

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 4»

Рассмотрено на заседании
Тренерского совета
МБУ «СПШ № 4»
Протокол № 4 от 30.12 2021 г.



УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБУ «СПШ № 4»
В.В. Стародубровская
Приказ № 45 -ОД от 30.12 2021г.

**Спортивно-оздоровительная программа
по спортивной подготовке
по бадминтону**

**Срок реализации программы 1год
Возраст спортсменов (6-18 лет)**

Составители программы:

**Заместитель директора: М.Л. Гулевская
Тренер: А.Б. Бабин**

г. Липецк

2021

Содержание

1. Пояснительная записка.
2. План.
3. Методическая часть.
 - * Теоретическая подготовка
 - * Общефизическая подготовка
 - * Специально-физическая подготовка
 - * Техническая подготовка
4. Система контроля и зачетные требования.
5. Медицинский контроль.
6. Техника безопасности.
7. Список литературы.

1. Пояснительная записка.

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Бадминтон» (далее - Программа) является основным документом, ориентирующим тренера на работу в спортивно-оздоровительных группах.

Программа разработана в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «бадминтон», утвержденного приказом Министерства спорта России от 29 января 2018 года № 37.

Спортивно-оздоровительный этап - работа с неподготовленными детьми, с разным уровнем физического развития.

Основное внимание уделяется разносторонней физической и функциональной подготовке с использованием средств общей физической подготовки, освоению базовых технических элементов и навыков игры в бадминтон.

Основная задача на этом этапе – воспитывать интерес к занятиям бадминтоном. Занятия должны быть увлекательными и разнообразными. Следует формировать целостные двигательные конструкции базовой техники, применять тактические задания с использованием основных технических элементов. Развивать способность к наблюдению и дифференцированию. Начинать ознакомление со специальными теоретическими знаниями по бадминтону.

Проводить всестороннюю физическую подготовку. Главный акцент сделать на воспитании скоростных и координационных способностей. Средствами, адекватными возрастному этапу, развивать аэробную выносливость. Строго контролировать объем и интенсивность нагрузок.

Основные задачи:

- укрепление здоровья спортсменов средствами физической культуры;
- развитие физических качеств (выносливость, скорость, ловкость, гибкость, силовые и координационные возможности);

- формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям бадминтоном и к здоровому образу жизни;
- обучение основам техники бадминтона и широкому кругу двигательных навыков;
- воспитание морально-этических и волевых качеств;

Наполняемость групп спортивно-оздоровительного этапа.

Этап	Возраст зачисления	Количество человек	Количество часов в неделю	Количество часов в неделю	Общее количество часов в год	Общее количество тренировок в год
СОЭ	6-18	10-16	6	3	312	156

Формы проведения занятий разнообразны:

- фронтальная (работа со всеми одновременно);
- групповая (разделение учащихся на группы для выполнения определённой работы);
- индивидуальная форма занятий - часто применяется при отработке технических действий (учащемуся даётся самостоятельное задание с учётом его возможностей).
- участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;
- судейская практика;
- текущий контроль и итоговая аттестация;
- самостоятельные тренировки по заданию тренера (домашние задания).

Формы занятий определяются тренером самостоятельно в зависимости от особенностей материала, от возрастных особенностей организма спортсменов и условий занятий.

Реализация Программы осуществляется в течение всего календарного года.

Продолжительность учебного года для спортивно-оздоровительного этапа – 52 недели.

В случае выбытия спортсмена из группы, тренеру рекомендуется в месячный срок принять меры по ее доукомплектованию.

2. ПЛАН.

В программе отражено построение тренировочного процесса спортивно-оздоровительного этапа, распределение объёмов основных средств и интенсивности тренировочных нагрузок.

В основу отбора учебного материала для спортивно-оздоровительного этапа должен быть положен спортивно-игровой метод организации и проведения тренировок.

№	Содержание тренировок	Количество часов
ТЕОРИЯ		
1.	История физической культуры. История развития бадминтона	4 4
2.	Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса: общая физическая подготовка и ее роль в процессе учебных занятий и т.д.	4 4
3.	Общие правила игры в бадминтон	4
4.	Строение и функции организма человека	
5.	Личная и общественная гигиена. Закаливание организма, режим, рациональное питание, профилактика простудных заболеваний. Восстановительные мероприятия. Влияние занятий спортом на организм человека.	4 4
6.	Спортивный инвентарь и оборудование для занятий физической культурой	4
7.	Требования техники безопасности при занятиях и к спортивному инвентарю	

8.	Правила соревнований	
	Итого:	32
	ПРАКТИКА	
1.	Общая физическая подготовка	93
	Выносливость	
	Сила	
	Быстрота, скорость	
	Ловкость, координация движения	
	Гибкость	
2.	Специальная физическая подготовка	90
3.	Техническая подготовка	93
	Имитация ударов, удары сверху, снизу, сбоку	
	Стойки	
	Хват ракетки	
	Подача и прием подачи	
	Передвижения	
4.	Соревновательная подготовка	
5.	Контрольные нормативы	4
	Итого:	280
		312
	Всего:	

3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ.

