

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ СТАВРОПОЛЬСКОГО КРАЯ  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«КРАЕВАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА (КОМПЛЕКСНАЯ)»



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА  
«БАДМИНТОН»

«ПЕРВЫЙ ВОЛАН»



**Возраст обучающихся:** 7 - 18 лет

**Направленность:** физкультурно-спортивная

**Уровень:** ознакомительный

**Срок реализации:** 1 год

**Разработчики:**

Варфоломеева Кристина Викторовна - тренер-преподаватель высшей квалификационной категории, мастер спорта по бадминтону;

Гридина Ольга Николаевна - тренер-преподаватель первой квалификационной категории, кандидат в мастера спорта по бадминтону;

Гладких Анна Михайловна - тренер-преподаватель высшей квалификационной категории;

Михеева Надежда Викторовна – заместитель директора по учебно-методической работе.

г. Ставрополь, 2023 г.

## **Аннотация к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе по виду спорта «бадминтон» «Первый волан»**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа для спортивно-оздоровительных групп, для обучающихся в ГБУ ДО КСШ(к) по виду спорта «Бадминтон» «Первый волан» (далее - Программа) разработана Варфоломеевой Кристиной Викторовной - тренером-преподавателем высшей квалификационной категории, мастером спорта по бадминтону; Гридиной Ольгой Николаевной - тренером-преподавателем первой квалификационной категории, кандидатом в мастера спорта по бадминтону; Гладких Анной Михайловной - тренером-преподавателем высшей квалификационной категории; Михеевой Надеждой Викторовной – заместителем директора по учебно-методической работе в соответствии с следующими нормативно-правовыми актами:

- Федеральным законом Российской Федерации от 29 декабря 2012 г, № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации";
- Федеральным закон от 04 декабря 2007г. № 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской федерации";
- Постановлением главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. №28 об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";
- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам";
- Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р;
- Уставом ГБУ ДО КСШ (к).

Программа направлена на: отбор одаренных детей в области физической культуры и спорта, создание условий для физического образования, воспитания и развития детей, формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в избранном виде спорта, подготовку к освоению этапов спортивной подготовки, организацию досуга детей и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

**Цель Программы:** осуществление спортивно-оздоровительной и воспитательной работы среди детей и подростков, направленной на формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, всестороннее физическое и личностное развитие, подготовка спортивного резерва.

### **Основные задачи:**

- формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей;
  - удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;
  - формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;
  - укрепление здоровья обучающихся;
  - формирование навыков адаптации к жизни в обществе;
  - профессиональной ориентации;
  - выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте.
- обеспечение духовно-нравственного, гражданско-патриотического и трудового воспитания;
- создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития, профессионального самоопределения и творческого труда обучающихся.

Данная Программа является актуальной и педагогически целесообразной.

### **Структура Программы:**

Нормативная часть программы представлена рекомендациями по составу занимающихся, по содержанию основных видов подготовки, участия в соревнованиях. Методическая часть программы включает содержание учебного материала, его распределения, рекомендации по методике тренировки при технической, тактической общей и специальной физической и психологической подготовке, темам теоретических занятий. Отдельные разделы посвящены воспитательной работе, методам контроля и нормативам по уровню физической подготовленности обучающихся, мерам безопасности при проведении занятий, ресурсному обеспечению программы.

В Программе даны конкретные методические рекомендации по организации и планированию тренировочной работы на спортивно-оздоровительном этапе подготовки, отбору и комплектованию учебных групп в зависимости от возраста, уровня развития физических и психофизиологических качеств и от индивидуальных способностей обучающихся.

Основная направленность данной программы заключается в объединении задач по укреплению здоровья обучающихся, приобщению их к здоровому образу жизни и усвоению основ избранного вида спорта.

Программа была разработана в 2023 году, рассмотрена и утверждена протоколом № \_\_\_\_\_ заседания Педагогического совета ГБУ ДО КСШ(к) от « \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2023 года, утверждена приказом № \_\_\_\_\_ от « \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2023 года и реализуется в 2024 учебном году.

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка
  2. Характеристика вида спорта бадминтон
  3. Особенности содержания программы
  4. Учебный план
  5. Методическая часть
    - 5.1 Теоретическая подготовка
    - 5.2 Общая и специальная физическая подготовка
    - 5.3 Средства физической подготовки
    - 5.4 Краткая характеристика основных физических качеств
    - 5.5 Специальные упражнения
    - 5.6 Техническая подготовка
    - 5.7 Тактическая и психологическая подготовка
    - 5.8 Восстановительные средства и мероприятия
    - 5.9 Инструкторская и судейская практика
    - 5.10 План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним
  6. Формы контроля
  7. Самостоятельная работа
  8. Воспитательная работа
  9. Материально-техническое обеспечение
  10. Техника безопасности и профилактика травматизма
  11. Информационное обеспечение программы
- Приложение

## 1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа для спортивно-оздоровительных групп по виду спорта «Бадминтон» «Первый волан» (далее Программа) отражает единую систему подготовки начинающих спортсменов по бадминтону в Государственном бюджетном учреждении дополнительного образования «Краевой спортивной школы (комплексной)» (далее КСШ(к)). Данная Программа - нормативно-правовой документ, характеризующий систему организации образовательной деятельности, общий объем, порядок содержания изучения, формы, методы и приемы организации учебно-тренировочного процесса. Предназначена для детей и подростков от 07 до 18 лет, которые испытывают потребность в занятиях по бадминтону, но не могут быть зачислены на этап начальной подготовки. Срок реализации Программы - 1 год.

Программа составлена в соответствии с следующими нормативно-правовыми актами:

- Федеральным законом Российской Федерации от 29 декабря 2012 г, № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации";
- Федеральным закон от 04 декабря 2007г. № 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской федерации";
- Постановлением главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. №28 об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";
- Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 27 декабря 2013 г. N 1125 "Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта" (зарегистрирован Минюстом России 05 марта 2014 г., регистрационный N 31522);
- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам";
- Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р;
- Уставом ГБУ ДО КСШ (к).

Программа по бадминтону направлена на отбор одаренных детей, создание условий для их физического образования, воспитания и развития, формирование знаний, умений, навыков в области физкультуры и избранного вида спорта, подготовку к освоению этапов спортивной подготовки, подготовку к поступлению в организации, реализующие предпрофессиональные образовательные программы в указанной сфере, организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

**Цель Программы:** осуществление спортивно-оздоровительной и воспитательной работы среди детей и подростков, направленной на формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, всестороннее физическое и личностное развитие, подготовка спортивного резерва.

Основные задачи:

- формирование и развитие физических, творческих и интеллектуальных способностей обучающихся;
- выявление, развитие и поддержка талантливых обучающихся, проявивших выдающиеся способности в бадминтоне;
- формирование стойкого интереса к занятиям физической культурой и спортом, а именно к занятиям по бадминтону;
- формирование общей культуры у обучающихся;
- социализация и адаптация обучающихся к жизни в обществе;

- обеспечение духовно-нравственного, гражданско-патриотического и трудового воспитания;

- создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития, профессионального самоопределения и творческого труда обучающихся.

**Актуальность** предлагаемой образовательной Программы определяется запросом со стороны детей и их родителей на программы физкультурно-спортивной направленности в области бадминтона, развития физических и морально-волевых качеств воспитанников, материально-технические условия, для реализации которого имеются на базе КСШ(к). Ожидаемые результаты.

В результате обучения по программе, обучающиеся должны:

**знать:**

- правила игры в бадминтон
- теорию игры в бадминтон
- размеры площадки
- высоту сетки
- технику и тактику игры в бадминтон

**уметь:**

- самостоятельно провести разминку
- правильно передвигаться на площадке
- имитировать удары с передвижением по площадке
- выполнять различные удары
- взаимодействовать в парной игре

**обладать:**

– умением выполнять точные и дифференцированные пространственные, временные и мышечные восприятия

- команда (парная игра) должна обладать коммуникативными способностями

В результате освоения Программы ожидается повышение уровня общей физической подготовленности, особенно развитие координации движений, вестибулярной устойчивости, а также повышение уровня интеллектуальных и коммуникативных способностей обучающихся, воспитание морально-волевых и нравственных качеств личности.

В соответствии с общими требованиями для КСШ (к) определяются и основные задачи для спортивно-оздоровительного этапа подготовки.

Укрепление здоровья и закаливание организма, всестороннее физическое развитие, обучение технике игры в бадминтон, формирование интереса к этому виду спорта, воспитание моральных и волевых качеств, приобретение первого опыта участия в соревнованиях и начальных навыков работы в качестве ассистента судей и тренера, выполнение нормативов ОФП. Повышение уровня всесторонней и специальной физической подготовленности, развитие двигательных и воспитание моральных и волевых качеств, изучение и совершенствование техники упражнений, приобретение необходимого опыта участия в соревнованиях, приобретение знаний и навыков тренера и судьи.

Реализация дополнительной общеразвивающей программы по бадминтону предусматривает только спортивно-оздоровительный этап и устанавливает следующие обязательные требования:

1. Возрастные критерии возраста начала занятий в соответствии с биологическими закономерностями развития детского организма, а также – ведущими тенденциями развития вида (и его дисциплин).

2. Компоненты структуры (периодизации) и содержания спортивно-оздоровительного этапа (основные виды, средства и их соотношение) и особенности подготовки в бадминтоне.

3. Критерии и нормативы спортивной подготовленности юных спортсменов на спортивно-оздоровительном этапе.

Программа направлена на оздоровление и всестороннее развитие детей и подростков, не предусматривает подготовку мастеров высокого класса.

**Актуальность Программы** в том, что она направлена не только на получение детьми образовательных знаний, умений и навыков по бадминтону, а обеспечивает организацию содержательного досуга, укрепление здоровья, удовлетворение потребностей детей и подростков в активных формах познавательной деятельности и двигательной активности.

**Отличительная особенность Программы** в ее социальной направленности. В данной образовательной программе представлен только спортивно-оздоровительный этап.

Решение задач, поставленных перед обучающимися спортивно-оздоровительной группы, предусматривает выполнение учебного плана, переводных контрольных нормативов (для перевода на этап начальной подготовки), систематическое проведение практических и теоретических учебно-тренировочных занятий.

Спортивно-оздоровительная (СО) группа формируется как из вновь зачисляемых обучающихся, так и из обучающихся, не имеющих по каким-либо причинам возможности продолжать занятия на других этапах подготовки, но желающих заниматься избранным видом спорта. Возраст 7 — 18 лет.

Набор обучающихся в КСШ(к) по общеразвивающей программе осуществляется согласно заявлению родителей (законных представителей) поступающего, имеющего желание заниматься данным видом спорта, а также при наличии медицинской справки о состоянии здоровья ребенка.

Формирование групп осуществляется в начале учебного года, согласно Уставу КСШ(к) и санитарно - эпидемиологических правил и требований к наполняемости учебных групп. Минимальный количественный состав групп составляет 10 человек, максимальный — 30.

По окончании учебного года наиболее успешные, одаренные дети и достигшие возраста 8 лет имеют возможность для дальнейшего обучения по дополнительной общеобразовательной программе спортивной подготовки.

## **2. Характеристика вида спорта**

Бадминтон – игра, стабильно увеличивающая свою популярность в России, одна из самых популярных в закрытых помещениях Азии, ряда стран Европы. Он имеет большую рекреационную ценность, и пользу для здоровья человека.

В XX в. бадминтон, обогнав теннис и сквош, стал самым популярным и массовым видом спорта из всех, где для игры применяются ракетки.

Территориальная универсальность позволяет применять игру на открытом воздухе и в помещении, этот вид спорта не контактный и идеально подходит для людей любого возраста и уровня подготовки.

Британский фонд сердца утверждает, что регулярная игра в него отлично подходит для поддержания здоровья сердца, кондиционирования и укрепления сердечной мышцы, снижения высокого кровяного давления и ограничения риска обструкции вен.

По сравнению с другими спортивными играми бадминтон имеет преимущества: исключается контакт с соперником и соответствующий травматизм; имеется возможность строгого дозирования нагрузки; не требует большого числа занимающихся и больших по размерам площадок; доступен для освоения.

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.

В 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 годах двадцатого столетия.

Бадминтон великолепная игра. Игра доступная всем, подходит для детей разного уровня подготовки. Оборудование не требует дорогостоящего инвентаря. Бадминтонная площадка помещается в любом спортивном зале. Правила бадминтона просты и не требуют длительного изучения. Довольно простая техника игры, которую легко освоить. Игра в бадминтон положительно влияет на зрение, развивает силу основных мышечных групп, быстроту движений, скорость реакции, выносливость, координацию, способствует нормализации веса.

Бадминтон, как вид спорта, помогает решать основную задачу физического воспитания: формирование устойчивых мотивов и потребностей обучающихся в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Занятия бадминтоном позволяют разносторонне воздействовать на организм человека, развивают силу, выносливость, координацию движений, улучшают подвижность в суставах, способствуют приобретению широкого круга двигательных навыков, воспитывают волевые качества.

Бадминтон развивает точность зрительного восприятия, быстроту движений и пространственное представление о своем теле на площадке.

### **3. Особенности содержания Программы**

Программа содержит ряд отличительных особенностей:

- обучение с 7 до 18 лет;
- оптимизирован возрастной диапазон;
- сокращена содержательная часть программы;
- уменьшен объем материала содержательной части программы для обучающихся всех возрастов спортивно-оздоровительных групп (СО);
- изменено распределение количества часов по разделам программы в учебном плане;
- связи с вышеперечисленными изменениями, в программе снижен уровень требований к выполнению контрольных нормативов по общефизической и специальной подготовке.

Общеобразовательная деятельность по программе осуществляется по следующим разделам:

1. Теоретическая подготовка;
2. Физическая подготовка;
3. Техническая подготовка;
4. Тактическая подготовка;
5. Игровая подготовка;
6. Контрольные испытания (для обучающихся, достигших 8 лет и перевода в группы НП);
7. Соревнования по ОФП (для обучающихся, достигших 8 лет).

По каждому практическому разделу программы обучающиеся получают теоретические сведения, что отражено в учебном плане.

Каждый раздел Программы включает:



- характеристику и содержание разделов Программы;
- задачи обучения
- способы работы и методические рекомендации;
- ожидаемые результаты.

Оценка результатов прописана в главе «педагогический контроль»

**Режим работы.** *Спортивно-оздоровительная группа:*

недельная нагрузка не превышает 6 учебных часов в неделю, учебно-тренировочные занятия проводятся 3 раза в неделю, не более 120 минут одно занятие.

Количественный состав групп на спортивно-оздоровительном этапе от 10 до 30 человек.

**Основными формами** учебного процесса в группах являются:

- теоретические и групповые практические занятия;
- соревнования в учебной группе, учебные, тренировочные и товарищеские игры;
- педагогическое тестирование.

**Основные методы** работы с обучающимися: словесный, наглядный, метод строгого регламентированного упражнения, игровой, соревновательный.

**Особенностью организации обучения** является:

- переход от общеподготовительных средств к наиболее специализированным упражнениям для бадминтониста;
- планомерное прибавление вариативности выполнения приемов игры и широты взаимодействия с партнерами;
- увеличение собственно соревновательных упражнений в процессе учебно-тренировочных занятий;
- постепенный переход от обучения техническим и тактическим действиям к совершенствованию на базе роста физических и психических возможностей обучающихся;
- увеличение объема тренировочных нагрузок;
- повышение интенсивности занятий.

**Результатом образовательной деятельности** обучающихся по программе являются показатели, характеризующие оздоровление и развитие обучающихся:

- приобретение теоретических знаний, а также основ здорового образа жизни;
- улучшение физических кондиций;
- рост уровня развития физических качеств;
- овладение основами игры в бадминтон;
- рост личностного и социального развития обучающихся.

Для определения эффективности образовательного процесса применяются следующие формы педагогического контроля:

- Теоретическая подготовка: опрос, собеседование.
- Общефизическая подготовка: наблюдение.
- Освоение предметных умений и навыков: наблюдение.

**Отличительной особенностью бадминтона** является сочетание с занятиями другими видами спорта: легкой атлетикой, гимнастикой.

Современные медико-биологические и социологические исследования показывают, что систематические занятия бадминтоном вызывают значительные морфофункциональные изменения в деятельности анализаторов, опорно-двигательном аппарате и внутренних органах и системах. В частности, улучшается глубинное и периферическое зрение, повышается способность нервно-мышечного аппарата к быстрому напряжению и расслаблению мышц.

Выполнение прыжков в игре способствует укреплению мышечно-связочного аппарата нижних конечностей, укрепляется связочный аппарат кистей рук и увеличивается их подвижность: увеличивается обмен веществ, работа органов кровообращения и дыхания. Обоснована эффективность занятий бадминтоном для коррекции зрения и осанки ребёнка.

#### 4. Учебный план

Многолетнюю подготовку обучающихся целесообразно рассматривать как единый процесс, как сложную специфическую систему, со свойственными ей особенностями с учетом возрастных особенностей обучающихся.

Учебный план спортивной подготовки рассчитан на 52 недели занятий непосредственно в условиях КСШ(к), из них 46 недель — аудиторных занятий, 6 недель — самостоятельная работа.

Весь период подготовки отражает своеобразие условий жизни и деятельности обучающихся группы СО в различные периоды жизненного пути.

В процессе многолетней спортивной подготовки необходимо обеспечить рациональный режим, личную гигиену, систематический врачебно-педагогический контроль над состоянием здоровья обучающихся.

При планировании спортивной тренировки необходимо учитывать особенности и школьного учебного процесса.

