые приводятся в действие скорей по принципу сенсомоторного реагирования, как только ситуация попадает под соответствующий эталон. В ситуациях, в которых встают задачи с возможными неоднозначными ответами, включаются механизмы оперативного мышления, спортсмен приводит в действие образы ситуации, объединяет их в блоки и выбирает решение, соответствующее основным характеристикам того или иного блока. Наконец, решение наиболее сложных тактических задач осуществляется с помощью не только оперативного, но и эвристического мышления.

Чем ниже уровень подготовки бадминтониста, тем чаще он использует в своей игре упомянутые выше «заготовки» в условиях, когда они уже «работают» против него. Особенно это проявляется в условиях стрессового давления, при возникновении паники в ход идут одна, две стандартные комбинации.

Тактическая подготовка тесно связана не только с технической подготовкой и базируется на том арсенале технических навыков, которыми обладает спортсмен, но и с психологической. Неуверенность в себе сплошь и рядом приводит к обеднению игры, спортсмены начинают играть «без сетки», загружая волан в заднюю зону противника, так как при этом чувствуют себя в большей безопасности. Поэтому по мере роста мастерства, чаще надо использовать комбинации, проводимые «под давлением», один против двух, без смэша, с ограниченным выбором технических элементов, после большой физической работы, с заданием играть в переднюю зону несмотря на то, что там находится противник и т.д. Необходимо учить спортсмена также варьировать темп игры. Темп игры ускоряют в такие моменты, как завершение тактической комбинации, неорганизованность противника, усталость и растерянность соперника, отставание в счете во время игры, стратегическая «заготовка» на данную встречу и т.д.

Замедление темпа игры целесообразно, когда противник физически сильнее, когда в конце игры нужно сохранить разницу в счете или необходимо восстановить силы перед решительными действиями. Кроме того, это может происходить (особенно в первых партиях), когда надо «сбить дыхание», заставить противника или противников функционально «подсесть» (игра в защите или длинными розыгрышами).

В тех случаях, когда возникла необходимость совершенствования наработанных умений и навыков в тактических действиях, используют следующие приемы:

- выполнение упражнений в облегченных условиях;

- выполнение упражнений в усложненных условиях;

- выполнение упражнений в условиях, максимально приближенных к соревновательной деятельности.

**Психологическая подготовка на учебно-тренировочном этапе подготовки**

В общей системе подготовки бадминтониста к достижению высоких спортивных результатов все большее значение приобретает психологическая подготовка. Психологическая подготовка связана с процессом совершенствования психики спортсмена.

Опыт крупных международных и всероссийских соревнований показывает, что в обстановке напряженного игрового поединка с равными по силам, технико-тактической и физической подготовке соперниками, победы добивается тот спортсмен, который имеет лучшую морально-волевую подготовку, умеет лучше управлять своими чувствами и эмоциями. Пробелы в морально-волевой подготовке чаще становятся причиной досадных поражений отдельных бадминтонистов и целых команд, причиной серьезных нарушений морали и этики.

Прежде чем говорить о спортивной психологии подростков, необходимо рассмотреть психологические особенности подросткового возраста от 10 до 15 лет. Этот возраст взросления считается трудным с точки зрения воспитания. («Психология подросткового возраста детей от 10 до 15 лет», Mystroimmir.ru).

Большинство проблем подростков являются следствием полового созревания, которое может провоцировать различные отклонения психофизиологического и психического характера. Из-за этого подростки страдают от следующих проблем:

- эмоциональной неустойчивости;

- повышенной возбудимости;

- беспричинной тревожности;

- перепадов настроения;

- депрессии;

- конфликтности.

Но переходный возраст имеет и положительные стороны. Ребенок становится более самостоятельным и независимым. Его сфера деятельности постепенно увеличивается. Он начинает сознательно к себе относиться и отстаивает свои права перед другими людьми.

Переходя к спортивной психологии необходимо указать, что она подразделяется на общую и к конкретному соревнованию. Каждый раздел психологической подготовки имеет специфические задачи, решение которых требует комплексного подхода.