Цель методического обеспечения – обеспечить теоретическую и практическую подготовку тренеров, оснащение тренировочного процесса необходимыми методическими, техническими средствами, всем необходимым для успешной реализации Программы.

Методическое обеспечение включает в себя:

- наличие фонда методической литературы по физической культуре и спорту, по бадминтону;

- наличие фонда дидактических материалов;

Методическое обеспечение реализуется как условие эффективного обеспечения деятельности спортивного процесса, а также как ресурсная поддержка в создании условий для самореализации спортсмена, развития его креативности, интеллектуального потенциала.

Первичным звеном процесса тренировочного занятия является физическое упражнение. Комплекс физических упражнений преимущественно одной направленности образует *тренировочное задание*. Ряд таких тренировочных заданий определяют структуру и содержание *тренировочного занятия*.

Целью теоретической подготовки является овладение минимумом знаний, необходимых для понимания сущности спорта и его социальной роли. В соответствующей возрасту форме учащиеся должны ознакомиться с основными закономерностями спортивной тренировки, влиянием физических упражнений на организм.

Темы:

История физической культуры. Физическая культура в современном обществе. История развития бадминтона, и его роль в современном обществе. История зарождения бадминтона в мире, России и в Нижегородской области. Олимпийское движение в бадминтоне. Выдающиеся достижения отечественных спортсменов – бадминтонистов на международной арене.

Краткие сведения о строении и функциях организма человека (опорно-двигательный аппарат (кости, мышцы, связки) их строение и функции).

Личная и общественная гигиена. Закаливание организма, режим, рациональное питание, профилактика простудных заболеваний, травматизм.

Восстановительные мероприятия, врачебный контроль, самоконтроль.

Влияние занятий спортом на организм человека.

Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию:

Для занятий бадминтоном спортивная площадка и оборудование должны соответствовать мерам безопасности:

–стойки для игровой сетки должны быть надежно закреплены и находиться в устойчивом состоянии;

–площадка должна быть чистой и освещаться согласно нормам, так чтобы свет не ослеплял учащихся во время выполнения упражнений;

–площадка должна быть расположена так чтобы расстояние от задней линии до стены или трибуны было не менее 1,5 метра, а от боковой линии до стены или трибуны - не менее 1 метра. Высота потолка не менее 7–8 метров.

К занятиям допускаются спортсмены:

–прошедшие инструктаж по технике безопасности;

–имеющие спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую условиям проведения занятий.

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

Физическая подготовка ориентирована на всестороннее развитие организма, укрепление здоровья, улучшение физических свойств и тем самым на создание прочной функциональной базы для спортивной специализации.

Общая физическая подготовка проводится с целью всестороннего физического развития спортсменов, укрепления костно-связочного аппарата, развития мышц, улучшения подвижности в суставах, совершенствования координации движений, повышения функциональных возможностей сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем.

Характер, дозировка и усложнение общеразвивающих упражнений определяется в зависимости от уровня физического развития и подготовленности спортсменов.

Общеразвивающие упражнения выполняются на месте, в движении, без предметов и с предметами, индивидуально, группой или с партнером, на гимнастических снарядах.

В процессе общефизической подготовки спортсменов изучают теоретические материалы по данному разделу программы: общая физическая подготовка и ее роль в процессе учебных занятий. Понятия качеств общей физической подготовки. Контрольные тесты для выявления уровня развития общей физической подготовки.

Основная задача обеспечить выработку базовых двигательных навыков, расширить количество двигательных возможностей и умений, компенсировать односторонность нагрузки, получаемой от основной спортивной деятельности (игры в бадминтон) – например, стремясь нагрузить и левую и правую стороны тела.

1. Бег – основа большинства спортивных действий, подвижных и спортивных игр.

2. Прыжки и многоскоки – развивают мощность единичного усилия, скоростно-силовые качества. В подростковом возрасте «острые» прыжковые упражнения: через скамейку, многоскоки на жёстком покрытии с большой длиной отдельного прыжка исключаются. Прыжковая работа идёт параллельно с укреплением мышц и связок ног и поясницы, совместно с упражнениями на растягивание нагруженных мышечных групп.