В течение многолетних тренировок обучающиеся СО должны на основе развития физических качеств овладеть техникой и тактикой ведения спортивного состязания, приобрести опыт и специальные знания, улучшить моральные и волевые качества.

Продолжительность обучения по общеразвивающей программе составляет весь период.

Спортивно-оздоровительная (СО) группа формируется как из вновь зачисляемых обучающихся, так и из обучающихся, не имеющих по каким-либо причинам возможности продолжать учебно-тренировочные занятия на других этапах подготовки, но желающих заниматься избранным видом спорта.

Основными условиями для зачисления в группы СО **являются:**

- заявление от родителей (законных представителей), о зачислении ребёнка в спортивно-оздоровительную группу КДЮСШ;
- разрешение врача - педиатра заниматься в группах СО по данному виду спорта;
- прохождение вступительного тестирования.

Учебно-тренировочные занятия по данной программе состоят из теоретической и практической частей (ОФП, СФП, ТТП). Так на начальном этапе, больше внимания уделяется теоретической и общефизической подготовленности.

#### Годовой учебный план

Разделы подготовки	Этап подготовки
	СО
Год обучения	1
<b>Количество часов в неделю</b>	<b>6</b>
Общая физическая подготовка, час.	89
Специальная физическая подготовка, час.	44
Техническая подготовка, час.	100
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, час.	28
Инструкторская и судейская практика, час.	11
Восстановительные мероприятия, тестирование и контроль, час.	6
<b>Кол-во ауд. занятий, час.</b>	<b>278</b>
Самостоятельная работа, час.	34
<b>Всего за год, час.</b>	<b>312</b>

## Календарный план-график Программы

Разделы подготовки	Месяцы												Итого
	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	
Общая физическая подготовка, час.	8	8	8	9	8	7	-	8	8	8	8	9	<b>89</b>
Специальная физическая подготовка, час.	4	4	4	4	4	4	-	4	4	4	4	4	<b>44</b>
Техническая подготовка, час.	9	9	9	9	9	9	-	9	9	9	9	10	<b>100</b>
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, час.	2	2	3	3	2	2	-	3	3	3	3	2	<b>28</b>
Инструкторская и судейская практика, час.	2	1	1	1	1	-	-	1	1	1	1	1	<b>11</b>
Восстановительные мероприятия, тестирование и контроль, час.	1		1				-	1	1	1	1		<b>6</b>
<b>Количество ауд. занятий, часов</b>	<b>26</b>	<b>24</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>24</b>	<b>22</b>	<b>-</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>24</b>	<b>28</b>	<b>278</b>
Самостоятельная работа, час.						6	28						<b>34</b>
<b>Всего часов</b>	<b>26</b>	<b>24</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>24</b>	<b>28</b>	<b>28</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>24</b>	<b>28</b>	<b>312</b>

### 5. Методическое обеспечение Программы

В настоящей Программе мы исходим из общепринятых методических положений спортивной педагогики:

- строгая преемственность задач, средств и методов тренировки детей, подростков, юниоров и взрослых спортсменов;

- возрастание объёма средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется: из года в год увеличивается удельный вес объёма СФП (по соотношению к общему объёму тренировочной нагрузки) и соответственно уменьшается удельный вес ОФП;

- непрерывное совершенствование качества технических действий (техники);

- соблюдения принципа постепенности применения тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе тренировки;

- правильное планирование тренировочных и соревновательных нагрузок с учётом физиологических особенностей возраста занимающихся (половое созревание юных спортсменов);

- развитие основных физических качеств на всех этапах многолетней подготовки в сочетании с преимущественным развитием отдельных физических качеств в наиболее благоприятные возрастные периоды.

В технической подготовке могут быть использованы различные методы:

- целостный (обучение движению в целом в облегчённых условиях с последующим овладением отдельными фазами и элементами)

• расчленённым (раздельное обучение фазам и элементам движения и их сочетание в единое целое).

В данной Программе используются оба метода обучения.

Значительное омоложение, происшедшее в спорте в последние годы, создало предпосылки для обязательного осуществления начальных занятий на спортивно-оздоровительном этапе.

**Основная цель СО этапа** – обеспечение отбора, физической и координационной готовности к простейшим упражнениям (общеразвивающих и специальных упражнений своего вида). На протяжении спортивно-оздоровительного этапа подготовки начинающие юные спортсмены должны познакомиться с техникой нескольких видов; лёгкой атлетики, акробатики, спортивных игр и единоборств.

**Основные тренировочные средства:**

- общеразвивающие упражнения (с целью формирования общих двигательных навыков и умений);
- подвижные игры и игровые упражнения;
- элементы акробатики (кувырки, обороты, кульбиты и др.);
- прыжки и прыжковые упражнения;
- метание лёгких снарядов (теннисных и набивных мячей);
- силовые упражнения (в виде комплексов тренировочных занятий).

**Основные задачи обучения:**

1. Приобретение основ теоретических знаний.
2. Укрепление здоровья и закаливание организма обучающихся.
3. Формирование стойкого интереса к учебно-тренировочным занятиям.
4. Всестороннее гармоничное развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма.
5. Воспитание специальных способностей (гибкости, быстроты, ловкости) для успешного овладения навыками игры.
6. Обучение основным приемам техники и тактическим действиям игры в бадминтон.
7. Привитие навыков соревновательной деятельности.
8. Формирование дружеских отношений внутри детского коллектива.
9. Дальнейшее освоение основ теоретических знаний.
10. Дальнейшее укрепление здоровья и закаливание организма обучающихся.
11. Повышение общефизической подготовленности (особенности гибкости, ловкости скоростно–силовых способностей).
12. Овладение всеми приемами техники на уровне умений и навыков.
13. Овладение индивидуальными и групповыми тактическими действиями.
14. Овладение основами тактики командных действий.
15. Воспитание навыков соревновательной деятельности по бадминтону.
16. Способствовать формированию у обучающихся коммуникативных навыков.
17. Приобретение теоретических знаний, как основы здорового образа жизни.
18. Укрепление здоровья, закаливание организма, содействие правильному физическому развитию, повышение уровня общей физической подготовки.
19. Воспитание физических качеств: быстроты, гибкости, ловкости и специальной тренировочной и соревновательной выносливости.
20. Обучение приемам игры («школа» техники), совершенствование их в тактических действиях.
21. Обучение тактическим действиям. Бадминтонисты выполняют различные функции во взаимодействии.
22. Совершенствование тактики.
23. Приобщение к соревновательной деятельности на уровне района, города, края.

## 5.1. Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка – обязательная часть подготовки бадминтонистов. Она помогает вооружить обучающихся широким запасом сведений о системе спортивных занятий, закономерностях двигательной деятельности и содержании игры. Теоретическая подготовка повышает сознательность и активность обучающихся, они лучше усваивают практический материал, легче ориентируются в тех знаниях, которыми постоянно обогащаются в процессе занятий.

Теоретическая подготовка в спортивно – оздоровительных группах проводится в виде коротких сообщений, объяснений, рассказов и бесед.

Чтобы привить интерес к углублению теоретических знаний, целесообразно практиковать домашние задания с последующим опросом по материалам прочитанной специальной литературы.

### Темы теоретической подготовки

#### Физическая культура и спорт в России

- Понятие «физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение ее для укрепления здоровья, физического развития.
- Роль физической культуры в воспитании. Основные сведения о спортивной квалификации.
- Спортивные разряды и звания. Порядок присвоения спортивных разрядов и званий. Юношеские разряды по бадминтону.

#### Обзор развития вида спорта

- История развития бадминтона в мире и в нашей стране. Развитие вида спорта в крае, городе, районе.
- Лучшие достижения бадминтонистов на международной арене. Количество занимающихся бадминтонистов в России и в мире.
- Достижение бадминтонистов России на мировой арене. Итоги и анализ игрового творчества сильнейших игроков России.

#### Анатомия и физиология человека

- Понятие об анатомическом строении тела человека (костная система, связочный аппарат, мышцы). Общее понятие о системах кровообращения, дыхания, пищеварения, выделения.
- Общие представления об основных системах энергообеспечения человека. Дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Жизненная емкость легких. Потребление кислорода.
- Функции пищеварительного аппарата. Особенности пищеварения при мышечной работе. Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии.

#### Гигиенические требования.

- Понятия о гигиене и санитарии. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Значение сна, утренней гимнастики в режиме юного спортсмена.
- Гигиенические требования к питанию спортсменов. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Режим питания, регулировка веса.
- Правильный режим для спортсмена. Рациональное чередование различных видов деятельности. Вредные привычки – профилактика вредных привычек.

#### Правила игры

- Костюм игроков. Основные правила игры в бадминтон. Права и обязанности игроков.
- Спорный волан и спорный бросок. Штрафной бросок. Роль капитана команды, его права и обязанности.
- Обязанности судей. Способы судейства. Замечания, предупреждения и удаления игроков с поля. Роль судьбы как воспитателя.

### **Оборудование и инвентарь.**

- Размеры площадки, оборудования для бадминтона.
- Разметка площадки. Площадка на открытом воздухе. инвентарь, для игры в бадминтон, его хранение.
- Спортивная форма. Специальный инвентарь.

## **5.2. Общая физическая подготовка**

Общая физическая подготовка бадминтонистов основана на применении разнообразных средств, направленных на развитие быстроты, силы, выносливости, ловкости, гибкости. Общая физическая подготовка предусматривает гармоничное развитие ребенка, укрепление опорно-двигательного аппарата, совершенствование функций внутренних органов и систем, улучшение координации движений и общее повышение уровня развития двигательных качеств. В качестве основных средств, здесь применяются упражнения из различных видов спорта, оказывающие общее воздействие на организм обучающихся. К ним относятся общеразвивающие, гимнастические, акробатические упражнения, футбол, ручной мяч, плавание, легкая атлетика и др., а также целенаправленные упражнения для развития основных физических качеств (силы, ловкости, быстроты, выносливости, гибкости).

### **Темы теоретической подготовки раздела ОФП**

#### **Быстрота:**

1. Что такое быстрота? Характеристика качества.
2. Воспитание и проявление быстроты.
3. Значение быстроты в игровой деятельности бадминтониста.

#### **Сила:**

1. Что такое сила? Характеристика качества.
2. Способы развития силы.
3. Силовая подготовка бадминтониста, ее значение.

#### **Выносливость:**

1. Что такое выносливость? Характеристика качества.
2. Способы развития выносливости.
3. Значение выносливости в игровой деятельности бадминтониста.

#### **Гибкость:**

1. Что такое гибкость? Характеристика качества.
2. Способы развития гибкости.
3. Значение гибкости для успешной игры в бадминтон.

#### **Ловкость:**

1. Что такое ловкость?
2. Характеристика качества.
3. Ловкость, как сложное комплексное качество. Измерители ловкости.
4. Значение ловкости для успешной игры в бадминтон.

## **5.3. Средства физической подготовки**

### **Общеподготовительные упражнения**

#### **Упражнения для рук и плечевого пояса.**

Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) –

- сгибание и разгибание рук;
- вращение, махи;
- отведение и приведение;
- рыки одновременно обеими руками и одновременно, во время ходьбы и бега.

### **Упражнения для ног.**

- поднимание на носки;
- сгибание ног в тазобедренных суставах;
- приседания;
- отведения;
- приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях;
- выпады, пружинистые покачивания в выпаде;
- подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.)
- сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах;
- прыжки.

### **Упражнения для шеи и туловища.**

- Наклоны, вращения, повороты головы;
- наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища;
- поднимание прямых и согнутых ног в положении сидя;
- из положения лежа на спине переход в положение сидя;
- смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз;
- угол из исходного положения лежа, сидя и в положении виса;
- различные сочетания этих движений.

### **Упражнения для развития всех групп мышц.**

Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками.

*Как средства общей физической подготовки, используются целенаправленные упражнения для развития основных физических качеств (силы, ловкости, быстроты, выносливости, гибкости), скоординированное развитие которых является необходимым условием успешной подготовки баскетболиста.*

## **5.4. Краткая характеристика основных физических качеств**

**Сила** – способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий. Максимальная сила, которую может проявить человек, зависит с одной стороны от биохимических характеристик движения, с другой – от величины напряжения отдельных мышечных групп и их взаимного сочетания.

**Быстрота** – способность человека совершать двигательные действия в минимальный для данных условий отрезок времени.

Различают три формы проявления быстроты:

- латентное время двигательной реакции;
- скорость отдельного движения;
- частота движений.

Эти формы быстроты относительно независимы друг от друга. Сочетание трех указанных форм определяют все случаи проявления быстроты. Обычно быстрота проявляется комплексно.

**Гибкость** - способность выполнять движения с большой амплитудой. Гибкость зависит от эластичности мышц и связок. Гибкость подразделяется на общую и специальную. Общая гибкость – подвижность во всех суставах, обеспечивающая выполнение жизненно необходимых двигательных действий. Специальная гибкость- гибкость для выполнения специальных двигательных действий.

**Ловкость** – сложное комплексное качество, не имеющее единого критерия для оценки. Это способность быстро выбирать и выполнять нужное действие исходя из требований быстроменяющейся обстановки. Измерители ловкости (координационная сложность задания, точность его выполнения, время выполнения задания).

**Выносливость** – способность к длительному выполнению какой-либо деятельности без снижения ее эффективности. Выносливость, это способность противостоять утомлению. Мерилем

выносливости является время, в течение которого человек способен поддерживать заданную интенсивность деятельности.

#### **Упражнения для развития силы.**

- Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседание на одной и двух ногах.
- Преодоление веса и сопротивления партнера.
- Переноска и перекладывание груза.
- Перетягивание каната.
- Упражнения на гимнастической стенке.
- Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания.
- Упражнения с набивным мячом.
- Борьба.

#### **Упражнения для развития быстроты.**

- Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и сходу. С максимальной скоростью.
- Бег по наклонной плоскости вниз.
- Бег за лидером.
- Выполнение общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

#### **Упражнения для развития гибкости.**

- Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения.
- Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведение ног, рук до предела, мост, шпагат).
- Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вниз, вперед, вверх, за голову, за спину).
- Перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги.
- Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

#### **Упражнения для развития ловкости.**

- Разнонаправленные движения рук и ног.
- Кувырки вперед, назад, в стороны, с места, с разбега и с прыжка.
- Перевороты вперед, в сторону, назад.
- Стойка на голове, руках, лопатках.
- Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне, равновесие при катании и на коньках, спуск на лыжах с гор.
- Жонглирование двумя, тремя теннисными мячами.
- Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов.

#### *Упражнения типа «полоса препятствий»:*

- с перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием;
- кувырки с различными перемещениями;
- переноска нескольких предметов одновременно (четыре баскетбольных мячей), ловля и метание мячей;
- игра в мини-футбол, в теннис большой и малый (настольный), волейбол и бадминтон.

#### **Упражнения для развития общей выносливости (с 13 лет):**

- Бег равномерный и переменный 1000, 1500, 2000 м.
- Дозированный бег по пересеченной местности от 3-х минут до 1 часа.
- Прохождение дистанции от 3-х до 10 км.
- Спортивные игры на время: баскетбол, мини-футбол.
- Туристские походы.

#### **Упражнения для развития скоростно-силовых качеств:**

- Прыжки в высоту через препятствия, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах.
- Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Прыжки в глубину.
- Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз.
- Игры с отягощениями.



- Эстафеты, комбинированные с бегом, прыжками, метаниями.
- Метание малого мяча, толкание ядра.

## 5.5. Специальные упражнения

### **Скоростно-силовая выносливость.**

Для развития скоростно-силовой выносливости применяются:

- упражнения в беге, прыжках, технико-тактические упражнения с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха;
- игры учебные с удлинённым временем, с заданным темпом перехода от защиты к нападению и обратно;
- круговая тренировка (скоростно-силовая, специальная).

### **Специальная ловкость.**

Используются упражнения:

- подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота, кувырков, падения, ловля мяча после кувырка с попаданием в цель.
- Метание теннисного и баскетбольного мяча во внезапно появившуюся цель.
- Броски мяча в стену, (батут) с последующей ловлей.
- Ловля мяча от стены (батута), после поворота, приседа, прыжка, перехода в положение сидя.
- Прыжки вперед и вверх с подкидного мостика с выполнением различных действий с мячом и без мяча в фазе полета (сохранить вертикальное положение туловища).
- Ведение мяча с ударом о скамейку; ведение с ударом в пол, передвигаясь по скамейке, ведение с перепрыгиванием препятствий. Ведение одновременно правой и левой рукой двух мячей, со сменой рук. Ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнера.
- Комбинирование упражнения, состоящие из бега, прыжков, ловли, передачи, бросков, ведения с предельной интенсивностью. Бег с различной частотой шагов, аритмичный бег по разметкам с точной постановкой ступни (наступая на разметки, ставя ступни точно у линии).
- Эстафеты с прыжками, ловлей, передачей и бросками мяча.
- Перемещение партнеров в парах лицом друг к другу, сохраняя расстояние между ними 2-3 метра.

### **Прыжковые упражнения.**

- Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх (одиночные, сериями);
- Многократные прыжки с ноги на ногу (на дальность при определенном количестве прыжков на количество прыжков при определенном отрезке от 10 до 50 м);
- Прыжки на одной ноге, на месте и в движении без подтягивания и с подтягиванием бедра толчковой ноги;
- Прыжки в сторону (одиночные и сериями) на месте через «канавку» и продвигаясь вперед, назад;
- Бег и прыжки с отягощениями (пояс, манжеты на голени, набивные мячи, гантели).

### **Быстрота и ловкость.**

- Ускорения, рывки на отрезках от 3-х до 40 м, из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком и спиной вперед.
- Бег с максимальной частотой шагов, на месте и перемещаясь.
- Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам: вдогонку за партнером, в соревновании с партнером за овладение мячом, за летящим мячом с задачей поймать его.
- Бег за лидером без смены и со сменой направления (зигзагом, лицом и спиной вперед, челночный бег, с поворотом).
- Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции.