Общая психологическая подготовка осуществляется в единстве с физической, технической и тактической подготовкой на протяжении всего многолетнего периода спортивной подготовки, в ее задачи входит:

- воспитание высоконравственной личности бадминтониста;

- развитие процессов восприятия;

- развитие внимания: объема, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения;

- развитие тактического мышления, памяти, представления и воображения;

- развитие способности управлять своими эмоциями;

- развитие волевых качеств.

**Воспитание личности бадминтониста и формирование спортивного коллектива.**

В процессе тренировочной работы не только готовят высококвалифицированного бадминтониста в плане его физической, технико-тактической подготовленности, но и воспитывают его характер, нравственные качества, идейную убежденность, коллективизм, разносторонние интересы, мотивацию положительного отношения к спорту и другие качества личности. Важным фактором развития личности служит самовоспитание, организация которого должна направляться тренером. Особенности формирования моральных черт и качеств личности бадминтонистов и их проявления находятся в тесной связи с коллективом, где тренируются спортсмены. Многое зависит от состава коллектива; какие в нем преобладают традиции, взаимоотношения и связи. Решение данной задачи органически связано с воспитательной работой.

Развитие процессов восприятия. Специфика бадминтона требует совершенствования умения пользоваться периферическим зрением, развития глубинного зрения (глазомера), точности восприятия движений, специализированных восприятий.

Точность глазомера и периферическое зрение находятся в прямой зависимости от состояния тренированности: в состоянии спортивной формы точность глазомера у игроков выше, перерыв в занятиях (2-3 недели) приводит к его ухудшению.

При проведении упражнений на развитие данных зрительных восприятий важное значение имеет освещение и влияние цвета. Лучше других воспринимается белый цвет, затем желтый и зеленый. При длительном восприятии темных цветов (красного, фиолетового, синего) утомление наступает быстрее.

Для развития периферического зрения полезны следующие упражнения: игра в защите на половине площадки, где после удара в заднюю зону отвернуться в сторону, а затем сразу найти глазами волан; отбивать воланы, посылаемые двумя противниками по очереди; игра на половине площадки двумя воланами и др.

При развитии точности глазомера, чувства «дистанции» - главное требование - варьирование дистанции при приеме волана, менять скорость полета волана после удара и направлять волан в любую зону по команде тренера. Игрок должен постоянно приучать себя следить за изменениями дистанции до приема волана.

Игра в бадминтон требует от каждого спортсмена максимальной скорости реагирования, выбора ответного действия. У бадминтонистов время сложной реакции отражает состояние их тренированности. В состоянии спортивной формы уменьшается время реагирования и точность реакции становится стабильной, что говорит о высокой игровой надежности.

Путем подбора специальных упражнений и в процессе игры надо стремиться развивать у бадминтонистов комплексные специализированные восприятия: «чувство волана», «чувство сетки», «чувство площадки», «чувство времени».

Развитие внимания. Успешность технических и тактических действий спортсменов зависит от уровня развития объема, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения внимания. Надо научить бадминтонистов быть внимательными в меняющихся условиях, создавать такие условия, в которых необходимо одновременно воспринять несколько динамических или статических объектов (до 5); развитие интенсивности и устойчивости внимания человека в определенной степени связано с развитием его волевых качеств.

Для распределения и переключения внимания полезны упражнения с двумя и более воланами и различными перемещениями; упражнения, где требуется быстрое переключение внимания с объекта на объект, с одного действия на другое; развивать умение выделять наиболее важные объекты и второстепенные.

Развитие тактического мышления, памяти, представления и воображения. У бадминтонистов необходимо развивать наблюдательность - умение быстро и правильно ориентироваться в сложной игровой обстановке; сообразительность - умение быстро и правильно оценивать сложившиеся ситуации, учитывать их последствия; инициативность - умение быстро и самостоятельно определять тактические замыслы соперника и предвидеть результаты как его, так и своих действий.

Развитие способности управлять эмоциями. Эмоциональные состояния оказывают большое влияние на активность бадминтонистов как в процессе тренировочных занятий, так и на эффективность соревновательной деятельности. Обучение юных игроков приемам саморегуляции эмоциональных состояний требует систематических занятий, чтобы учащийся полностью овладел этими приемами в процессе тренировочной и соревновательной деятельности.