3. Метания способствуют правильным ударным действиям, а броски двумя руками баскетбольных мячей развивают способности быстро включать в работу большие мышечные комплексы.

4. Упражнения в парах дают широчайшие возможности для тренировки силовых качеств (при сопротивлении партнёра), ловкости, быстроты, координации (поединки), пассивной гибкости (упр. «на гибкость» с воздействием партнёра).

5. Спортивные и подвижные игры накапливают и совершенствуют двигательные навыки и умения, учат навыкам взаимопонимания и взаимодействия.

6. Эстафеты развивают командный дух, очень разнообразны по заданиям.

7. Элементы гимнастики, акробатики – наряду с развитием координационных, силовых способностей, гибкости (что особенно важно с точки зрения энергообеспечения – растянутые мышцы становятся более «энергоёмкими») происходит тренировка сосудов головного мозга при кувырках, переворотах, стойках, что, как доказано, влияет на когнитивные процессы.

8. Специальные упражнения повышают культуру движений; формируют навыки произвольного расслабления.

Строевые упражнения:

- построение в шеренгу, смыкание, размыкание, перестроение в колонну;
- выполнение команд в строю на месте, в движении;
- переход с шага на бег, с бега на шаг, изменение скорости и направления движения.

Общеразвивающие упражнения:

- без предметов (фронтальным, групповым, посменным, круговым, поточно-проходным методами):
 1. Упражнения для рук и плечевого пояса: сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки.
 2. Упражнения для мышц шеи: наклоны, повороты головы в различных направлениях
 3. Упражнения для туловища: упражнения для формирования правильной осанки, наклоны, повороты туловища, поднимание и опускание ног и туловища, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища в положении лежа.
 4. Упражнения для мышц ног: различные маховые движения ногами, приседания, выпады.
- с предметами (набивные мячи, обручи, гимнастические палки, скакалки, ракетки);
- на снарядах (гимнастическая стенка, скамья).
 1. Упражнения с набивными мячами: поднимание, опускание, наклоны, повороты, броски и ловля мяча.
 2. Упражнения с гантелями, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища.
 3. Упражнения со скакалкой: прыжки на обеих ногах, прыжки с поворотами, в приседе.

Упражнения для развития гибкости:

- кувырки - вперёд, назад, боковые, «колесо»;

- перевороты - вперёд, боком;
- стойки на лопатках, руках;
- мосты, шпагаты;
- упражнения на растягивание в паре с партнёром, на гимнастической стенке, скамье, с гимнастической палкой.

Силовые упражнения:

- сгибание и разгибание рук в упоре лежа;
- подтягивание на высокой перекладине;
- лазанье по канату;
- приседание и выпрыгивая вверх на одной, двух ногах;
- упражнения с преодолением противодействия партнёра (сопротивление, стоя в паре упор руками в «замке», оказывая противодействие партнёру);
- перетягивание каната;
- метание набивного мяча из различных и.п.;

Упражнения для развития быстроты:

- бег с ходу;
- «челночный» бег;
- повторный бег на отрезках от 10-30 до 60 м;
- бег за лидером;
- бег с низкого старта без команды;
- бег с низкого старта под команду;
- старты из различных и.п.;
- упражнения ОФП на скорость с фиксацией времени;
- эстафеты, спортивные и подвижные игры.

Упражнения для развития ловкости:

- элементы акробатики;
- упражнения с разнонаправленным движением рук и ног;
- прыжки на и с – гимнастической скамейки;
- упражнения в равновесии на гимнастической скамейке;
- жонглирование и метание мячей, воланов в подвижную и неподвижную цель;

- метание мяча, волана после кувыркков, поворотов;
- спуски и повороты на лыжах;
- катание на коньках с изменением траектории движения;
- подвижные и спортивные игры.

Упражнения для развития выносливости:

- кроссовая подготовка;
- равномерный и повторный бег на длинных отрезках;
- плавание;
- туристические походы;
- ходьба на лыжах;
- упражнения ОФП круговым методом;
- подвижные и спортивные игры в увеличенном временном режиме.

Подвижные игры: «Гонка мячей», «Салки», «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Мяч среднему», «Перетягивание каната», «Перестрелка», «Охотники и утки», «Перетягивание через черту», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч через сетку», «Обведи кеглю», «Подбрось – поймай», «Мяч по кругу», «Низко-высоко», «Мяч в корзину», «Вертушка», эстафета с бегом, с прыжками, с воланом и другими предметами.