### **Специальные упражнения.**

- Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, и круговые движения кистями.
- Отталкивание от стены ладонями и пальцами одновременно и попеременно правой и левой рукой.

- Передвижения в упоре на руках лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер. Из упора лежа «подпрыгнуть», одновременно толкаясь руками и ногами, сделать хлопок руками.
- Упражнения для кистей рук с гантелями, булавами, кистевыми эспандерами, теннисными мячами (сжимание).
- Имитация броска с амортизатором (резиновым бинтом), гантелями. Поднимание и опускание, отведение и приведение рук с гантелями в положении лежа на спине, на скамейке.
- Метание мячей различного веса и объема (теннисного, хоккейного, мужского и женского баскетбольного набивного мяча весом 1-5 кг.) на точность, дальность, быстроту.
- Метание камней с отскоком от поверхности воды.
- Метание палок (игра в «городки»).
- Удары по летящему мячу (волейбольному и баскетбольному в прыжке, с места, с разбега в стену, через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания в цель).
- Броски мячей через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания. Падение на руки вперед, в стороны с места и с прыжка.
- Бросок мяча в прыжке с разбега, толкаясь о гимнастическую скамейку.
- Бросок мяча в прыжке с подкидного мостика на точность попадания, в мишени на полу и на стене, в ворота.

## **5.6. Техническая подготовка**

Биомеханические 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 занимающихся для успешного освоения курса или раздела по обучению и совершенствованию в игре в бадминтон.

Изучение техники бадминтона проходит в несколько основных этапов.

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

II этап. Упражнения с подвесным воланом. Выполняются при отработке техники ударных движений для облегчения перехода от имитации к летящему волану.

III этап. Упражнения с подбрасыванием волана партнером. Волан подбрасывается вверх на высоту 4–5 м от пола.

IV этап. Упражнения для отработки удара на игровом поле. Один из партнеров точно направляет волан ударом ракетки на занимающегося, отрабатывающего удар. Упражнение позволяет не затрачивать энергию на выход к волану, а сосредоточиться на технике выполнения того или иного удара.

V этап. Игра. 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 сама игра.

Основная задача технического совершенствования в бадминтоне – выработка стабильных навыков двигательных действий, рационального и точного мастерства обработки волана. В игре в бадминтон уровень мастерства прямо пропорционален точности выполняемого технического действия. Техника бадминтона должна постоянно меняться, совершенствуясь и подстраиваясь под индивидуальные особенности занимающихся. Нужно помнить, что только те обучающиеся добиваются истинного успеха в той или иной деятельности, которые, основываясь на полученных знаниях и умениях, могут применить их с учетом индивидуальных особенностей, таких как анатомическое строение, половые и возрастные особенности, состояние развития двигательных способностей и физической подготовленности. На каждом уровне игры необходимо совершать технические действия в ином динамическом режиме. При этом очень важен технический навык,

освоенный на начальном этапе обучения. Для эффективной реализации технического навыка перемещений и ударных действий в ходе темповой игры необходимым условием является высокий уровень специальной физической подготовленности и функциональных возможностей организма игрока.

#### *Основная стойка*

В специальной литературе выделяют несколько разновидностей стоек: низкая, высокая, средняя, атакующая, защитная, фронтальная, боковая и т. д. Остановимся более подробно на основной стойке, которая является исходным положением, из которого спортсмен выполняет все основные перемещения по площадке во время игры. Характеристики основной стойки бадминтониста:

1. Корпус чуть-чуть наклонен вперед;
2. Вес тела равномерно распределен на обе ноги, слегка согнутые в коленях;
3. Ноги на ширине плеч, левая нога немного впереди правой;
4. Рука согнута в локте.

Считается, что изучение конкретных стоек нецелесообразно, так как в каждом конкретном моменте игры можно увидеть множество вариаций стоек и ситуационных поз, которые зависят от принимаемых по ходу игры тактических решений. Поэтому важно, особенно для начинающих заниматься бадминтоном, изучить лишь классическую игровую стойку, а в последующем, применяя различные технические приемы, используя ее как основу, перемещаться по площадке и занимать определенные позы в зависимости от хода игры в целом.

#### *Хват ракетки*

Когда человек начинает играть в бадминтон, он держит ручку ракетки таким образом, чтобы не промахнуться по летящему волану. Ракетка во время ударного действия как бы лежит плоскостью поверхности струн, на большом и указательном пальцах играющей руки. Довольно удобная хватка для игры одной стороной струн ракетки без сильных и разнообразных ударов, чего вполне достаточно при любительской игре во дворе, на даче или на пляже.

Для студентов этого будет недостаточно, так как это не позволит выполнять различные целенаправленные точные удары. Хватка ракетки в процессе игры постоянно корректируется спортсменами. Именно правильная хватка ракетки является одним из необходимых условий для достижения высоких спортивных результатов в бадминтоне. Ракетка должна рассматриваться как продолжение руки, как неотъемлемая часть тела игрока и при всех основных технических действиях должна удерживаться соответственно избранному удару по волану, предполагая конкретную траекторию полёта волана к цели, в которую он должен попасть на площадке соперника. При ударах открытой стороной ракетки контроль – указательным пальцем, закрытой стороной ракетки – большим пальцем. Нельзя соединять все пять пальцев вместе, ибо при таком положении не получится точно направлять волан.

#### *Техника перемещений*

Основные перемещения делятся по направлению: вперед (вперед в правый угол, вперед в левый угол), назад, в сторону. Основная работа ног при перемещениях складывается из следующих элементов в различных сочетаниях: шага, приставного шага, скрестного шага, прыжка вперед и вверх, шага-возвращения.

Для удара по волану в любом углу площадки движения бадминтониста должны начинаться с центра площадки (примерно 2,5–3 м от сетки). При этом его ноги должны находиться на ширине плеч в согнутом состоянии, туловище – чуть наклонено вперед, ракетка должна находиться на уровне пояса (исходное положение). В таком состоянии игроку легче и быстрее подойти к волану для его удара. После каждого нанесённого удара необходимо возвращаться в центр и начинать следующее перемещение для последующего удара.

Перемещение в правый угол сетки.

Игрок находится в центре площадки в исходном положении. Для передвижения в правый угол площадки первое движение начинается с широкого шага правой ноги в сторону правого угла сетки. Затем левая нога скрещивается сзади правой, после этого ученик, опираясь на

левую ногу, делает с выпадом ещё один шаг правой. Левая нога при этом не должна очень близко приближаться к правой. Ракетка при этих движениях постепенно поднимается вверх, и при ударе она должна находиться у кромки сетки открытой стороной ракетки. После выполнения удара ученик подтягивает левую ногу на расстояние стопы к правой для переноса центра тяжести своего тела. Далее отталкивается правой ногой в сторону центра, делает ею широкий шаг назад, затем подскоком заканчивает своё перемещение в центре (исходное положение).

Перемещение в левый угол сетки.

Игрок находится в центре площадки в исходном положении. Для передвижения в левый угол площадки первое движение начинается с широкого шага левой ноги в сторону левого угла сетки. Затем делается широкий шаг правой ногой и приставной шаг с выпадом к сетке. Ракетка постепенно поднимается вверх, и при ударе она должна находиться у кромки сетки закрытой стороной.

После выполнения удара ученик подтягивает левую ногу на расстояние стопы к правой, при этом перенося центр тяжести своего тела немного назад, далее отталкивается правой ногой в сторону центра, делает ею широкий шаг назад, затем подскоком заканчивает своё перемещение в центре (исходное положение).

Перемещение в правый угол задней линии площадки.

Игрок находится в центре площадки в исходном положении. Для передвижения в правый угол площадки первое движение начинается с широкого шага правой ноги. Далее – приставной шаг в сторону правого угла задней линии площадки. Затем левая нога скрещивается сзади правой. После этого ученик, опираясь на левую ногу, делает ещё один шаг перенося вес тела на правую ногу. Левая нога при этом не должна близко приближаться к правой. Ракетка постепенно поднимается вверх и при ударе должна находиться в самой верхней точке удара, над головой и немного перед собой.

В зависимости от мощности удара и направления кисти ученик может наносить следующие удары: смеш, высокий удар, укороченный удар, срезка. Во время удара ученик должен переместить правую ногу вперёд вместе с разворотом туловища, возвращение беговым шагом в свой игровой центр (исходное положение).

Перемещение в левый угол задней линии площадки.

Игрок находится в центре площадки в исходном положении. Для передвижения к задней линии левого угла площадки первое движение начинается с широкого шага левой ноги. Далее выполняется приставной шаг (один или два шага), затем разворачивается туловище в правую сторону (примерно на 180°) под удар открытой стороной ракетки. Во время удара, как и в правом угле, ученик должен переместить правую ногу вперёд вместе с разворотом туловища, возвращение беговыми шагами в исходное положение в свой игровой центр.

Перемещение вправо в центре площадки

Игрок находится в центре площадки в исходном положении. Передвижение к правой боковой линии площадки движение начинается широкого шага правой ноги далее приставной с выпадом к боковой линии площадки. Ракетка находится на уровне пояса.

Перемещение влево в центре площадки

Игрок находится в центре площадки в исходном положении. Передвижение к левой боковой линии начинается с приставным шагом левой ноги. Далее с разворотом туловища на 180 градусов и выпадом на правую ногу. Ракетка находится на уровне пояса.

### *Основные удары*

Для наиболее упрощенного представления о технике основных ударов в бадминтоне можно использовать следующие понятия: подача, удар справа, удар слева, удар снизу, удар сверху. Также основные удары удобно визуально различать по траектории полета волана: укороченные, высоко-далекие, плоские и атакующие.

Подача – введение волана в игру. При выполнении подачи необходимо выполнить следующие действия: встать в основную стойку, левое плечо развернуть вперед, волан

держат в левой вытянутой вперед руке, правую руку отвести назад вниз в сторону, потом выполнить энергичное движение кисти руки и ударить ракеткой по волану, выпущенному из левой руки. Одновременно с ударом корпус поворачивается влево, и тяжесть тела передается на левую ногу. Ракетка движется по инерции вперед-вверх.

Движения в момент подачи похожи на те, которые выполняют волейболисты при нижней подаче мяча. Потому целесообразно использовать технические приемы игры в волейбол для повышения эффективности выполнения техники подачи в бадминтоне.

При выполнении подачи необходимо учитывать следующие методические рекомендации: не разрешается отрывать ногу от пола, в момент удара ракетка не должна подниматься выше пояса игрока.

Упражнения для обучения и отработки подачи

1. Занимающиеся становятся по обе стороны сетки и выполняют поочередно подачи. Стараться, чтобы волан попал на переднюю линию подачи или в заранее заданную игровую зону на площадке соперника.
2. Упражнение на точность попадания воланов. Например, волан должен попадать на центральную линию. Постепенно можно отрабатывать точность подачи до попадания в корзину, на лист бумаги и т. д.
3. Один партнер тренирует подачу, другой отрабатывает прием подачи (открытой либо закрытой стороной ракетки).
4. Один партнер выполняет подачи, другой отрабатывает прием волана с попаданием в цель, расположенной на стороне соперника.
5. Подача с приданием волану определенной траектории полета, добиваясь отвесного падения волана на заднюю линию. Для выполнения этого упражнения необходимо довести до занимающихся сведения об особенностях биомеханических характеристик полета волана при выполнении определенных ударов.
6. Поочередная подача на ближнюю и дальнюю линии.
7. Поочередная плоская и высокая подача.
8. Отработка подач в игре.

Удар справа. Удар справа считается основным или главным ударом в бадминтоне. Его выполняют открытой стороной ракетки. Представленный удар выполняется следующим образом: из основной игровой стойки развернуть корпус вправо и немного отклонить его назад, тяжесть тела переносится на отставленную назад правую ногу, рука с ракеткой чуть согнута в локте и отведена назад вверх. Ракетка должна встретить волан немного впереди корпуса. Когда волан приближается, рука с ракеткой делает хлесткий, свободный удар. При выполнении удара необходимо осуществлять постоянный визуальный контроль подлетающего волана для предотвращения промахов. С совершенствованием техники выполнения ударов справа занимающийся может выполнять упражнения для отработки техники без визуального контроля волана. Удар слева.

Удар слева. Удар слева отличается от удара справа прежде всего тем, что его выполняют закрытой стороной ракетки. Представленный удар выполняется следующим образом: корпус поворачивается влево, тяжесть тела переносится на левую ногу, затем правая нога делает шаг вперед навстречу подлетающему волану и одновременно ракетка отводится назад влево. При визуальном контроле подлетающего волана необходимо начинать разворот корпуса в направлении удара. Руку с ракеткой выносить локтем вперед навстречу волану, распрямляя ее и хлестким движением ударяя по волану.

Упражнения для обучения и отработки удара справа и слева.

1. Поочередная имитация ударов справа и слева.
2. Выполнение ударов справа и слева с использованием подвешенного волана.
3. Выполнение отрабатываемых ударов с подбрасыванием волана партнером. В этом упражнении занимающийся, выполняющий отработку ударов, должен сосредоточиться только на технической стороне выполнения приема, не обращая внимания на точный подбор волана.
4. Отработка ударов в паре. Стараться подавать волан точно на партнера.

5. Отработка ударов в паре с поочередной подачей волана партнером на ближнюю и дальнюю линии.
6. Отработка ударов в паре с поочередной подачей волана партнером справа и слева.
7. Отработка ударов в игре.

Удар снизу. Удары снизу бывают справа, слева и прямой снизу, являясь, как правило, защитными. Техника выполнения удара примерно такая, как при низкой подаче. Все удары снизу выполняются при опущенном положении ударной руки.

Упражнения для обучения и отработки удара снизу.

1. Имитация удара снизу справа, слева и от проекции тела от себя.
2. Отработка удара снизу по подвесному волану.
3. Отработка ударов снизу с поочередной подачей волана партнером со средней линии, около сетки справа, слева, от себя.
4. Отработка ударов снизу с выбеганием вперед к сетке от дальней линии.
5. Отработка ударов снизу с отбеганием назад от сетки к дальней линии.
6. Отработка ударов снизу в игре.

Удар сверху. И снова ассоциации с игрой в волейбол. Удар сверху выполняется почти так же, как верхняя подача в волейболе.

Подчеркнем еще раз целесообразность применения переноса технических приемов в волейболе на эффективность обучения техники ударов в бадминтоне.

Представленный удар выполняется следующим образом: из основной стойки корпус разворачивается на пол-оборота вправо и отклоняется немного назад, ноги слегка сгибаются в коленях, вес тела переносится на отставленную назад правую ногу, рука с ракеткой поднимается вверх и движется назад, за голову, одновременно игрок прогибается в пояснице и поднимается на носки. Одной из разновидностей удара сверху является один из самых эффективных атакующих ударов в бадминтоне, так называемый смеш. По эффективности выигрыша очков является основным представителем группы ударов сверху. При нем ракетка должна наносить удар по волану в высшей точке. В момент удара рука с ракеткой полностью выпрямлена, и завершение его производится резким сгибанием кисти, но отношению к предплечью.

Одним из главных методических указаний при обучении атакующему удару (смеш) является то, что всю энергию удара занимающиеся должны вкладывать в начальную фазу удара для придания волану хлесткого мощного точка. Это позволяет придать волану большую начальную скорость полета, при которой его перьевая юбочка складывается, и волан очень быстро долетает до нужной точки на площадке соперника. Потом энергия удара ослабевает, перьевая юбочка вновь раскрывается и волан, резко и неожиданно падает вниз. При объяснении техники выполнения данного упражнения также необходимо ознакомить студентов с биомеханическими характеристиками полета волана при выполнении атакующего удара смеш.

При выполнении классического удара сверху соблюдаются следующие методические указания: волан обязательно должен опускаться немного впереди игрока, в момент удара рука прямая, вытянутая вверх, тяжесть тела на левой ноге, после удара вес тела с левой ноги переходит на правую ногу.

Упражнения для обучения и отработки ударов сверху.

1. Имитация удара без волана.
2. Обучение удару на подвесном волане.
3. Удар по брошенному партнером волану.
4. подача высоким ударом на среднюю линию партнеру, который отбивает высокой подачей на заднюю линию.
5. Тренировка высокого удара в игре.
6. Обмен высокими ударами с возвращением в игровой центр после каждого удара.
7. Обмен высокими ударами, стоя напротив друг друга около боковых линий и по диагонали.
8. Отработка атакующего удара с высокой подачи партнера.

9. Отработка атакующего удара по сигналу преподавателя.
10. Отработка атакующего удара у сетки.
11. Отработка ударов в игре.

Таковы общие положения классической техники исполнения перечисленных ударов. Однако необходимо иметь в виду, что в реальной игровой обстановке могут наблюдаться многочисленные отклонения от общих схем выполнения ударов и встречается много ситуаций промежуточного смешанного типа.

Оттачивание технических приемов в игре является базовой схемой, начальной подготовкой при обучении бадминтону. В процессе обучения и совершенствования технических действий возникают двигательные ошибки, от которых невозможно быстро избавиться, этому сопутствует целый большой круг причин. Техническую подготовку в бадминтоне нельзя рассматривать изолированно от физических и психических возможностей. Существует важнейшее положение методики технической подготовки в спорте – спортсмен владеет таким уровнем спортивной техники, какого ему позволяет достичь уровень индивидуальной физической подготовки. А в полном цикле спортивных тренировок каждый этап технической подготовки должен соответствовать общей структуре построения стратегического плана развития нагрузки. Нарушение принципов постепенности при обучении и форсирование физической и специальной подготовки приведут к увеличению количества двигательных ошибок у занимающихся.