Воспитание волевых качеств. Воспитание волевых качеств - важное условие преодоления трудностей, с которыми сталкивается спортсмен в процессе тренировочной и соревновательной деятельности. Существует два вида трудностей - объективные и субъективные. Объективные трудности - это трудности, обусловленные особенностями игры в бадминтон, а субъективные - особенностями личности спортсмена.

Основные волевые качества, которыми должен обладать бадминтонист - это целеустремленность и настойчивость, выдержка и самообладание, решительность и смелость, инициативность и дисциплинированность.

Целеустремленность и настойчивость выражаются в ясном осознании целей и задач, стоящих перед занимающимися, активном и неуклонном стремлении к повышению спортивного мастерства, в трудолюбии.

Выдержка и самообладание выражаются в преодолении отрицательных, неблагоприятных эмоциональных состояний (чрезмерная возбудимость, растерянность, подавленность и т. п.), в преодолении нарастающего утомления.

Решительность и смелость выражаются в способности своевременно находить и принимать обдуманные решения в ответственные моменты игры и без колебания приводить их в исполнение. Применять упражнения, выполнение которых связано с известным риском и требующие преодоления чувства боязни, колебания.

Инициативность и дисциплинированность выражаются в способности бадминтониста вносить в игру творчество, не поддаваться влиянию других людей и их действий.

Эффективным средством воспитания инициативности являются двусторонние игры, проводимые со специальными заданиями и в условиях, требующих от игроков максимального проявления инициативности. Воспитание дисциплинированности достигается всей организацией процесса обучения и тренировки. В воспитании дисциплинированности особую роль играет коллектив и тренер. Тренер должен быть образцом дисциплинированности и организованности.

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

- осознание игроками задач на предстоящую игру;

- изучение конкретных условий предстоящих соревнований (время и место игр, освещенность и т. и.);

- изучение сильных и слабых сторон соперника и подготовка к действиям с учетом этих особенностей;

- осознание и оценка своих собственных возможностей в настоящий момент;

- преодоление отрицательных эмоций, вызванных предстоящей игрой;

- формирование твердой уверенности в своих силах и возможностях в выполнении, поставленных задач в предстоящей игре. Каждый бадминтонист испытывает перед игрой, да и во время игры сложные эмоционально-волевые состояния, которые определяются перестройкой психологических и физиологических процессов в организме.

Одни игроки испытывают эмоциональный подъем, уверенность в своих силах. Это повышает готовность организма к выполнению предстоящих спортивных действий. У других игроков возникает перевозбуждение или апатия, неуверенность, боязнь поражения - все это ухудшает готовность организма, снижает возможности спортсмена.

Одни бадминтонисты в процессе тренировки демонстрируют высокое мастерство, а во время игры их порой трудно узнать.

Различают четыре вида эмоциональных, предсоревновательных состояний:

- состояние боевой готовности;

- предсоревновательная лихорадка;

- предсоревновательная апатия;

- состояние самоуспокоенности.

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

Предыгровая лихорадка характеризуется преобладанием процессов возбуждения, что проявляется в сильном волнении, неустойчивом эмоциональном состоянии, быстрой смене одних эмоций другими, совершенно противоположными по содержанию, в отсутствии сосредоточенности, в рассеянности, импульсивности, раздражительности. Внешне данное состояние проявляется в дрожании рук и ног, потливости, повышенной речевой активности и ДР-

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

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

Преодоление отрицательных эмоциональных состояний и их регулирование могут быть осуществлены при помощи специальных приемов, которые сводятся к следующему:

- бадминтонист не должен внешне выражать сильное волнение, неуверенность; наоборот, мимикой, движениями он должен стараться выразить состояние уверенности, бодрости и т. и.;

- применение в разминке специальных упражнений, различных по скорости, темпу, амплитуде, мышечному напряжению (в зависимости от особенностей эмоционального состояния), которые могут снизить излишнее возбуждение или снять состояние подавленности;

- произвольная регуляция дыхания при помощи специальных дыхательных упражнений различных по глубине, интенсивности, частоте, ритму, продолжительности;

- применение специальных приемов массажа и самомассажа, оказывающего на бадминтониста успокаивающее или возбуждающее воздействие; в одних случаях музыкальное сопровождение способствует бодрому, веселому настроению, повышает эмоциональный тонус, в других - воздействует успокаивающе;

- воздействие при помощи слова; большую роль играет применение самоприказа, самоободрения, самопобуждения («я выиграю», «я добьюсь», «я могу» и т. д.).