СПЕЦИАЛЬНО-ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

В этом разделе основная тренировочная направленность:

- на развитие систем организма, подвергающихся наибольшей нагрузке при игре;
- на работу в тех режимах, которые определяют успешность игры;
- на выработку качеств, которые могут обеспечить решающие преимущества перед соперниками.

1. Челночный бег. Имитирует возвратно-поступательные движения в игре (к волану – в центр). Развивает координационные способности («беговую ловкость»), способность к мощному отталкиванию.

2. Прыжки через скакалку, скамейку, многоскоки – готовит опорно-двигательный аппарат к быстрым отталкиваниям, шагам-прыжкам и прыжкам.

3. Специальные упражнения силового характера с отягощением (наб. мячи) и партнёром: передачи мячей, броски различными способами; подъём туловища и ног, скручивания, удержания.
4. Старты из различных положений: тренируют способность к мощному старту по сигналу (приём подачи, добивание), сокращает латентное время реакции.
5. Ловля различных предметов: ловкость, координация.
6. Прыжки через препятствия, барьерный бег; прыжки через скакалку – тренируют чувство ритма.
7. Игра двумя воланами – повышает плотность игры, тренирует быстрое переключение внимания.
8. Упражнение на координацию: самые разнообразные – манипуляции двумя руками, игра не ведущей рукой.
9. Упражнение на частоту движений: крестные прыжки, в т.ч. через скамейку, имитации различных ударов руками и ногами; упражнение в парах – поединки.
10. Специальные прыжковые упражнения – приближены по структуре к аналогичным движениям в бадминтоне, например, имитация удара после отталкивания правой ногой от поля, (левая нога на скамейке) запрыгивание правой на скамейку (или перепрыгивание).
11. Спрыгивания и запрыгивания – весьма «острое» упражнение, формирует способность к мощному старту, например, после спрыгивания с некоторой высоты (скамейка, стул), делается прыжок (толчком одной либо двумя) с установкой на максимально быстрое отталкивание (обычно, перепрыгивая через скамейку).
12. Упражнения для развития гибкости, на растягивания и расслабления мышц - маховые движения руками и ногами в различной плоскости, пружинистые наклоны туловища, парные упражнения с сопротивлением на растяжение, круговые движения туловищем, упражнения с предметами. Размахивание руками и ногами, встряхивание рук, ног на месте и в движении, расслабляя мышцы.

Для развития гибкости могут использоваться также упражнения с ракеткой и воланом. Приводим некоторые из них:

1. Из основной позиции различные удары по волану, пролетающему вдоль левой боковой линии на уровне головы, открытой стороной ракетки. При этом надо начать с ударов вдоль линии.
2. Из основной позиции удары по волану, опускающемуся в дальнем левом углу. Желательно направлять волан по диагонали высоким атакующим ударом. Упражнение можно усложнить, перемещаясь ближе к сетке. Волан можно бросать себе за спину свободной рукой. Это позволяет выполнять упражнение самостоятельно.

Игра в бадминтон требует от спортсмена хорошей координации движений и ловкости. Для более быстрого развития этого качества бадминтону целесообразно включать в тренировки другие виды спортивных игр – баскетбол, футбол, волейбол и общеизвестные упражнения для развития координации и ловкости, которые можно найти во всех учебниках по физическому воспитанию.

Полезно также использовать специальные упражнения с ракеткой и воланом, совершенствующие ловкость:

1. Жонглирование воланом, ударяя по нему открытой стороной ракетки за спиной.
2. Жонглирование воланом, ударяя по нему открытой стороной ракетки между ногами.
3. Жонглирование в парах, применяя удары из-за спины и между ногами.
4. Жонглирование воланом, поочередно ударяя ракеткой за спиной и между ногами.
5. Игра в парах двумя или тремя воланами.

Игровые комбинации для развития выносливости.

- 1) Это упражнение выполняется втроем. Каждый занимает свою позицию, а после подачи начинают движение по кругу, отбивая волан то с одной стороны сетки, то с другой, меняя друг друга.

2) Спортсмены занимают позицию в середине площадки. Отражая волан по высокой траектории, добегают до сетки, касаются её ракеткой и возвращаются в исходное положение.

Деление на «общую» и «специальную» физическую подготовку весьма условно и принято скорее, как дань традиции. На самом деле, всё зависит от степени понимания того, тренированность каких систем энергообеспечения обеспечивает успешность в игре.