### **5.7. Тактическая и психологическая подготовка**

Главная тактическая задача бадминтониста, независимо от техники выполняемых ударов, - направлять волан в те зоны на площадке противника, которые являются самыми сложными и трудными в приёме. Для парной игры таких зон девять, для одиночной – шесть. Для парной игры это три точки на задней линии – в углах и центре; три точки под сеткой – у угловых стоек и в центре; две точки – в середине боковых линий, по центральной линии между игроками и в тело игрока, где бы он не находился. На одиночной площадке неудобные зоны находятся вдоль боковых линий: две точки - у сетки, две точки – в середине боковых линий («в полполя»), на пересечении дальней и боковой линий и в тело противника. Именно в эти места надо стараться направлять волан. Золотое правило спортивного бадминтона – не играть в стоящего игрока, готового к приему волана. Надо стараться направлять волан как можно дальше от соперника, заставляя его больше двигаться и уставать.

Тактика игры неразрывно связана с техникой. Чем лучше игрок сумеет овладеть техникой, чем богаче будет запас его технических средств, тем разнообразнее может быть его тактика, тем больше творчества он внесет в игру. Каждое движение игрока на площадке должно быть тактически целесообразным.

Главное в тактике любой игры — это правильное понимание, учет и умелое использование слабых и сильных сторон своих и противника. На первых этапах освоения игры вся тактика сводится к умению определить более сильные и наиболее слабые удары противника и их основное направление. Например, если противник не умеет выполнять сильный удар сверху, то с задней линии его воланы долетят в лучшем случае до середины вашей площадки. Следовательно, ударом соответствующей силы «оттягивают» противника к заднему краю площадки и, стоя в середине, следующим ударом гасят или быстро укорачивают волан сразу через сетку.

Большое значение имеет учет физических возможностей своего противника. Если играть приходится с высоким спортсменом, который легко достает любые верхние и боковые удары, но не всегда хорошо «поднимает» низкие, то следует чаще посылать волан вниз, в ноги, и чаще укорачивать. Нельзя, используя слабость ударов противника, постоянно направлять волан под эти удары: противник к ним быстро приспособится, и они не достигнут цели.

Другим не менее важным тактическим моментом является учет скоростных возможностей противника. Некоторые игроки плохо переносят быстрый обмен ударами, любят все удары, кроме плоских, поэтому чаще следует вызывать их на обмен плоскими ударами, повышая темп игры. Играя в непривычном темпе, противник обязательно допустит ошибку. Наоборот, игрок, не любящий быстрый темп, может его снизить, отбивая плоские удары высоко-далекими или плоско-далекими ударами или укорачивая их косо в сторону. Усталость также отрицательно влияет на технику. Если вы чувствуете себя сильнее физически и выносливей, чем ваш противник, отбивайте волан чаще на заднюю линию высокими «свечами». Заставьте противника израсходовать больше силы на выполнение ударов свер-ху; даже если вы проиграете первую партию, вы можете выиграть вторую и третью, переведя игру на сетку, где требуется большая точность, которая у вашего противника нарушена из-за усталости, и за счет его ошибки вы будете выигрывать. В дальнейшем спортсмен начинает совершенствовать свое тактическое мастерство. Оно заключается в умении наиболее правильно использовать свои технические возможности, физическую подготовленность, волевые качества, учитывая условия игры.

Обычно свои тактические действия опытный игрок намечает в общем тактическом плане, который он составляет до начала встречи. Значительно легче составлять тактический план и вести игру с противником, которого приходилось видеть в матчах или самому с ним встречаться. Сложнее вести борьбу с незнакомым противником. В этом случае необходимо провести «разведку боем»: во время игровой разминки и в начале первой партии определить технические возможности противника, быстроту передвижения, излюбленный способ разыгрывать очко и т. д.

На основании этих наблюдений следует наметить и общий тактический план встречи. Вполне возможно, что в процессе соревнования придется изменить наметенный план в зависимости от изменившихся тактических действий противника и внешних условий игры. Помните, что наметенного тактического плана нужно придерживаться, пока его осуществление приносит положительные результаты.

#### Тактика одиночной игры

Тактика одиночной игры строится на следующих основных принципах:

- измотать противника, максимально нагружая его сложными перемещениями по площадке;
- заставить его ошибаться, чередуя высоко-далёкие, атакующие удары с филигранной игрой у сетки, а также активно применяя обманные приемы и нестандартные решения;
- постоянно искать слабые стороны в игре соперника и максимально использовать их.

Одиночная игра требует большей затраты энергии, чем парная, так как бегать приходится одному на всей половине площадки. Выступающим в одиночной встрече необходимо обладать большой скоростью передвижения и одинаковым умением играть как у сетки, так и у задней линии. В одиночной игре предпочтение отдается высокой подаче, направляемой обычно в самое неудобное для противника место.

В одиночной игре лучшее сочетание ударов — когда каждый второй удар короткий, а темп нападения и четкая защита — основа для победы над противником. Разберите и освоите несколько типовых тактических приемов в одиночной игре. Каждому тренеру надо приучать своих занимающихся бороться за захват инициативы в игре, за активную игру во встречах с любыми противниками. Известное положение «лучшая защита — нападение» применимо и к действиям игроков в бадминтон, особенно в одиночных встречах, когда большое значение имеет психологический момент единоборства.

В начале каждой партии игрок должен приложить все силы, чтобы «оторваться» от противника на 4 — 5 очков, и затем удерживать этот разрыв, активизируя игру при своей подаче и играя предельно точно и внимательно с задачей отобрать подачу у противника. Догонять психологически всегда трудней, чем удерживать лидерство. В одиночной игре надо уметь заставить противника играть в неудобном положении, например в левой стороне площадки. Для этого надо в совершенстве овладеть ударами, с помощью которых



противника можно «загнать» в неудобное место. Такими ударами будут обводящие прямые и по диагонали и длинные плоские справа. Например, в ответ на высокую подачу — удар смеш, в ответ получите или «свечу» или укороченный, тот и другой отбивайте плоским влево и, таким образом удерживая инициативу, в удобный момент добьете волан.

Перед встречей с незнакомым или малознакомым противником для составления общего тактического плана предстоящей встречи необходимо провести так называемую «разведку боем». Начинать ее надо прямо с разминки перед игрой — выяснить:

- 1) как отбивает противник близкую и далекую подачи, под правую и левую руку; какими ударами он отбивает подачи хорошо и какими слабо и в каких направлениях, как он сам выполняет ту или другую подачу, какие у него любимые (привычные) ответы;
- 2) как играет противник у сетки, на какую высоту поднимает короткие воланы;
- 3) как принимает и выполняет смеш;
- 4) достаточно ли уверенно и сильно отбивает противник воланы, по-сылаемые ему под левую руку, т. е. куда направляет, какими ударами чаще пользуется и т. д.

С учетом выявленных качеств противника надо тут же, по ходу игры, составлять и осуществлять свои тактические за-мыслы. Если противник слабо играет у сетки, то целесообразно при каждой возможности соответствующим подготовительным ударом вызывать его к сетке. Если он плохо передвигается назад, то, вызвав его укороченным ударом к сетке, можно перекинуть волан следующим плоско-далеким или высоко-далеким ударом. Противника, обладающего слабым ударом сверху, следует первой же подачей заставить отойти к задней линии и длинными и высокими ударами с середины своей площадки удерживать его там до тех пор, пока он не отобьет волан в удобное место для выполнения завершающего удара.

Существуют три основных тактических стиля ведения игры: атака, защита и контратака.

По степени эффективности атака всегда предпочтительнее. Защита – это отсутствие инициативы, пассивное ожидание ошибки соперника, замедление темпа и, как результат, потеря уверенности и перспективы. Очень сложный тактический элемент – умелая контратака почти всегда дает превосходные результаты. Если противник завладел инициативой и атакует вас удар за ударом, а вам только и остается отбрасывать волан как можно дальше от сетки. Попробуйте рискнуть и встретить волан выше и ближе к сетке, чтобы попытаться кистевым движением перевести его низко по сетке к одной из боковых стоек. Если проигрываете, не торопитесь подавать, не суетитесь в промежутках между розыгрышами. Если выигрываете, держите темп, атакуйте, набирайте очки.

Место игрока на площадке: в одиночной встрече рекомендуется располагаться в 3,5 м от сетки. Это удобно для наступательных действий. Двигаться вперед всегда удобнее, чем назад. Если спортсмен занимает указанное место, то сзади него еще большая площадка — шириной около 3,5 м. Но если он быстрый и гибкий, то сможет прыжком преодолеть это расстояние и отбить любой волан. Здесь вначале будет труднее играть, так как волан будет лететь с большей скоростью и необходима быстрая реакция, чтобы отбить его. Но зато с этой позиции очень удобно выполнять атакующие удары, легко отражать укороченный удар и в то же время есть возможность отступить назад и отбить волан, направленный близко к задней линии. Если противник отбил волан высоко-далеким ударом и послал его к задней линии, то можно отступить назад и успеть его отбить. Так как игрок стоит почти на середине площадки, то волан около него летит быстро. Это значит, что требуется большая гибкость и ловкость, чтобы его отбить.

Тактическая задача в одиночной игре заключается также в том, чтобы заставить противника чаще бегать по всей площадке, посылая волан на свободное место или ивовторно в то же место. Для этого можно, например, чаще применять неожиданные для противника косые удары и по диагонали, так называемую «раскидку», завершаемую обычно сильным смешем к боковой линии или неожиданно укороченным полусмешем. Возьмите себе за правило всегда предполагать, что ваш последний удар может не менее удачно быть отбит

противником, а поэтому, выполняя удар, немедленно возвращайтесь в центр площадки, не за-держивайтесь после удара в том месте, откуда вы его совершили, чтобы убедиться в его результате. Будьте готовы к ответным активным действиям на возможную атаку противника. В одиночной встрече игроки должны умело применять и выполнять все способы подачи. Место для попадания волана на площадке для одиночных встреч больше, чем для парной игры, в длину на 76 см и меньше в ширину на 46 см. Это обстоятельство в какой-то степени влияет на подачу.

#### Ответные удары

Правильный ответ на любой удар противника часто является решающим в розыгрыше очередного очка и зависит от физической, технической и тактической подготовки игрока, а также от быстроты его мышления.

Общее правило для всех ударов, и в частности для ответных, такое: при любой возможности нужно отбивать волан с силой и направлять его противнику под удар слева, сразу же подготавливая к завершающему удару. Для этого лучше всего занять место в центре влево от средней линии. Из любого трудного положения игрок должен суметь отбить волан на заднюю линию высоким ударом, чтобы успеть занять более выгодную позицию, пока противник отбивает посланный им высоко и далеко волан.

Существует несколько основных вариантов.

1. Выполнив сильный удар, противник рассчитывает или сразу выиграть с его помощью очко или получить ответ слабый. Поэтому после сильного удара противник обычно несколько выдвигается вперед. На сильный удар надо ответить таким же ударом и по возможности точно на заднюю линию, а еще лучше в левый угол. После двух-трех таких ответов противник потеряет уверенность в своих сильных ударах и, следовательно, лишится инициативы.

2. Противник старается загнать вас в левый задний угол, рассчитывая на ваш слабый ответный удар из этого действительно трудного положения. Лучшим вашим ответом будет плоский или смеш вдоль боковой линии. Обычно игрок, стремящийся играть на левую сторону, недостаточно хорошо защищается от сильных ударов под свою правую руку, так как больше времени уделяет защите своей левой стороны.

3. Если в ответ на ваш укороченный удар противник сделал прямую или косую «вилку», значит, он хочет вам навязать игру у сетки, где, очевидно, чувствует себя уверенней, или готовит против вас обводящий удар. Лучшим вашим ответом в этих игровых моментах будет обводящий удар на заднюю линию через голову игрока.

Ответные удары на короткую подачу: на короткую подачу нужно отвечать следующими ударами: при близко стоящем противнике — плоским ударом в дальний от противника угол площадки; при удаляющемся противнике — укороченным ударом в сторону, противоположную движению противника; на противника, смещающегося вправо или влево, — укороченным ударом по средней линии или смешем, направленным косо плоско-далеким в дальний угол.

Ответные удары на высоко-далекий волан: на высоко-далекий волан целесообразно отвечать так: на идущий в угол — укороченным ударом вдоль боковой линии или высоко-далеким в дальний угол; на летящий в середину — укороченным, высоко-далеким ударом по средней линии или смешем, направленным косо или прямо.

Ответные удары на смеш:

- на летящий в ноги — укороченным ударом в сторону или плоско-далеким по диагонали;
  - на направленный в туловище — укороченным ударом в сторону, или плоским ударом в туловище противника, или обводящим ударом через голову противника;
  - на идущий влево или вправо — высоко-далеким ударом в дальний угол, плоско-далеким в дальний угол, прямым вдоль боковой линии, а также косым укороченным вправо или влево.
- С точки зрения тактики, целесообразно отбивать смеш следующим образом: направленный в ноги — подставляя ракетку, хорошо укороченным ударом снизу, прямо или косо в обе стороны.; направленный в туловище — подставляя ракетку, укороченным ударом или делая

шаг в сторону-назад, высоко-далеким ударом справа на заднюю линию площадки противника; направленный влево или вправо — укороченным или высоко-далеким ударом справа или слева в задние углы.

Как отбивать укороченные удары у сетки: в зависимости от игровой обстановки в данный момент (положения противника) укороченные удары отбиваются или прямыми укороченными «вилками», или косо-укороченными «вилками» в противоположную от противника сторону, а также плоско или высоко-далекими ударами. Если противник высоко поднимает свой укороченный волан, надо его гасить прямым ударом сверху. Если противник применяет укороченные удары, то такие воланы можно отбить следующими ударами у сетки: прямым ударом (смешем); коротким ударом по прямой линии (прямой «вилкой»); коротким ударом по косой линии (косой «вилкой»); высоко-далеким ударом; обводящим ударом.

Разберем эти удары

1. Прямой удар. Выполняется тогда, когда игрок угадывает, что противник сделает укороченный удар. При этом надо быстро приблизиться к сетке и ударить по волану до того, как он начнет падать вниз (атака стрелой). Прямой удар у сетки выполняется без предварительной подготовки после небольшого замаха простым ударом вперед. Ракетка при замахе располагается вертикально перед головой или впереди себя и удар выполняется резким движением кисти и пред-плечья. Таким ударом удобно отбивать воланы, летящие прямо над сеткой на высоте 50—100 см от ее верхнего края. Ниже летящие воланы отбиваются ана-логичными ударами сверху, справа или слева. Удар этот не сильный, но очень резкий и является атакую-щим. Можно ответить на укороченный удар и простой подставкой ракетки, т. е. прямым укороченным или коротким ударом.

2. Короткий удар по прямой линии. Выполняется как ответ на укороченный удар в том случае, когда волан уже начал быстро терять высоту, т. е. когда поздно отбить его прямым ударом. При этом ракетка подставляется под падающий волан и делается небольшое движение кистью вверх или в сторону (подрезка).

3. Короткий удар по косой линии. Выполняется аналогично предыдущему, с той только разницей, что плоскость рамки ракетки ставится под углом к сетке, так, чтобы волан, отразившись, перелетел сетку в косом направлении. При этом чем ближе к верхнему краю сетки встретите волан рамкой ракетки, тем эффективней такой удар.

4—5. Высоко-далекий и обводящий удары. На укороченный удар можно ответить высоко-далеким или обводящим ударом как справа, так и слева. При этом должно быть резкое движение только кистью и пред-плечьем. У хорошо подготовленных спортсменов одно-го движения кистью хватает на отбивание волана рез-ким ударом к задней линии площадки.

Ответы на другие удары противника:

1. На плоский удар противника отвечают ударами: укороченным, высоко-далеким, плоским.

2. На высоко-далекий и обводящий удары против-ника отсекают ударами: прямым, укороченным, висо-ко-далеким, плоским.

3. На укороченный удар противника отвечают уда-рами: косой «вилкой», прямой «вилкой», высоко-далеким.

4. На смеш противника отвечают ударами: укороченным прямо, вправо или влево, высоко-далеким.

Высокий волан надо направлять по возможности в левый угол или прямо на противника, потому что большинство игроков слабее владеют приемом волана слева и в непосредственной близости от себя. Можно также посылать волан за противника обводящим или высоко-далеким ударом.

Как гасить волан: правильное гашение волана является самым эффективным приемом наступления и требует большого умения. Удар с целью гашения волана обычно проводится с большой силой и быстротой.

Если противник, стоящий около сетки, послал волан прямо вверх, надо отбить его по диагонали в дальний угол.

Если противник направляет волан вверх, находясь в середине, то волан следует гасить или вправо, или влево, или прямо на противника, рассчитывая на его замедленную реакцию.

Гасить волан надо возможно ближе к сетке, направляя удар вправо или влево от противника. При этом развивается большая скорость полета волана, и отбить его очень трудно. Если противник направил волан высоко и по диагонали, надо отбить его по прямой линии. Если противник подал с задней линии прямой высокий волан, надо его отбить, послав в самую дальнюю точку от противника, ближе к сетке.

Перечисленные приемы являются основными в тактике нападения, их правильное проведение — залог победы. Но для этого надо умело использовать не только все свои возможности, но и слабости противника, сумев определить их еще на разминке или в самом начале игры.