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

Разминка имеет большое значение как для регуляции неблагоприятных эмоциональных состояний, так и для формирования готовности к игре и ускорения врабатываемости.

В процессе игры возникают множество моментов, ситуации, которые требуют оперативного вмешательства тренера: внести некоторые коррективы в действия игроков, которые почему-либо отходят от принятых установок или не учитывают игру соперника; акцентировать внимание своих спортсменов на определенных действиях соперника как в защите, так и в нападении и т. п.

Во всех случаях разговор тренера с игроками, его указания должны быть лаконичными, краткими и яркими, тон должен быть уверенный и спокойный. Спокойное, ровное, уверенное поведение тренера является одним из важных моментов, направленных на создание психологической мобилизации игроков к предстоящей игре, а также в процессе самой игры.

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

**Таблица № 19**

1. Учебно-тематический план

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Этап спортивной подготовки | Темы по теоретической подготовке | Краткое содержание | Кол-во часов в год  |
| Этап начальной подготовки | История возникновения вида спорта и его развитие | Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр. | 35/69 |
| 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, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков. |
| Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом | Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах. |
| Закаливание организма | Знания и основы правила закаливания. Закаливание воздухом. Водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом. |
| Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом | Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме. |
| Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта | Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения. |
| Теоретические основы судейства. Правила вида спорта. | Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта. |
| Режим дня и питания обучающихся | Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание. |
| Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта | Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря |
| Антидопинг  | соблюдение общероссийских антидопинговых правил |
| Учебно-тренировочный этап | Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств | Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.  | 22/46/50/66/74 |
| История возникновения олимпийского движения | Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК) |
| Режим дня и питания обучающихся | Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание. |
| Физиологические основы физической культуры | Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков. |
| Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося | Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. |
| Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта | Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата. |
| Психологическая подготовка | Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. |
| Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта | Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям. |
| Правила вида спорта | Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях. |
| Антидопинг | знание основ общероссийских и международных антидопинговых правил.  |

1. **Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам**
	1. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «бадминтон» основаны на особенностях вида спорта «бадминтон» и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных образовательных программ подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «бадминтон», по которым осуществляется спортивная подготовка.
	2. Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «бадминтон» учитываются организациями, реализующими дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.

В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «бадминтон».

1. **Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

 Материально-технические условия реализации Программы:

* Наличие игрового зала;
* Наличие тренажерного зала;
* Наличие раздевалок, душевых;
* наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий
и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных
и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238);
* обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки (таблица № 20);
* обеспечение спортивной экипировкой (таблица № 21);
* обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
* обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
* медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

**Таблица № 20**

**Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Nп/п** | **Наименование оборудования и спортивного инвентаря** | **Единица измерения** | **Количество изделий** |
| 1. | Напольное покрытие татами | комплект | 1 |
| 2. | Весы до 200 кг | штук | 1 |
| 3. | Гонг | штук | 1 |
| 4. | Доска информационная | штук | 1 |
| 5. | Зеркало (2x3 м) | штук | 1 |
| 6. | Игла для накачивания спортивных мячей | штук | 3 |
| 7. | Канат для лазанья | штук | 2 |
| 8. | Канат для перетягивания | штук | 1 |
| 9. | Лапа боксерская | штук | 15 |
| 10. | Лонжа страховочная универсальная | штук | 1 |
| 11. | Манекен тренировочный для борьбы (разного веса) | штук | 5 |
| 12. | Мат гимнастический поролоновый | комплект | 2 |
| 13. | Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 10 кг) | комплект | 2 |
| 14. | Мяч баскетбольный | штук | 2 |
| 15. | Мяч футбольный | штук | 2 |
| 16. | Насос универсальный (для накачивания спортивных мячей) | штук | 1 |
| 17. | Макет ножа | штук | 8 |
| 18. | Палка резиновая для тренировочных занятий | штук | 8 |
| 19. | Перекладина гимнастическая | штук | 2 |
| 20. | Рулетка металлическая (10 м) | штук | 1 |
| 21. | Секундомер электронный | штук | 2 |
| 22. | Скакалка гимнастическая | штук | 15 |
| 23. | Скамейка гимнастическая | штук | 2 |
| 24. | Стенка гимнастическая | штук | 4 |
| 25. | Турник навесной на гимнастическую стенку | штук | 2 |
| 26. | Урна-плевательница | штук | 1 |
| 27. | Эспандер плечевой резиновый | штук | 15 |