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Критериями технической подготовленности, с одной стороны, являются объем, разносторонность двигательных навыков и умений (что умеет учащийся), с другой — эффективность, освоенность, то есть критерии, характеризующие степень овладения учащимся техники движений (качество движений, освоенных спортсменами).

Техническая подготовка имеет огромное значение и включает в себя технику ударных движений и перемещений по площадке. Обучая технике детей младшего возраста необходимо помнить об их быстрой утомляемости и исходя из этого, упражнения с воланом необходимо чередовать с подвижными играми, спортивными играми по упрощенным правилам, эстафетами.

Изначально учат правильному хвату ракетки. Применяемые упражнения: различные жонглирования воланом открытой или закрытой стороной ракетки. Высокая подача открытой стороной ракетки. Поднимания ракетки с пола двумя пальцами и последующим обхватом остальными. После освоения подачи правильность можно контролировать с помощью попадания в мишень или квадрат площади, постоянно уменьшая зоны для попадания.

При обучении ударам сверху можно использовать волан, подвешенный на чем-либо имеющемся в зале. Для правильного усвоения техники ударов кроме воланов можно использовать пластмассовые мячи для бадминтона (набрасывать их можно как самому бьющему, так и партнеру, а затем поменяться местами). На каждом занятии необходимо уделять внимание разучиванию элементов передвижения и закреплению освоенных элементов.

Для этого применяются различные подвижные игры или эстафеты, где передвигаться можно только каким-либо определенным способом.

Техническая подготовка: обучение и совершенствование техники передвижения, используя основной способ «шаг - прыжок». Закрепление навыка основных ударов - высоко-далекий, укороченный.

4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

№	Наименование упражнений	Юноши	Девушки
1	Скоростные	Бег на 30 м (не более 6 с)	Бег на 30 м (не более 6 с)
2	Координация	Челночный бег 66Х5м (не более 12 с)	Челночный бег 66Х5м (не более 13,5 с)
3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 5 м)	Прыжок в длину с места (не менее 5 м)
		Метание волана (не менее 5 раз)	Метание волана (не менее 4 раз)
4	Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 7 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 7 раз)
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (пальцами рук коснуться пола)	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (пальцами рук коснуться пола)

5. МЕДИЦИНСКИЙ КОНТРОЛЬ.

Воспитанники зачисляются по медицинским справкам от педиатра, которая нужна единожды, при поступлении в спортивную школу.

6. ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ

Общие требования техники безопасности.

1. Настоящая инструкция предусматривает безопасное поведение спортсменов в спортивной школе.

1.2. Допуск к тренировочному процессу (ТП) осуществляется по заключению врача о состоянии здоровья, после прохождения инструктажа по технике безопасности.

1.3. За нарушение дисциплины и невыполнение настоящей инструкции спортсмен отстраняется от занятий. При повторном нарушении на тренерском совете рассматривается вопрос об исключении из школы.

1.4. За порчу имущества и инвентаря спортсмен несёт материальную ответственность.

2. Требования безопасности перед началом ТП.

2.1. На тренировку необходимо приходить здоровым, без признаков гриппозных заболеваний.

2.2. Для отделения настольный теннис: снять верхнюю одежду, надеть сменную обувь и спортивную форму в раздевалке.

3. Требования безопасности во время проведения ТП.

3.1. Занятие начинается по команде тренера.

3.2. При проведении занятий запрещается:

- выходить без разрешения тренера;
- брать без разрешения тренера инвентарь;
- использовать тренировочный инвентарь не по назначению.

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях.

4.1. В случае непредвиденных ситуаций (пожар, подтопление водой и т. д.) вести себя спокойно, не создавать панику, выполнять команды тренера.

5. Требования безопасности по окончании ТП.

5.1. Сдать инвентарь тренеру.

5.2. Переодеться и переобуться, надеть верхнюю одежду без суеты, выйти из спортивной школы.

7. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Гришин В.Г. Игры с мячом и ракеткой. – М.: Просвещение. 1982
2. Лифшиц В.Я. Бадминтон. Ступени мастерства. – Йошкар-Ола, 1994.
3. Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в российской Федерации-М.: Советский спорт. 2014.
4. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера - М.: Астрель, 2003
5. Паршиков А.Т., Мильштейн О.А. – М.: Просвещение. 2008.
6. Помыткин В.П. Книга тренера по бадминтону. Теория и практика. – 2012.
7. Рыбаков Д.П., Штильман М.И. Основы спортивного бадминтона. – М.:Физкультура и спорт, 1982.
8. Система подготовки спортивного резерва / под ред. В.Г. Никитушкиной. – М.,1993