#### Тактика парной игры

Розыгрыш очка в парной игре происходит так. После определения, какая сторона начинает подачу первой, игрок этой стороны, занимающий правое поле подачи, начинает игру, посылая волан по диагонали в поле подачи противника. Если последний отобьет волан, то после того, как тот пересечет сетку, его может отбить любой игрок подающей стороны. Затем любой игрок принимающей пары снова отбивает волан через сетку, и таким образом игра продолжается до тех пор, пока кем-либо из играющих не будет допущена ошибка или пока волан не выйдет из игры. Парные игры намного сложнее при освоении из-за особенностей в счете очков, переходе подач и необходимости четкого взаимодействия игроков. Поэтому совершенствованию в парной игре надо уделять больше времени и внимания.

Система параллельного взаимодействия («бок о бок»): при этой системе взаимодействия каждый из партнеров играет только на своей половине площадки. Случается, что противник посылает волан на середину площадки. Тогда возникает вопрос, кому принимать волан, и часто его отбивают оба игрока, мешая друг другу. В этом недостаток системы. Волан должен отбивать левый игрок, так как справа всегда легче отбить, чем слева. При этой системе игроки вынуждены быстро передвигаться вперед и назад и уметь одинаково хорошо играть у сетки и на задней линии.

Система диагонального взаимодействия: система диагонального взаимодействия заключается в том, что каждый из партнеров играет на половине своей стороны, поделенной по диагонали. У этого варианта есть отрицательная сторона. Воланы, попадающие в левый задний угол площадки, трудно отбивать. В этом случае игрок А должен умело нападать прямыми ударами у сетки и искусно отвечать на укороченные удары, а игрок Б — обладать сильным и точным ударом слева и справа. Эта редко применяемая система лучше всего подойдет для пары, состоящей из правши А, левши Б.

Система передне-заднего взаимодействия («в линию»): средне-заднее расположение игроков часто практикуется при смешанных играх. Игрок, находящийся впереди, обязан владеть техникой различных подач и ударов у сетки, а также уметь принимать укороченные удары и отвечать на них. А игрок, располагающийся сзади, должен хорошо отбивать волан разными ударами. На заднего игрока нагрузка больше, чем на переднего, заднему чаще приходится перемещаться по большей части площадки. К тому же на заднюю часть площадки волан попадает значительно чаще. Поэтому лучше, когда сзади играет мужчина. При этом взаимодействии игроки обычно заранее договариваются между собой, кто из них все время выходит к сетке и кто становится сзади. При условии что оба игрока примерно одинаково выполняют функции заднего игрока и «сеточника», устанавливается твердый порядок, что к сетке выходит тот, кто подает или принимает подачу; его партнер обязан занять место сзади. Недостаток этой системы в том, что боковые части площадки защищены слабо. Игроки должны стоять друг от друга не ближе 3 м.

В такой быстротечной игре, как бадминтон, успех той или другой комбинации и отдельного удара зависит от затраченного на их выполнение времени, исчисляемого в долях секунды. Стоит, например, подающему игроку задержаться после подачи, как он уже не сможет принять укороченный удар в противоположную от него сторону. Подача будет проиграна, так как его партнер сразу же после подачи должен отойти далеко назад.

Тактика в защите: во время защиты очень важно гибкое взаимодействие игроков; при этом надо стараться избегать столкновения или сближения. Если один идет вперед, другой должен занимать заднюю часть площадки. После того как игрок, стоящий у сетки, сделает укороченный удар, ему не следует сразу отбегать назад, так как второй игрок может не успеть приблизиться к сетке, если противник ответит тоже укороченным ударом.

Когда противник применяет смешаные, следующие один за другим, тогда партнер должен занять место тоже на средней части своей площадки, потому что прямые удары являются самым сильным атакующим средством и их трудно отражать одному игроку. Если противник плохо выполнит прямой удар и волан полетит высоко над сеткой, то его можно легко отбить плоским, укороченным или тоже прямым ударом, т. е. самому перейти в нападение.

Если противники очень сильны в нападении, то надо строго соблюдать хорошее взаимодействие. Если противники нападают один за другим смешанными ударами, надо отвечать им таким образом, чтобы они не смогли отбить волан прямым ударом, т. е. отбивать «свечой» на заднюю линию или укорачивать через середину сетки.

Впереди стоящий игрок не должен во время игры поворачиваться к партнеру, а, когда тот выполняет удар, обязан присесть, чтобы не мешать ему.

Тактика ответных ударов в парной игре: в парной игре целесообразно отбивать подачу противника следующими ударами (примеры даются для системы передне-заднего взаимодействия): короткую подачу при близко стоящем переднем игроке — плоским ударом в туловище или лицо (в атаке стрелой) или через подающего в задний угол; короткую подачу при удаленном переднем игроке — смешанным прямо, сверху или прямой и косой «вилкой» в сторону, а также подставкой скошенной назад ракетки; если подавший после короткой подачи задержался на месте — косой «вилкой» в противоположную от противника сторону; длинную, например высоко-далекую, подачу — только плоско-далеким ударом вдоль боковой линии, по возможности под левую руку противника, или высоко-далеким ударом на заднюю линию, или смешанным с последующим добиванием возможного ответа.

Высоко-далекую подачу нужно отбивать так: направленную в дальний угол — высоко-далеким ударом вдоль боковой линии или косо-укороченным; направленную к середине задней линии подачи — высоко-далеким ударом вправо или влево в задние углы или высоко-далеким ударом в том же направлении.

Плоскую подачу надо отбивать косо - укороченным или плоским ударом под левую руку.

#### Тактика игры смешанных пар

Во встречах смешанных пар надо пользоваться передне-задним расположением игроков, при этом женщина всегда стоит впереди, так как она в игре слабее мужчины. Их взаимодействие в наступлении сводится к тому, что мужчина стремится чаще применять атакующие прямые удары, используя слабые стороны противника и создавая своей партнерше условия для завершающих ударов у сетки. Женщина должна стараться отвечать короткими ударами на такие же удары противника. В то же время ей надо при первой же возможности поддерживать своего партнера нападающими прямыми ударами, плоскими и только вниз и ближе к боковым линиям на глубину площадки. Женщина должна в совершенстве владеть различными видами подач.

В защите обычно партнеру приходится отвечать на высоко-далекие, плоские, плоско-далекие и смешанные удары противника, а его партнерше — на укороченные, косые и прямые «вилки». Ответные удары: существуют несколько основных вариантов в бадминтоне:

1. После сильного удара противник рассчитывает получить в ответ слабый удар и обычно несколько выдвигается вперед. Поэтому лучше ответить таким же ударом - на заднюю линию или в левый угол.
2. Если противник бьет в левый задний угол - то лучшим ответом будет плоский или смеш вдоль боковой линии.
3. Если в ответ на Ваш укороченный удар противник сделал прямую или косую "вилку", значит он хочет навязать игру у сетки. Лучшим ответом будет обводящий удар на заднюю линию через голову игрока.

#### Психологическая подготовка

Психологическая подготовка является составной частью педагогического процесса, осуществляемого в ходе спортивной деятельности бадминтониста. Условно психологическую подготовку разделяют на базовую психологическую подготовку и специальную к конкретному соревнованию. Прежде чем готовить юного спортсмена к сложным ситуациям, возникающим в процессе соревнований, необходимо подготовить его к трудной, продолжительной учебно-тренировочной работе, к жесткому жизненному и учебно-тренировочному режиму. Эти задачи должна решить базовая психологическая подготовка, которая направлена на формирование мотивов, стимулирующих спортсмена к тренировочной работе, стремление к самосовершенствованию, к достижению цели. Для успешного решения этих проблем тренер-преподаватель должен знать, что он хочет изменить в поведении спортсмена; что следует предпринять, чтобы добиться этих изменений; какие меры поощрения использовать; какие условия тренировки действуют положительно, какие отрицательно и т. д.

На спортивно-оздоровительном этапе осуществляется только базовая психологическая подготовка.

### 5.8. Восстановительные средства и мероприятия

Пассивный отдых. Прежде всего – ночной сон продолжительностью не менее 8 часов в условиях чистого воздуха и тишины.

Активный отдых. После упражнений с большой нагрузкой часто бывает полезен активный отдых (подвижные игры), которое ускоряет процессы восстановления и снижает нагрузку на психическую сферу спортсмена.

Специальные средства восстановления, используемые в подготовке борцов, можно подразделить на три группы: педагогические, психологические и медико-биологические.

Основные средства восстановления – педагогические, которые предполагают управление величиной и направленностью тренировочной нагрузки.

Психологические средства наиболее действенны для снижения уровня нервно-психической напряженности во время ответственных соревнований и напряженных тренировок. Кроме того, они оказывают положительное влияние на характер и течение восстановительных процессов.

В наибольшей мере ход восстановительных процессов после напряженных физических нагрузок можно корректировать в нужном направлении с помощью широкого спектра медико-биологических средств восстановления: рациональное питание, физические (физиотерапевтические) средства, фармакологические препараты.

### 5.9. Инструкторская и судейская практика

Инструкторская и судейская практика на данном этапе подготовки заключается в знании правил игры, команд судей, судейство игры в качестве судьи на линии. Обучающиеся должны выступать помощниками тренера-преподавателя при проведении подготовительной части занятия.

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

Целью разработки плана мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте является формирование у подрастающего поколения антидопинговой культуры, в которой допинг – явление, не только чреватое рядом негативных последствий, несовместимого с воспитательным и оздоровительным потенциалом здорового образа жизни и спорта, но и противоречащее сути этих процессов как таковых. Допинг представляет собой серьезную проблему, значимость которой в настоящее время вышла за рамки спорта. Допинг ставит под угрозу этические принципы и ценности, закреплённые в Международной хартии физического воспитания и спорта ЮНЕСКО и Олимпийской хартии.

Решение данной проблемы не может ограничиваться контрольно-запретительными мерами, не менее важно формирование у обучающихся нетерпимости к данному явлению на ценностно-мотивационном уровне.

Важным направлением по формированию антидопингового поведения обучающихся является непосредственное знакомство с деятельностью основных антидопинговых организаций: Российским антидопинговым агентством «РУСАДА», Всемирным антидопинговым агентством «ВАДА», международными федерациями, национальным олимпийским комитетом и общероссийскими и региональными спортивными федерациями.

На федеральном уровне принято и действует ряд нормативных актов, чьи нормы являются частью механизма правового регулирования формирования и реализации здорового образа жизни. Это Федеральный закон от 21 ноября 2011 г. № 323-ФЗ «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации», где закреплены основополагающие принципы охраны здоровья граждан, полномочия федеральных органов государственной власти, в том числе по разработке и реализации программ формирования здорового образа жизни.

В полномочия органов государственной власти субъектов Российской Федерации входит организация мероприятий по профилактике заболеваний и формированию здорового образа жизни у граждан, проживающих на территории субъекта Российской Федерации.

В части 3 статьи 30 Федерального закона «Об основах охраны здоровья граждан в РФ» перечислены механизмы формирования здорового образа жизни:

- проведение мероприятий, направленных на информирование граждан о факторах риска для их здоровья;
- формирование мотивации к ведению здорового образа жизни;
- создание условий для ведения здорового образа жизни, в том числе для занятий физической культурой и спортом.

В Федеральном законе от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» также содержатся нормы, касающиеся механизма формирования и реализации здорового образа жизни, в частности, направленность основного общего, основного среднего общего, дополнительного образования на формирование здорового образа жизни, направленность образовательных программ в области физической культуры и спорта на физическое воспитание личности, приобретение знаний, умений и навыков в области физической культуры и чистоты спорта, физическое совершенствование, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья.

В целях формирования культуры спортивной безопасности и антидопингового поведения обучающихся, тренерам-преподавателям необходимо проводить следующие формы взаимодействия и общения с родителями:

1. Привлечение родителей, обучающихся к организации и проведению мероприятий по формированию у детей навыков безопасного поведения во время занятий спортом.
2. Организация встреч с медицинскими работниками.

3. Выступление на общешкольных родительских собраниях с целью ознакомления с информацией о проводимых организационно-методических мероприятиях по профилактике травматизма.

4. Проведение тематических родительских собраний, лекториев; индивидуальных консультаций.

5. Выпуск памяток для родителей «Причины травматизма», «Спортивная жизнь без допинга», «Уроки безопасности для родителей», «Здоровье детей в наших руках», «Юный спортсмен без допинга» и другие.

Родители играют принципиально важную роль в формировании здорового образа жизни и антидопингового мировоззрения своих детей, помогают в достижении спортивных результатов. Именно в семье закладываются основы нравственности человека, формируются нормы поведения, с наибольшей полнотой раскрываются индивидуальные качества личности, ее внутренний мир. Исходя из этого, работу по информированию о вреде допинга, установок неприятия использования допинговых препаратов в ущерб собственному здоровью, предотвращению негативных ситуаций необходимо проводить, прежде всего, с родителями обучающихся.

Активная работа с родителями позволит вырастить здоровое поколение, способное жить в стремительно меняющемся мире, а также ценить, беречь и укреплять своё здоровье. В данном процессе крайне важен личный положительный пример родителей, которые могут научить ребёнка уважать соперника и руководствоваться ценностями спорта, формируя позитивное отношение к спорту и тренировочному процессу. Родителям необходимо правильно расставлять приоритеты (развитие личности, укрепление духа, забота о здоровье стоят выше медалей и пьедесталов), как можно больше разговаривать с ребёнком, обращать внимание на любые изменения, происходящие с ребёнком, и оперативно реагировать на них.

Родителям стоит обращать пристальное внимание на окружение ребёнка (друзья, тренеры и т.д.), внимательно следить за психологическим состоянием ребёнка. Важно, чтобы неудачи рассматривались как возможности дальнейшего развития. Ребёнка необходимо научить обращаться к родителям за помощью и советом (если ребёнок окажется в сложной ситуации или перед трудным выбором). Также большую роль играет участие родителей в организации правильного распорядка дня детей и соблюдении ими режима.

Установление конструктивных отношений с родителями обучающихся позволяет оптимизировать образовательный процесс, достичь поставленных целей в реализации дополнительных общеобразовательных программ в области физической культуры и спорта, а также нивелирует организационные и методические трудности образовательной деятельности.

В целях формирования культуры спортивной безопасности и антидопингового поведения у обучающихся тренерам-преподавателям рекомендовано проводить следующие формы взаимодействия и общения с родителями:

- привлечение родителей, обучающихся к организации и проведению мероприятий по формированию у детей навыков безопасного поведения во время занятий спортом;
- участие во встречах с медицинскими работниками, тренерами-преподавателями;
- участие в тематических родительских собраниях с целью ознакомления с проводимыми организационно-методическими мероприятиями по профилактике допинга;
- участие в антидопинговом просвещении родителей;
- участие в индивидуальных консультациях по формированию здорового образа жизни и антидопингового поведения у обучающихся.

В качестве рекомендации родителям можно предложить ввести новое «семейное» правило. Заменить пассивный образ жизни активным, использовать любую возможность для активного отдыха. Вместе с ребёнком ознакомиться с антидопинговыми правилами, пропагандировать ценности спорта, рассказать о рисках для здоровья, связанных с употреблением допинга.



Проблемы развития антидопингового образования объективно выдвигаются в число приоритетных среди всей парадигмы антидопинговой борьбы. Это связано с тем, что появилась острая необходимость в развитии новых методов борьбы с употреблением допинга, поскольку стало понятно, что только лабораторными или административными мерами проблему допинга не решить. Широкое распространение допинга потребовало безотлагательного поиска путей и способов изменения общественного сознания на основе принципиальных мировоззренческих ориентиров и ценностей. Наиболее эффективным инструментом формирования антидопингового мировоззрения мировым сообществом признаны образовательные программы Всемирного антидопингового агентства, на основе которых разрабатываются все иные формы антидопингового образования.

### Календарный план-график образовательных антидопинговых мероприятий

Тип мероприятия	Сроки проведения	Целевая аудитория	Темы для освещения	Ответственный исполнитель
Теоретическое занятие	январь	обучающиеся	Понятие допинга. Ценности спорта.	Тренер-преподаватель
Онлайн-курс	февраль	обучающиеся	Прохождение образовательного онлайн-курса на сайте РУСАДА в соответствии с возрастом обучающихся	Тренер-преподаватель, обучающиеся
Семинар	март-апрель	родители	Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры	Тренер-преподаватель
Игровые занятия	апрель-май	обучающиеся	«Честный спорт»	Тренер-преподаватель
Онлайн-тест	август	обучающиеся, родители	Всероссийский антидопинговый диктант	Тренер-преподаватель
Теоретическое занятие	октябрь	обучающиеся	«Медицинские аспекты допинга», «Профилактика зависимого поведения»	Медицинский работник, тренер-преподаватель

### 6. Формы и методы контроля реализации Программы

**Методом контроля** является *метод наблюдения* в результате, которого выносятся оценочные суждений по овладению обучающимися игровыми действиями (тактическими действиями) соответственно возрастной группе и периоду обучения.

**Формой контроля** освоенных игровых действий являются внутригрупповые игры, соревнования, товарищеские встречи.

**педагогического контроля:**

- **Теоретическая подготовка:** опрос, собеседование.
- **Общефизическая подготовка:** наблюдения.
- **Освоение предметных умений и навыков:** наблюдения.

Сравнительные таблицы для определения уровня физической подготовленности и степени освоения программного материала, описание тестов и способы проведения диагностических процедур прилагаются.

Контрольные нормативы по ОФП и СФП для спортивно-оздоровительных групп  
(для проведения промежуточной аттестации).