**Таблица № 21**

**Обеспечение спортивной экипировкой**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п.п. | Наименование спортивной экипировки | Единица измерения | Расчетная единица | Этап спортивной подготовки |
| Этап начальной подготовки | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) |
| количество | срок эксплуатации (лет) | количество | срок эксплуатации (лет) |
| 1. | Костюм для джиу-джитсу | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 1 |
| 2. | Капа (зубной протектор) | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 1 |
| 3. | Костюм ветрозащитный | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 1 |
| 4. | Костюм разминочный | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 1 |
| 5. | Костюм парадный | штук | на обучающегося | - | - | - | - |
| 6. | Кроссовки легкоатлетические | пар | на обучающегося | - | - | 1 | 1 |
| 7. | Наколенники (фиксаторы коленных суставов) | комплект | на обучающегося | - | - | 1 | 1 |
| 8. | Налокотники (фиксаторы локтевых суставов) | комплект | на обучающегося | - | - | 1 | 1 |
| 9. | Пояс (красный и синий) | комплект | на обучающегося | - | - | 1 | 2 |
| 10. | Протектор для груди (женский) | комплект | на обучающегося | - | - | 1 | 2 |
| 11. | Протектор ног (красный и синий) | комплект | на обучающегося | - | - | 1 | 2 |
| 12. | Протектор-бандаж для паха | комплект | на обучающегося | - | - | 1 | 2 |
| 13. | Протектор рук (красный и синий) | комплект | на обучающегося | - | - | 1 | 1 |
| 14. | Футболка белая | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 1 |

1. **Кадровые условия реализации Программы: укомплектованность Спортивной школы педагогическими, руководящими и иными работниками**

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапах совершенствования спортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта «бадминтон», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечения иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденный приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), профессиональным стандартом «Специалист по обслуживанию и ремонту спортивного инвентаря и оборудования», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 192н (зарегистрирован Минюстом России 23.04.2019, регистрационный № 54475) или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей на дополнительное профессиональное образование по профилю педагогической деятельности не реже чем один раз в три года.

1. **Информационно-методические условия реализации Программы**

**Перечень нормативно-правовых актов**

1. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно- эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
2. Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
3. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
4. Приказ Минспорта России от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
5. Приказ Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (с изменениями и дополнениями);
6. Федеральный закон от 30.04.2021 № 127-ФЗ "О внесении изменений в Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" и Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации"
7. Приказ Минспорта России от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» (с изменениями и дополнениями);
8. Приказ Минспорта России от 31.10.2022 № 880 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «бадминтон»
9. Приказ Минспорта России от 30.11.2022 № 1114 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «бадминтон»;

**Список литературных источников**:

1. Галицкий А. Азбука бадминтона / А. Галицкий: учебное пособие - М.: ФиС, 1987.

2. Рыбаков Д.П. Штильман М.И. Основы спортивного бадминтона/ Д.П. Рыбаков, М.И. Штильман . - М.: ФиС, 1978. - 150 с.

4. Смирнов Ю.Н. Бадминтон / Ю.Н. Смирнов: Учебник. - М.: ФиС, 1989. -159 с

**5.3. Интернет-ресурсы:**

www.badm.ru - ОСОО «Национальная федерация бадминтона России» www.bwfbadminton.org - Мировая федерация бадминтона www.badmintoneurope.org - Бадминтонный Европейский союз

www.minsport.gov.ru - министерство спорта РФ

<http://badm-svo.ru/> - федерация бадминтона Свердловской области