Нормативы специальной физической подготовленности юных бадминтонистов

№ п/п	Тесты	Возрастные группы				
		7-8 лет	9-10 лет	11-12 лет	13-14 лет	15-17 лет
1	Дальность отката волана (м)	6	7	8	10	12
2	Бег по «восьмерке» (с)	43-32,6	32,7-27	26,7-21	20,8-16,2	16-11,2
3	Отжимание от пола, раз в минуту	15-20	20-30	30-40	40-50	50-60
4	Подъем в сед из положения лежа, раз в минуту	15-20	21-27	28-34	35-47	48-60
5	Прыжки со скакалкой одинарные, за 45 с.	65-75	76-94	95-114	115-127	128-140
6	Прыжки со скакалкой двойные, за 45 с.	25-35	36-54	55-74	75-87	88-100
7	Прыжок в длину с места, см	103-113	114-152	154-190	191-215	216-240
8	Бег, 60м	14.0-13.1	13,0-11,5	11,45-10,55	10,5-9,9	9,85-9,25

Нормативы специальной физической подготовленности юных бадминтонисток

№ п/п	Тесты	Возрастные группы				
		7-8 лет	9-10 лет	11-12 лет	13-14 лет	15-17 лет
1	Дальность отката волана (м)	5	6	7	8	11
2	Бег по «восьмерке» (с)	47-37	36,7-31	30,7-25	24,7-17,8	17,6-12,8
3	Отжимание от пола, раз в минуту	10-20	21-30	31,5-40	40,5-52,5	53-65
4	Подъем в сед из положения лежа, раз в минуту	15-20	21-27	28-34	35-47	48-60
5	Прыжки со скакалкой одинарные, за 45 с.	65-75	76-94	95-114	115-127	128-140
6	Прыжки со скакалкой двойные, за 45 с.	25-35	36-54	55-74	75-87	88-100
7	Прыжок в длину с места, см	106-116	117-136	137-155	156-180	181-205
8	Бег, 60м	14,0-13,1	13,0-11,5	11,45-10,55	10,5-9,9	9,85-9,25

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
Быстрота	Бег 30 м (не более 5,0 с)
	Бег 60 м (не более 8,0 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок вверх с места (не менее 64 см)
	Прыжок вверх с разбега (не менее 128 см)
	Прыжок в длину с места (не менее 252 см)
	Прыжок в длину с разбега (не менее 460 см)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 10 с (не менее 8 раз)
	Подъем ног к перекладине в висе на 100° (не менее 8 раз)
Выносливость	Вис на перекладине с согнутыми руками (не менее 8 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжки на гимнастическую скамейку за 10 с (не менее 10 раз)
	Прыжок в длину с места (не менее 120 см)

№ п/п	Наименование упражнений	Возраст 7-9 лет	
		Пол	
		девочки	мальчики
1.	Бег 30м. с высокого старта (сек.)	6.0-6.3	5.0-5.5
2.	Прыжок в длину с места (см.)	120-150	135-155
3.	Прыжок боком через гимнастическую скамейку за 30 сек (количество раз)	15-17	17-20
4.	Прыжок боком через гимнастическую скакалку за 1 мин. (количество раз)	65-75	65-75
5.	Метание волана (м)	5.0-5.5	5.0-5.5
6.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	5-8	9-12

№ п/п	Наименование упражнений	Возраст 9-13 лет	
		Пол	
		девочки	мальчики
1.	Бег 30м. с высокого старта (сек.)	5.5-5.7	5.1-5.3
2.	Прыжок в длину с места (см.)	155-160	160-165
3.	Прыжок боком через гимнастическую скамейку за 30 сек (количество раз)	20-25	25-30
4.	Прыжок боком через гимнастическую скакалку за 1 мин. (количество раз)	80-90	90-100
5.	Метание волана (м)	5.7-6.5	6.5-7.0
6.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	9-12	13-15

Контрольные нормативы по технико-тактической подготовке  
для обучающихся спортивно-оздоровительных групп

№ п/п	Наименование технического приема	Количество ударов в серию	Оценка выполнения
1.	Плоский кистевой удар - прямой	8	хорошо
		6	удовлетворительно
2.	Плоский удар по диагонали	8	хорошо
		4-6	удовлетворительно
3.	Удары сверху – высокий, вкопченный	8	хорошо
		4-6	удовлетворительно
4.	Атакующий удар «смеш»	8	хорошо
		5	удовлетворительно
5.	Комбинация из 2-3 ударов	3	хорошо
		1	удовлетворительно
6.	Подача высокая (справа)	6 из 10	хорошо
		4 из 10	удовлетворительно
7.	Подача короткая справа и слева	6-7 из 10	хорошо
		4-5 из 10	удовлетворительно
8.	Подача плоская	5 из 10	хорошо
		3 из 10	удовлетворительно

Контрольные испытания по общей физической подготовке проводятся два раза в год октябрь, май. Испытания организуются и проводятся в соревновательной обстановке. Показатели испытаний записываются в протокол и регистрируются в журнале. Необходимо помнить о том, что главным в физической подготовленности обучающихся является постоянный рост физического развития и спортивного результата.

В качестве контроля за ростом спортивной подготовки рекомендуется проводить классификационные соревнования, планируя на них не только классические, но и специально-вспомогательные упражнения.

### 7. Самостоятельная работа

Умение вести дневник тренировок. Самостоятельное выполнение заданий тренера-преподавателя. Учет физических упражнений, нагрузок. Фиксация режима дня.

В дневнике спортсмена должны быть следующие разделы: индивидуальный план тренировки, содержание учебно-тренировочного процесса, результаты участия в соревнованиях, результаты контрольных испытаний, данные врачебных обследований, отчет о тренировке за определенный период времени.

### 8. Воспитательная работа

#### *Особенности организации воспитательного процесса*

Стратегические задачи современного российского образования обуславливают необходимость рассмотрения проблем воспитания и социализации, а также повышения качества воспитательного процесса в образовательных организациях с учетом новых общественных, социокультурных, научных и законодательных тенденций. Основу нормативно-правовой базы в сфере воспитания и образования составляют Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации», «Концепция духовно-нравственного

развития и воспитания личности гражданина России», «Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года», «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года», которые определяют приоритетные направления в воспитании и становлении личности.

Сегодня вся система воспитательной работы четко ориентирована на создание условий для саморазвития и самореализации личности обучающегося, его успешной социализации в обществе. Важную роль в реализации данной целевой установки играют организации дополнительного образования, создающие благоприятные условия для поддержки творческих устремлений детей в самопознании, самоопределении, самореализации и самоутверждении.

Воспитательный аспект выступает в единстве двух неразрывных частей — обучения и воспитания. На сегодняшний день дополнительное образование детей объективно определяет воспитание в качестве доминанты, рассматривая его как приоритетную составляющую современного дополнительного образования.

Воспитательная работа КСШ(к) – это систематический процесс формирования и развития личности, её мотивации к саморазвитию, подготовка обучающегося к жизни в обществе в соответствии с социокультурными ценностями и общепринятыми нормами. Этот процесс неразрывно связан с приобретением социально-личностных (общекультурных) и профессиональных компетенций.

Важнейшими принципами воспитательной работы являются:

- принцип целостности, предполагающий реализацию идеи социального становления личности в единстве образовательного процесса и внеурочной воспитательной работы;

- принцип универсализма, направленный на разностороннее использование мирового и отечественного опыта социально-педагогической поддержки и воспитательной помощи воспитанникам;

- принцип личностной ориентированности, способствующий признанию уникальности личности каждого воспитанника, его интеллектуальной и нравственной свободы, права на уважение;

- принцип единства соуправления, управления и самоуправления, ориентирующий на поиск, создание и выбор условий, обеспечивающих единство самости и социальности личности воспитанника, диалога тренера-преподавателя и воспитанников;

- принцип непрерывности, обеспечивающий последовательность и преемственность в развитии личности воспитанника на всех уровнях обучения;

- принцип вариативности и динамичности, удовлетворяющий многообразные культурно-образовательные запросы личности и общества, и повышающий гибкость общекультурной и спортивной подготовки воспитанников в сфере дополнительного образования с учетом меняющихся потребностей экономики и рынка труда.

Сущность воспитательной работы в КСШ(к) состоит в создании условий для полноценного развития личности обучающихся путем обогащения воспитательной среды целенаправленно организуемыми событиями.

Создание воспитательного пространства предполагает:

- 1) диагностику среды;
- 2) разработку модели воспитательного пространства;
- 3) создание условий для реализации участниками воспитательного пространства своей позиции.

Напряженная тренировочная и соревновательная деятельность, связанная с занятием спортом, предоставляет значительные возможности для осуществления воспитательной работы.

Воспитательная работа неразрывно связана с практической и теоретической подготовкой обучающихся.

### *Цель и задачи воспитательной работы*

Цель воспитательной работы в КСШ(к): воспитание социально ориентированной, всесторонне развитой личности, способной принимать решения в современных условиях и способной строить жизнь достойного человека.

Задачи воспитательной работы в КСШ(к):

- государственно-патриотического воспитания – формирование качеств личности гражданина РФ (уважение к государственной символике РФ (флаг, герб, гимн), таким понятиям, как Отечество, честь и достоинство).

- в процессе воспитательной работы предполагается приобщение спортсменов к отечественной истории, традициям, культурным ценностям, достижениям российского спорта.

- нравственное воспитание направлено на формирование твердых моральных убеждений, навыков поведения человека.

Модель процесса воспитания юных спортсменов в КСШ(к), направлена на решение следующих задач:

1) развитие гуманистической системы воспитания, где главным критерием является развитие личности ребенка;

2) создание системы воспитательного диалога взрослого и ребенка в КСШ(к);

3) повышение значимости роли тренера-преподавателя в воспитании обучающихся на основе личного примера;

4) построение индивидуальных образовательных маршрутов для одаренных детей;

5) наставничество, как важнейшая форма оказания поддержки в социализации и взрослении;

6) воспитание чувства коллективизма, формирование культуры проявления гражданской позиции;

7) воспитания культуры здоровья и потребности в ведении здорового образа жизни;

8) первоначальная работа по профессиональной ориентации будущих педагогов в сфере физической культуры;

9) организация тесного сотрудничества с родителями обучающихся.

### *Виды, формы и содержание деятельности*

Алгоритм построения воспитательной работы в КСШ(к) включает следующие этапы:

1. Разработка и корректировка внутришкольных локальных актов, связанных с воспитательной деятельностью, в соответствии с объективными реалиями, запросами и условиями каждого учебного года.

2. Проведение диагностических процедур в детской среде вновь принятых обучающихся.

3. Организация на регулярной основе научно-методических семинаров по проблемам воспитания.

4. Использование в воспитательном процессе новейших достижений психолого-педагогической науки, современных воспитательных и личностно-ориентированных технологий.

5. Проведение мониторинга реализации программ и планов воспитательной деятельности.

6. Курсы переподготовки и повышения квалификации по проблемам воспитательной деятельности.

7. Создание базы данных достижений воспитанников школы (творческих, организаторских, спортивных).

*Основные направления воспитательной работы в КСШ(к):*

- государственно-патриотическое воспитание;

- нравственное воспитание;
- спортивно-этическое и правовое воспитание.

*Формы воспитательных практик КСШ(к) для гармонического развития личности юного спортсмена, формирования его духовного мира, мы опираемся на следующие положения:*

1. Патриотизм выступает первостепенной базовой национальной ценностью. Понимание важности для юного спортсмена таких качеств, как самоотверженность, преданность Родине дает ему возможность полноценной реализации в сфере физической культуры, спорта и общественной жизни. В вопросе организации патриотического воспитания юных спортсменов особого внимания заслуживает аспект нравственного облика обучающихся КСШ(к).

Для работы в направлении патриотического воспитания мы используем мотивирующие цифровые уроки, организация встреч с известными спортсменами, ветеранами, совместно с детьми, в рамках плана воспитательных мероприятий. Посещение музеев, выставок, спортивно-массовых мероприятий и участие в них в качестве волонтеров и юных спортивных судей.

2. В своей педагогической деятельности мы стремимся сформировать у юных спортсменов потребность в обязательном соблюдении принципов «честной игры», а именно:

- уважение к сопернику;
- уважение к правилам соревнований и решениям судей;
- нетерпимость к допингу и нарушению нравственных и этических принципов спорта;
- самоконтроль и самодисциплина спортсмена.

Данные принципы помогают создать модель спортивного поведения будущего чемпиона, достойного защищать честь своей страны на международной арене.

3. Рассматривая систему воспитания в дополнительном образовании, отметим, что задача тренера-преподавателя еще сложнее, чем учителя физической культуры. Обучение в общеобразовательной школе является обязательным, а занятие спортом он выбирает осознанно, его влекут интерес и личность педагога, которая является главной составляющей воспитания юного спортсмена и объединяет в себе ряд социальных ролей: от тренера и наставника до «важного» взрослого. Очень важным является эмоционально-психологическое состояние педагога, позволяющее сочетать доброжелательность и требовательность. Сильнейшим методом воспитания для нас является личный пример тренера-преподавателя.

4. Взаимодействие тренера-преподавателя с родителями по вопросам ценностей физического воспитания дает результат гармоничного развития детско-родительских отношений путем совместного участия в социально-значимых проектах и способствует улучшению взаимопонимания в семье.

Особое внимание мы уделяем проведению семейных спортивных праздников, конкурсов, экскурсий, туристских походов выходного дня, совместных развлекательных мероприятий.

### *Профориентационная работа*

Профориентационная работа включает в себя комплекс психолого-педагогических мер, направленных на профессиональное самоопределение обучающихся, и реализуется в учебно-тренировочном процессе через инструкторские и судейские практики. Целью профориентационной работы является оказание профориентационной поддержки обучающимся в процессе выбора сферы будущей профессиональной деятельности в соответствии со своими возможностями, способностями и с учетом требований рынка труда.

В качестве изучения сферы будущей профессиональной деятельности обучающиеся участвуют в спортивных соревнованиях различного уровня в качестве волонтера или спортивного судьи, помощника судьи и помощника секретаря (зона ответственности и возложение обязанностей на обучающихся зависит от этапа спортивной подготовки и уровня спортивной квалификации), в рамках которых рассматривается приобретение навыков

судейства, самостоятельного судейства соревнований (на этапах ССМ и ВСМ). Данный вид деятельности формирует у обучающихся уважительное отношение к решениям спортивных судей.

Участие обучающихся в учебно-тренировочных занятиях в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора по спорту формирует у обучающихся педагогические навыки – информационно-коммуникационные, гностические, навыки наставничества, которые благоприятно сказываются на достижении обучающимися более высокого личного спортивного результата.

#### *Основные направления самоанализа воспитательного процесса, организуемого в КСШ(к)*

Самоанализ деятельности КСШ(к) по результатам воспитательного процесса направлен на определение и повышение качества воспитания, которое представляет собой соотношение поставленных в этой области целей и реально полученных результатов, определенных в соответствии с потребностями и перспективами развития личности и общества.

Качество воспитательного процесса КСШ(к) оценивается по трем основным направлениям:

- 1) качество воспитания обучающихся,
- 2) качество организации педагогом воспитательного процесса (как педагог организует воспитательный процесс),
- 3) качество созданных в образовательном учреждении условий для организации воспитательного процесса.

*О качестве созданных в КСШ(к) условий для воспитания можно судить по степени достижения следующих целей:*

- обеспечить воспитательный процесс в образовательном учреждении необходимыми ресурсами,
- организовать работу с тренерами-преподавателями, осуществляющими процесс воспитания в учреждении,
- организовать общешкольные события воспитательной направленности и поддерживать традиции их проведения в КСШ(к).

*О качестве организации тренерами-преподавателями воспитательного процесса можно судить по степени достижения следующих целей:*

- реализовать воспитательный потенциал учебно-тренировочной и вне учебной деятельности школьников,
- реализовать воспитательный потенциал взаимодействия с семьями обучающихся.

*О качестве воспитания обучающихся можно судить по степени достижения основной цели его воспитания, поставленной в зоне ближайшего развития воспитанника, - личностного роста, который проявляется:*

- в накоплении им основных социальных знаний,
- в развитии его позитивных отношений к базовым общественным ценностям,
- в приобретении им опыта самостоятельного ценностно-ориентированного социального действия.

Такая структура личностного роста отражает классическое психологическое представление о знаниевом (когнитивном), отношенческом (аксиологическом) и деятельном (праксеологическом) компонентах человеческого сознания.

#### *Инструментарий оценки качества воспитания обучающихся*

Новые стандарты общего образования указывают, что предмет итоговой оценки освоения школьниками основной образовательной программы не могут являться результаты их воспитания: ценностные ориентации, индивидуальные личностные характеристики и т.п. Их предлагается осуществлять в рамках других мониторинговых исследований, которые



должны быть направлены, в первую очередь, на выявление проблем воспитанности обучающихся, с которыми предстоит работать педагогам. То есть оценка качества воспитания – это внутренняя оценка, производимая самим педагогическим коллективом в своих профессиональных целях.

Итак, оценка качества воспитания обучающихся:

- 1) не является оценкой конкретного ребенка;
- 2) производится на основе неперсонифицированных диагностических методик;
- 3) осуществляется самим педагогическим коллективом образовательного учреждения;
- 4) используется для выявления проблемного поля школьного воспитания и совершенствования воспитательной деятельности педагогов.

Основанием для оценки качества воспитания являются результаты педагогических наблюдений и применения иных методик изучения личностного роста обучающихся.

Способами получения информации о состоянии организуемой в КСШ(к) совместной деятельности детей и взрослых являются беседы с юными спортсменами и их родителями, педагогами, при необходимости – их анкетирование. Полученные результаты обсуждаются на заседании педагогического совета.

Для оценки эффективности и результативности воспитательной деятельности КСШ(к) выделены показатели, по которым будет проводиться мониторинг по важным воспитательным аспектам, затем будет произведена процедура соответствия их существующим стандартам.

Критерии	Показатели
Развитие личностной, социальной, общественно-полезной и здоровьесберегающей культуры обучающихся	Результаты диагностики воспитанности учащихся. Отсутствие увеличения количества учащихся, поставленных на различные виды профилактического учета за противоправные нарушения.
Характер социальной, психолого-педагогической и нравственной атмосферы в КСШ(к)	Процент включенности классных коллективов в организацию деятельности по обеспечению взаимодействия педагогов, обучающихся, их родителей. Процент групп, активно участвующих в реализации плана воспитательной работы.
Характер развития отношений между участниками образовательных отношений	Количество обращений в Комиссию по урегулированию споров между участниками образовательных отношений.

Отслеживание состояния воспитательного процесса в спортивно-оздоровительных группах, своевременная его корректировка и прогнозирование дальнейшего развития проводится ежегодно. Осуществляется постоянное изучение образовательной среды, анализируются ее воспитательные возможности.

Итогом самоанализа организуемой в КСШ(к) воспитательной работы является перечень выявленных проблем, над которыми предстоит работать педагогическому коллективу.

#### *Учебный план воспитательной работы*

План включает в себя следующие направления:

##### *Связь поколений*

Цель: Осознание обучающимися как нравственной ценности причастности к судьбе Отечества, его прошлому, настоящему, будущему.

Задачи:

1. Воспитывать гордость за свою Родину, народных героев.
2. Сохранять историческую память поколений в памяти подрастающего поколения.
3. Способствовать формированию у обучающихся чувства сопричастности к истории и ответственности за будущее страны.

Формы: уроки мужества, беседы, встречи с ветеранами Великой Отечественной войны, конкурсы, посещение музеев, праздники, посвященные памятным датам.

*Растим патриота и гражданина России*

Цель: формирование гражданской и правовой направленности личности, активной жизненной позиции.

Задачи:

1. Воспитывать правосознание, способность к осознанию своих прав и прав другого человека.
2. Развивать ученическое самоуправление, волонтерское движение.
3. Формировать культуру проявления гражданской позиции.
4. Формировать у обучающихся систему знаний, уважения и интереса к государственным символам России.

Формы: коллективные творческие конкурсы, викторины по правовой тематике, праздник дня Конституции, День Героев, встречи с интересными людьми, акции, диспуты.

*Мой край родной*

Цель: Воспитание у обучающихся любви к родному краю как к своей малой Родине.

Задачи:

1. Изучать историю родного края.
2. Воспитывать у обучающихся позицию «Я – гражданин России».
3. Формировать экологическое поведение.

Формы: экологическое движение, озеленение, игры, марафоны, викторины.

*Я и семья*

Цель: осознание обучающимися семьи как важнейшей жизненной ценности.

Задачи:

1. Воспитывать культуру семейных отношений, позитивных семейных ценностей.
2. Повышать педагогическую и психологическую компетенцию родителей.
3. Создавать условия для участия родителей в воспитательном процессе.

Формы: беседы, родительские собрания, родительский лекторий, индивидуальное консультирование, совместные мероприятия, игры, анкетирование, семейные праздники и часы общения.

### Календарный план-график воспитательной работы

#### 1 направление: «Связь поколений»

№ п/п	мероприятия	сроки	ответственные
1	Проведение мероприятий, посвященных памяти россиян, исполнивших долг за пределами Отчества	Февраль	Тренер-преподаватель
2	Участие в акции «Вахта памяти»: -встречи с ветеранами Великой Отечественной войны и тружениками тыла; -акции, посвященные Дню Победы.	Май	Тренер-преподаватель
3	Проведение конкурсов, подготовка докладов, презентаций, связанных с героическим прошлым России,	В течение года	Тренер-преподаватель

	важнейшими событиями в жизни народа.		
4	Проведение памятных дней: - День Победы - День вывода войск из Афганистана - День защитников Отечества - День Героев - День единения и примирения.	В течение года	Тренер-преподаватель
5	Семинары на тему «Герои и подвиги»	Февраль, май, октябрь, ноябрь	Тренер-преподаватель
6	Акция «Ветеран живет рядом»	Апрель, май	Тренер-преподаватель, администрация ГБУ ДО КСШ(к)
7	День Военно-воздушных сил	Август	Тренер-преподаватель, родители

### 2 направление: «Растим патриота и гражданина России»

<i>№ n/n</i>	<i>мероприятия</i>	<i>сроки</i>	<i>ответственные</i>
1	Участие в постоянно действующих всероссийских, региональных и районных конкурсах, реализующих программы патриотического воспитания школьников.	В течение года	Тренер-преподаватель, родители
2	Проведение внеклассных мероприятий, посвященные Конституции РФ, дню единения и примирения, дню Героев.	В течение года	Тренер-преподаватель
3	Подготовка и проведение месячника патриотического воспитания	Февраль	Тренер-преподаватель
4	Участие обучающихся педагога в конкурсах проектов: - «Я – гражданин России», -«Патриотическое воспитание обучающихся»	В течение года	Тренер-преподаватель, родители
5	Проведение уроков мужества, посвященных Дню Героев, Дню Защитника Отечества и Дню Победы.	Февраль, май, декабрь	Тренер-преподаватель
6	Конкурс рисунков на асфальте «Война глазами детей»	Апрель	Тренер-преподаватель
7	Круглый стол «Патриотизм начинается с меня»	Июнь	Тренер-преподаватель
8	Встречи с работниками прокуратуры, комиссии по делам несовершеннолетних и защите их прав	В течение года	Тренер-преподаватель, сотрудники ведомств

### 3 направление: «Мой край родной»

<i>№ n/n</i>	<i>мероприятия</i>	<i>сроки</i>	<i>ответственные</i>
1	Организация экскурсий в музей «Россия – моя история»	В течение года	Тренер-преподаватель, родители
2	Посещение презентации исторического музея «ГТО в	Март	Тренер-преподаватель, родители

	Ставропольском крае и России»		
3	Участие в днях экологической безопасности	Апрель-июнь	Тренер-преподаватель
4	Организация походов, экскурсий по родному краю.	Июнь-август	Тренер-преподаватель, родители
5	День Ставропольского края и города Ставрополя	Сентябрь	Тренер-преподаватель, родители

#### 4 направление: «Я и семья»

<i>№ n/n</i>	<i>мероприятия</i>	<i>сроки</i>	<i>ответственные</i>
1	Проведение среди групп конкурса «Доброта спасет мир», посвященный Дню защиты детей, Дню пожилого человека, Дню матери, Дню защиты детей	В течение года	Тренер-преподаватель, родители
2	Участие в конкурсе «Лучшая открытка ветерану»	Май	Тренер-преподаватель, родители
3	«Папа, мама, я – спортивная семья»	Апрель	Тренер-преподаватель, родители
4	Празднование Дня семьи	Июль	Тренер-преподаватель
5	Проведение родительских собраний.	в течение года	Тренер-преподаватель, зам. директора по УВР
6	Работа родительского комитета школы.	в течение года	Тренер-преподаватель, зам. директора по УВР
7	Работа родительского лектория	в течение года	Тренер-преподаватель
8	День знаний	1 сентября	Тренер-преподаватель

## 9. Материально-техническое обеспечение

Спортивный зал, спортивная площадка с оборудованием для бадминтона:

- сетка - 2 шт.
- стойка - 4 шт.
- ракетки - 15 шт.
- воланы - 20 шт.
- скакалки - 15 шт.

Корт и его оборудование.

Игра проводится на прямоугольном корте с поверхностью, исключающей скольжение игроков и размеченном ясно различимыми линиями шириной 40 мм. Обычно эти линии – желтого или белого цвета и являются частью площади корта, которую они ограничивают. Посередине корта расположена натянутая на стойки (высотой 1,55 м) сетка. Стойки располагаются на боковых линиях, не допускается просвета (зазора) между боковой частью сетки и стойкой. Бадминтонная сетка обычно темного цвета с ячейками от 15 до 20 мм.

Ширина сетки – 760 мм, длина – не менее 6,1 м. Верхний край сетки для большей ее заметности обычно обшивается белой лентой (ширина 75 мм).

Судейская вышка устанавливается у корта посередине, как продолжение сетки, так, чтобы судья находился на расстоянии 0,5 – 1 м от стойки. Высота сиденья вышки от пола – не менее 1,55 м и не более 1,70 м.

Если площадка находится внутри помещения, то его вентиляционная система должна быть устроена так, чтобы движение воздуха не меняло траекторию полета волана.

Воланы.

Волан может быть сделан как из натуральных, так и синтетических материалов.

Головка натурального перьевого волана (25 – 28 мм в диаметре) выполнена из пробки, покрытой оболочкой из тонкой кожи. Хвост волана состоит из 16 перьев, прикрепленных к головке и скрепленных ниткой. Концы перьев одинаковой длины составляют круг диаметром 58 – 68 мм, а их длина может варьироваться от 64 до 70 мм.

Волан должен весить 4,74 – 5,50 г. У синтетического волана допускаются отклонения величин до 10 %. В отдельных случаях допускается применение других разновидностей воланов. Обычно это происходит, если климатические или атмосферные условия не позволяют использовать стандартный волан.

Пластиковые воланы рекомендуются новичкам, любителям и в качестве тренировочных, т.е. когда особенно важна прочность волана, а не точность ударов и контроль за ними.

Дело в том, что характеристики полета пластикового и перьевого воланов имеют существенные отличия. Главное из них — различная траектория.

Перьевыми воланами пользуются опытные любители и профессиональные игроки, они же используются и на соревнованиях. Именно эти воланы позволяют спортсменам показать свои лучшие качества и добиться высоких спортивных достижений. Регламент некоторых турниров даже предписывает определенный тип и конкретную марку воланов.

Для пластиковых воланов применяется цветовая маркировка по скорости. Всего три цвета помогут вам выбрать нужный волан: зеленая крышка тубы (и, соответственно, зеленый ободок головки волана) – самые медленные, синяя – средние, красная – быстрые.

Перед началом матча проводят тестирование волана на скорость. Для этого выполняется прямой удар снизу с задней линии корта вперед параллельно боковой линии. Пригодным для игры считается волан, который упал не ближе 530 мм и не дальше 990 мм от противоположной задней линии корта.

Ракетка. Бадминтонная ракетка состоит из рукояти, струнной поверхности, головки, стержня, переходника. Длина ракетки не должна превышать 680 мм, ширина – 280 мм. При этом считается, что общепринятая длина ракетки для игры в бадминтон – 665 мм. Для профессиональных игроков существуют более длинные модификации длиной 675 мм или экстремально длинные – 680 мм. Длинные ракетки прежде всего подходят для высоких спортсменов. Они обеспечивают более сильные удары. Модели покороче позволяют лучше контролировать каждый маневр и делать его максимально точным.

Струнная поверхность представляет собой плоский отрезок пересекающихся струн, попеременно переплетенных в местах пересечения. Ее длина не может превышать 280 мм, а ширина – 220 мм. Ракетка должна быть свободна от любых приспособлений, которые бы позволяли игроку существенно менять ее конфигурацию.

Главные характеристики ракетки для бадминтона, это:

- наличие тройника;
- материал из которого изготовлена ракетка;
- жесткость стержня;
- баланс;
- длина ракетки;
- вес;
- допустимое натяжение

Существуют тройниковые и безтройниковые «литые» ракетки.

Тройник, еще его называют крестовиной, это переходник между ободом и стержнем ракетки, часто имеет Т-образную форму.

Ракетки без тройника, по всем характеристикам, лучше.

Главные плюсы:

- высокая прочность;
- аэродинамика.

Часто любители покупают тройниковые ракетки для отдыха на свежем воздухе, исходя из невысокой цены, хотя, как правило, любительские литые ракетки могут иметь сопоставимую цену, а служить гораздо дольше.

На сегодняшний день существуют тысячи различных комбинаций материалов, каждый день разрабатываются и усовершенствуются новые технологии. Наиболее популярные материалы в производстве ракеток, это:

- металл (алюминий, железо, титан и т.д.);
- карбон (углерод, графит, углепластик и множество других синонимов названия этого материала).

Из дерева и пластика ракетки тоже делают (как правило, экстремально-дешевые), но приведённые выше материалы надежнее, прочнее и долговечнее.

Металл позволяет достичь максимальной ударопрочности по невысокой цене, но проигрывает карбону по игровым качествам.

Графит же не терпит сильных ударов о твердую поверхность (пол, ракетка партнера, стены, стойки у сеток и т.д.), но очень хорошо себя показывает при давлении во время мощных ударов, которого никакая другая ракетка из любого другого материала не выдержит. Углепластиковая ракетка не деформируется и при правильном подборе ракетки, значительно улучшает качество игры. Если к карбоновой ракетке аккуратно относиться, она прослужит очень долго.

Если вы хотите более комфортной игры или намерены серьезно заниматься спортом, советуем выбирать только карбон - он мягче, гибче, что существенно снижает вибрацию, которая вредна для суставов и связок.

Профессиональные ракетки сделаны только из карбона. Во время сильных ударов, ракетка терпит огромные перегрузки: она скручивается и гнется, от чего теряется точность. Поэтому слабые места ракеток для бадминтона усиливают более прочными материалами, такими как:

- титан;
- зилон;
- кевлар;
- вольфрам;
- алюминий.

Это позволяет увеличить контроль и жесткость ракетки. Существуют так же ракетки, в которых производители гибкость карбона превратили из недостатка в достоинство. Ярким примером такого подхода является технология Repulsion Power Shaft.

На рынке в основном существуют две различные формы обода ракетки.

- 1) Овальная форма. Это традиционная форма ракетки.
- 2) Isometric/Square форма. Изометрическая форма обода изобретена Yonex и сейчас является стандартом для ракеток.

Основное отличие форм - это большее пятно удара (sweet spot). Как и теннисная ракетка, ракетка для бадминтона также имеет пятно удара. Вы можете использовать любую часть поверхности ракетки, чтобы попасть в волан. Но если вы попадете в пятно удара, волан получит всю энергию удара и удар будет точнее за счет меньшего скручивания ракетки. Если вы обратите внимание на звук удара по волану, вы также заметите разницу. Если вы попадаете в пятно удара, звук более твердый и хрустящий. При прочих равных попадая в пятно удара ваш удар будет сильнее и волан полетит дальше.

Форма обода определяет размер пятна удара. Изометрическая форма имеет на 30% больше пятно удара, чем традиционная овальная.

Основное отличие между ракетками - гибкость стержня, которая определяет жесткость ракетки.

Жесткость ракетки вместе с силой натяжки струны определяет, как долго волан будет взаимодействовать с ракеткой. Чем дольше взаимодействие, тем больше энергии вы можете передать волану через ракетку, и тем меньше вам нужно сил для удара.

Жесткий стержень и сильная натяжка дают вам меньше искажений при ударе. Это позволяет вам повысить точность удара. Однако вам придется потратить больше сил, чтобы послать волан на такое же расстояние.

Играть жесткой ракеткой неподготовленному спортсмену может быть очень тяжело, к тому же можно и вовсе травмировать запястье.

Баланс ракетки – это не что иное, как распределение массы. Здесь стоит принять во внимание не только ваш опыт, но и стиль игры. Баланс, смещённый в обод, увеличивает мощь ударов, что очень ценно для бадминтонистов с атакующим стилем. Смещение в рукоятку идеально подходит для приверженцев обороны и для тех, кто играет в паре. Такая ракетка подходит для защиты, перехвата, добивания и в целом - игры на сетке. Нейтральный баланс позволяет гибко сочетать различные стили.

Одежда. Согласно правилам вида спорта в понятие одежды входит всё, что носит на себе и приносит спортсмен во/на время игры, за исключением ракетки, и включая, но не ограничиваясь следующим: пуловеры, футболки, шорты, юбки, носки, обувь, повязки на голову, полотенца, напульсники, бандажи и иные медицинские фиксаторы.

При выборе экипировки для бадминтона нужно исходить из особенностей этого вида спорта: большого количества разнообразных движений руками, корпусом и ногами.

Форма для бадминтона прежде всего должна быть удобной, не сковывать и не ограничивать движений. Единственное требование здесь предъявляется к материалу. Это должен быть качественный трикотаж, подходящий для активных видов спорта и позволяющий телу «дышать».

#### *Применение современных информационных технологий в процессе подготовки*

Применять ИКТ на тренировках можно при изучении нового, при выполнении домашнего задания, при закреплении знаний, при создании портфолио обучающегося, для контроля знаний, диагностики, карты здоровья, во внеурочной работе, а также при подготовке к соревнованиям.

Основными средствами ИКТ на тренировках являются ноутбук, мультимедийный проектор, видеокамера или фотоаппарат, колонки и экран. Также часто используем сотовые телефоны с хорошим качеством изображения. Ребята на тренировках сначала просматривают технику двигательных действий великих спортсменов. Далее используют видеоаппаратуру (камеры, фотоаппараты, сотовые телефоны) для съёмки двигательного действия, а затем его изучают покадрово. После этого воспитанники учатся принимать решения на основе анализа данных, перестраивать двигательное действие в зависимости от условий (занятие, соревнование), у них формируется адекватная самооценка.

Плюсы применения ИКТ на тренировках:

- повышение эффективности и качества процесса обучения;
- повышение активной познавательной деятельности;
- увеличение объёма и оптимизация поиска нужной информации.
- развитие коммуникативных способностей;
- формирование информационной культуры, умений осуществлять обработку информации;
- выполнение профориентационной работы в области физической культуры.

Занятия по бадминтону включают большой объём теоретического материала, на который выделяется минимальное количество часов, поэтому использование современных информационных технологий позволяет эффективно решить эту проблему.

## 10. Техника безопасности и профилактика травматизма

При занятиях бадминтоном основы техники безопасности являются общими при занятиях всеми спортивными играми. Общие требования безопасности по бадминтону подразделяются на требования к преподавателю и занимающимся перед началом занятия, во время занятия и по окончании занятия.

Перед началом занятия преподаватель должен:

- подготовить спортивную площадку, инвентарь и оборудование для проведения занятий (уборка мусора и посторонних предметов);
- проверить исправность ракеток, воланов, надежности крепления сетки, стоек и т. д.;
- провести инструктаж по технике безопасности;
- проверить состояние здоровья студентов, оценив визуально состояние покровов кожи, внешний вид и психологическое состояние занимающихся, при необходимости провести опрос;
- проверить соответствие спортивной обуви и формы требованиям техники безопасности при занятиях бадминтоном.

Перед началом занимающийся должен:

- подготовить спортивную обувь и форму для занятия по бадминтону и своевременно переодеться;
- снять посторонние предметы (украшения и т. д.);
- волосы должны быть собраны;
- ногти должны быть коротко острижены.

Во время занятия преподаватель должен:

- провести разминку;
- контролировать соблюдение правил техники безопасности занимающимися;
- методически грамотно организовывать и проводить занятия;
- при получении травмы или ухудшении самочувствия занимающегося нужно прекратить занятие и оказать травмированному первую медицинскую помощь, при необходимости вызвать «скорую помощь».

Во время занятия занимающийся должен:

- заходить в спортзал, брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения только с разрешения преподавателя;
- бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию;
- использовать ракетку только по назначению;
- не выполнять упражнения без предварительной разминки;
- не выполнять упражнения сломанной ракеткой и разорванным воланом;
- не стоять близко к занимающимся, которые выполняют
- упражнения с ракетками или другими предметами;
- не выполнять упражнения с ракеткой при влажных ладонях;
- не ходить за воланами или другим инвентарем без разрешения преподавателя;
- не класть ракетку на пол, чтобы случайно не наступить на нее;
- не бросать ракетку, не опираться на нее, не стучать ободом ракетки (использовать ракетку по назначению);
- соблюдать достаточные интервалы и дистанцию при выполнении упражнений;
- быть внимательным при перемещении по залу во время выполнения упражнений другими занимающимися;
- знать и соблюдать простейшие правила игры;
- знать и выполнять настоящую инструкцию.

По окончании занятий преподаватель должен:



- убрать спортивный инвентарь в место его хранения;
- организованно завершить занятие.

По окончании занятий занимающийся должен:

- помочь преподавателю убрать спортивный инвентарь;
- организованно покинуть место проведения занятия.

## **11. Информационное обеспечение**

1. Бадминтон: Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР, УОР и ШВСМ А.П.Горячев, А.А.Ивашин, Московская городская федерация бадминтона.- М.: Советский спорт, 2018.-160с.

2. Бриль М. С. Отбор в спортивных играх. Москва. «ФиС». 2019

3. Волков В. М., Филин В. П. Спортивный отбор. Москва. «ФиС». 2018

4. Глебович БВ. Постников А.А. Бадминтон для детей. - М.: ФИС, 2017

5. Жбанков О-В. «Специальная и физическая подготовка в бадминтоне» М.: изд-во МГТУ им Н.Э. Баумана, 2018.

6. Книга тренера по бадминтону. Теория и практика В.П. Помыткин. — ОАО «Первая образовательная типография», филиал «Ульяновский дом печати», 2017.-344с.

7, Лифшиц В. Л. Бадминтон: ступени мастерства. Йошкар-Ола. 2016

8. Рыбаков Д.П. Штильман М.И. Основы спортивного бадминтона. - М.: Фис, 2018.

9. Федерация бадминтона. Правила соревнований. Москва. «ФиС». 2019

10. Щукин В.М. Новые правила в бадминтоне и их влияние на модернизацию учебно-тренировочного процесса. Н. Новгород: ННГАСУ, 2019.

**Приложение 1**

**Подвижные игры с элементами бадминтона**

«Закинь волан подачей»

Вместо бросков волана выполняется подача.

«Очисти свой сад от камней»

Вариант 1. Студенты разделены на 2 группы и располагаются на своих половинах площадки. У каждого игрока имеется волан. На средней линии натянута бадминтонная сетка. По сигналу игроки начинают бросать воланы на сторону противника, стараясь освободить от них свою половину. Волан можно бросать лишь с того места, где его подобрал или поймал. Побеждает команда, у которой после свистка преподавателя останется меньше воланов.

Вариант 2. Все броски выполняются только с передней линии подачи или трехметровой линии волейбольной площадки. Подобрал волан, игрок обязан подбежать к линии (в любом ее месте) и лишь бросать.

«Гонка волана»

Все участники разделены 4-5 групп. Каждая группа располагается за лицевой линией волейбольной площадки, в колонну по одному. В руках у первых игроков в колоннах воланы. По сигналу первые игроки бросают воланы как можно дальше вперед. Бегут за ними, подбирают их и как можно дальше вперед. Бегут за ними, подбирают их и опять бросают вперед, и так до тех пор, пока волан не коснется противоположной лицевой стены зала. Затем аналогично гонят волан в обратном направлении, но не до касания стены, а передают вторым игрокам в своих колоннах. Второй игрок не имеет права подбирать волан, если он не залетел за лицевую линию, у которой располагается команда. Подобрал или поймав волан, второй игрок выполняет гонку волана. Аналогичным образом выполняют упражнения все игроки команды. Как только волан окажется в руках у первого игрока, он поднимает его вверх. По поднятым вверх воланам определяют места каждой команды.

«Гонка волана подачей»

Игра аналогична предыдущей, но волан гонят подачей.

«Гонка волана ракеткой»

Игра подобна двум предыдущим, но игроки выполняют жонглирование с перемещением вперед. Вместо касания воланом противоположной стены игроки за лицевой линией посылают волан за голову, разворачиваются и без остановки начинают движение в обратном направлении. Следующий в колонне игрок должен поймать волан рукой, и лишь затем начинать упражнение.

Игроки могут быть распределены на пары или тройки и выполнять упражнение поперек площадки (от боковой линии до боковой).

«Парная гонка волана»

Броски волана друг другу с перемещением к баскетбольному щиту и броском в щит. Выполнив бросок, перемещаются к противоположному щиту и выполняют бросок и т.д. Перемещение выполняется без волана, а с воланом в руках стоят на месте. Упражнение выполняют все участники одновременно. Попадание в щит дает паре одно очко. Побеждает пара, набравшая больше очков.

«Гонка волана с упражнениями»

Вариант 1. Игра проводится в тройках. Тройки располагаются на одном краю площадки (А) или на разных (В). Крестик будет гнать волан, нолик – выполнять упражнение, а кружочек – судить. Все тройки начинают выполнение заданий по общему сигналу.

Крестик выполняет гонку волана (один из вариантов, определенный заранее) до противоположной линии (А или В) и возвращается обратно. Касание крестиком финишной линии считается окончанием упражнения. Вариант: крестик может гнать волан в одну сторону, но тогда он располагается с противоположной стороны площадки (Б).

Нолик начинает выполнять упражнение на максимальное количество раз, до момента касания линии крестиком. Примеры упражнений: прыжки со скакалкой, выпрыгивание из глубокого приседа, отжимание от пола, поднимание туловища их положения лежа на спине и т.п. Нолик получает столько очков, сколько раз выполнит упражнение.

Кружочек считает количество раз у нолика до момента окончания упражнения и следит за правильностью выполнения.

Затем игроки меняются ролями: кружочек – гонит волан, крестик – выполняет упражнение, а нолик – судит. Потом меняются еще раз. Побеждает тот, у кого будет больше очков.

Вариант 2. То же, но крестик – бежит, а нолик выполняет жонглирование (один из вариантов).

#### «Убеги от водящего»

Первые номера – водящие, вторые – убегающие. Игроки располагаются лицом друг к другу, на расстоянии одного метра, при этом входящие находятся на боковой линии. Между игроками лежат воланы. Каждая пара играет самостоятельно. Убегающий выполняет разнообразные упражнения не сходя с места, а водящий повторяет как можно быстрее. Выбрав момент, убегающий бежит к противоположной боковой линии и, останавливаясь, касается ее рукой.

Игрок может бежать только по прямой. Водящий, выполнив последнее показанное упражнение, подбирает волан и с того же места бросает его в убегающего после касания им боковой линии не засчитывается. Попадание в убегающего после касания им боковой линии не засчитывается. Затем игроки меняются ролями и начинают сначала. Побеждает тот, кто набрал больше очков по окончании времени игры.

#### «Четные и нечетные»

Она похожа на игру «День и ночь», но добавляется метание воланов. Все игроки располагаются в две шеренги вдоль средней линии, на расстоянии 2-3 м. друг от друга. Между ними лежат, на одинаковом расстоянии от игроков противоположных команд, воланы. Одна шеренга – четные, другая – нечетные. Преподаватель называет число (от 1 до 10). Если оно четное – четные подбегают к волану, берут его и метают в соперника, а нечетные убегают. Если четное – наоборот.

#### «Сбей волан»

Играют в паре, у каждого игрока волан. Один игрок бросает волан вверх, а второй старается своим воланом сбить опускающийся волан первого. В случае касания одного волана другим бросающий игрок получает одно очко. Игроки каждый раз меняются ролями. Можно расположить игроков недалеко от стены, чтобы не бегать далеко за воланом.

#### «Кто выше и быстрее»

Проводится в парах. Один игрок с воланом в руках. Он бросает его как можно выше вверх и выполняет упражнение на быстроту, пока волан находится в воздухе. В момент касания воланом пола упражнение заканчивается. Игрок получает столько очков, сколько раз выполнит упражнение. Затем выполняет второй игрок. Побеждает тот, у кого будет больше очков. Ниже приводятся некоторые варианты упражнений:

Последовательно касается правой рукой пола и левого плеча. Учитывается количество касаний плеча.

Последовательно касается ладонями коленей (одноименно) и хлопает в ладоши. Учитывается количество хлопков.

То же, но касается коленей разноименно.

Имитирует прыжки со скакалкой. Учитывается количество прыжков.

Прыжки со скакалкой. Перед броском волана скакалка – в противоположной руке. Учитывается количество прыжков.

Глубокие приседания с полным выпрямлением ног в стойке. Учитывается количество полных приседаний.

Бег на месте. Учитывается количество пар шагов и т.п.

«Кто выше и быстрее с ракеткой»

Игра аналогична предыдущей, но вместо броска рукой, выполняется удар ракеткой.

«Охота на волка»

Занимающиеся делятся на группы по 3-4 человека, которые играют одновременно по всему залу. У каждой группы есть волан. Один играющий из группы – волк, остальные – охотники. Волк свободно бежит по залу в течение 30 сек. или 1 мин. Охотники, передавая волан друг другу, стараются догнать волка и подстрелить его (попасть воланом). С воланом в руках можно сделать не более двух шагов, без волана передвижение свободное. При попадании в волка тот не выходит из игры, а лишь получает штрафные очки. По окончании времени волк меняется местами с одним из охотников, и такая смена проводится поочередно, пока каждый не побывает в роли волка. Выигрывает набравший меньшее число штрафных очков.

«Падающий волан»

Один игрок стоит в игровой стойке с воланом в левой руке, вытянутой вперед на уровне плеч. Второй игрок находится в 1-2 м. от первого в игровой стойке.

Первый отпускает волан как при подаче, и он свободно падает. Второй игрок старается поймать волан, не дав ему коснуться пола. Если волан поймать не удалось, игрок получает штрафное очко. Игроки каждый раз меняются ролями. Если волан все время ловят, то расстояние между игроками постепенно увеличивают.

«Падающий волан с ракеткой»

Игроки располагаются с разных сторон сетки. Один игрок стоит у сетки, второй на расстоянии 2-3 м. от нее. Игрок у сетки вытягивает руку с воланом за сетку и удерживает его на уровне головы или плеч. Второй игрок с ракеткой в руке в игровой стойке. Первый отпускает волан как при подаче, и он свободно падает. Второй игрок старается подыграть волан ракеткой, не дав ему коснуться пола.

Если волан упал на пол, игрок получает штрафное очко. Выполнив упражнение 3-4 раза, игроки меняются ролями. Если волан все время подыгрывают, то расстояние до сетки постепенно увеличивают.

Вариант. Игрок должен перебить волан за сетку.

Делай как я, с ракетками

Два игрока располагаются напротив друг друга с ракетками в руках. Игра проводится без волана. Первый имитирует подачу. Второй, опередив предполагаемое направление удара и высоту, имитирует ответный удар. Аналогичным образом поступает и первый. Таким образом, игроки имитируют игру. Она может быть произвольной или с заданиями. При игре с заданиями игроки имитируют определенные удары, например, справа и слева или сверху и снизу и т.п. Главное в этой игре – правильная имитация ударов.

Игра может выполняться в следующих вариантах:

без подсчета очков. В этом случае игра почти не прерывается. В случае предполагаемой ошибки опять выполняется подача и продолжается игра;

с подсчетом очков. В этом случае полностью имитируется игра.

«Вышибалы подачей»

Занимающиеся делятся на тройки. Два игрока с ракетками располагаются в 9 м. друг от друга. Третий встает между ними. Он – водящий и должен, по возможности, оставаться на месте. Двое игроков стараются выбить водящего, выполняя подачу, в направлении друг друга. Водящий уворачивается, а при попадании в него воланом получает штрафное очко, и игра продолжается. Через определенное время водящий меняется с одним из игроков, по очереди

Побеждает игрок, имеющий меньшее количество штрафных очков.

#### «Вратарь»

Вариант 1. Игра проводится у стены, на которой мелом могут быть нарисованы ворота. Игроки в паре. Игрок с ракеткой встает в ворота, а другой выполняет броски волана с расстояния 4-5 м. Вратарь старается не пропустить в ворота волан, отбивая его ракеткой.

Выполнив 5-6 бросков, игроки меняются местами. Существует 2 варианта подсчета очков: 1) попадания в ворота дает одно очко бросающему; 2) попадания в ворота – два очка, а если вратарь не пропустил волан, но не отбил его бросающему – одно очко.

Вариант 2. Броски заменяются подачей с расстояния 5-6 м.

Вариант 3. То же, но подача заменяется ударом ракеткой сверху, со своего подбрасывания, с расстояния 5-8 м

Вариант 4. То же, но волан набрасывает вратарь подачей.

#### «Отгони мух»

Вариант 1. Подобна игре вратарь, но броски выполняют несколько игроков. Они располагаются в колонну по одному. Выполнив бросок, быстро отходят в сторону, подбирают волан и встают в конец колонны. Игроки колонны должны бросать воланы как можно быстрее, с минимальными интервалами. За каждый пропущенный волан входящий получает штрафное очко. Как только игроки колонны выполняют 2-4 круга, водящего заменяют.

Вариант 2. То же, но игроки располагаются в 2 колонны, на расстоянии 2 м. друг от друга. Водящий заменяется на каждом круге.

Вариант 3. Можно играть и в паре, но тогда бросающий игрок имеет несколько воланов в руках и бросает их поочередно.

#### «БаскетВол»

Баскетбол с воланом. Игроки одной команды, передавая волан друг другу, стараются забросить его в кольцо противоположной команды. Перемещения с воланом в руках запрещены. Нельзя вырывать волан из рук соперника, можно только перехватывать

Игра может проводиться одним или двумя воланами, в зависимости от количества игроков. Либо все участники разделены на две самостоятельные группы, которые одновременно играют на одной площадке.

#### «Лапта бадминтонистов»

Игра проводится по правилам лапты с 3 изменениями: 1) играют воланом; 2) удар – бадминтонной ракеткой. Необходимо предусмотреть мат, на который кладут ракетку; 3) не учитывается ловля с лета.

#### «Бадминтон левыми руками»

Игра проводится по правилам бадминтона, но левой (слабейшей) рукой. Это могут быть игры на уменьшенных площадках или обычных.

#### «Двурукий бадминтон»

Игра проводится по правилам бадминтона, но левой рукой играют слева, а правой

справа, передавая ракетку из руки в руку. Или играют двумя ракетками. Вариант. Лево́й рукой играют справа, а право́й – слева. Другими словами, играют все время закрытыми сторонами.

Учебные игры с круговой сменой

Игроки, расположенные около сетки, объединены в одну группу. Студенты, расположенные на одной площадке, играют между собой на счет в течение 2 мин. Затем производится смена на одно место влево, и опять играют в течение 2 мин., и т.д. По окончании 2 мин. Победивший игрок получает два очка, а проигравший

1 очко. Когда закончится время, отведенное на игры, побеждает игрок, набравший больше очков.

Если количество учащихся превышает 16, смена производится по кругу.

Игра в бадминтон

Игра используется на начальном этапе обучения бадминтону. В основном он проводится среди студентов, в зависимости от уровня их подготовки. Бадминтон может с успехом использоваться во внутригрупповых турнирах. Игра проводится по упрощенным правилам бадминтона. Первоначально партии играют до счёта 11, 15 очков. С набором навыков в игре счет увеличивается до 21-го очка.

«Закинь волан»

Площадка разделена бадминтонной сеткой на две половины. Студенты разделены на 2 группы и располагаются в одну шеренгу на своих половинах площадки, на расстоянии 4-5 м — для всех от сетки. Игроки одной команды с воланом в руках. По сигналу преподавателя они выполняют бросок за сетку. Игроки другой команды подбирают воланы и выстраиваются аналогично первым игрокам. По сигналу вторая команда выполняет бросок. Команда, в которой было больше переброшено воланов, получает одно очко. Так, с каждым разом игроки отходят от сетки все дальше и дальше. Делают это до тех пор, пока никто не сможет перебросить воланы или будут перебрасывать лишь отдельные игроки. Затем игра начинается сначала, но броски выполняют левой рукой.