

**МИНИСТЕРСТВО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА
РЕСПУБЛИКИ УЗБЕКИСТАН**

**Республиканская школа высшего спортивного мастерства
по спортивным играм**

**ЦЕНТР НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ,
ПЕРЕПОДГОТОВКИ И ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ
СПЕЦИАЛИСТОВ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ ПРИ
МИНИСТЕРСТВЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА
РЕСПУБЛИКИ УЗБЕКИСТАН**

**ТИПОВАЯ УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА
ПО БАДМИНТОНУ
для спортивных школ (ДЮСШ, СДЮСШ, СШИОР, ШВСМ)**



Ташкент - 2019

Составители: Я.И. Катеринич тренер по Бадминтону
Павлова Л.К. старший методист РШВСМ по спортивным
играм

Рецензенты: Саватюгин О.М. Главный тренер национальной команды по
бадминтону.
Ж.А.Акрамов зам директора Центра научно-методического
обеспечения, переподготовки и повышения квалификации
специалистов по Физической культуре и спорту

Утверждена и разрешена на печать Приказом Министра Физической
культуры и спорта Республики Узбекистан № 1072 от 10 июня 2019 года.

СОДЕРЖАНИЕ

№	Наименование раздела	Страница
1.	Пояснительная записка	3
Нормативная часть		
2.	Классификация технических элементов	5
3.	Организация тренировочного процесса и режим тренировочной работы	6
Методическая часть		
4.	Организационно-методические рекомендации по подготовке юных игроков в бадминтоне	12
5.	Этап начальной подготовки	14
6.	Тренировочный этап	17
7.	Группы совершенствования спортивного мастерства	20
8.	Программный материал	19
8.	Группы высшего спортивного мастерства	23
9.	Психологическая подготовка	24
10.	Медико-биологический контроль	27
11.	Восстановительные средства и мероприятия	28
12.	Инструкторская и судейская практика	30
13.	Воспитательная работа	31
14.	Приложения: Контрольно-переводные нормативы, планы расчета учебных часов	33
15.	Список литературы	43

Пояснительная записка

В основу программы положены нормативные требования по физической и тактико-технической подготовке, научные и методические разработки по бадминтону специалистов, применяемые в последние годы для подготовки высококвалифицированных спортсменов.

Программа предназначена для подготовки бадминтонистов в группах начальной подготовки, тренировочных, спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства.

В программе даны конкретные методические рекомендации по организации и планированию учебно-тренировочной работы на разных этапах, отбору и комплектованию групп в зависимости от возраста, уровня развития физических психофизиологических качеств и от специальных способностей занимающихся.

Программа предусматривает помощь тренеру во всестороннем контроле уровня подготовленности учащихся от начала их занятий до высшего спортивного мастерства. Программа предназначена для подготовки бадминтонистов в группах начальной подготовки, тренировочных, совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

Основной целью является подготовка спортивного резерва в связи с чем, для ее достижения на каждом ее этапе необходимо обеспечить решение конкретных задач. Программный материал объединен в целостную систему многолетней подготовки и предполагает решение следующих задач:

- содействие гармоничному физическому развитию, укреплению здоровья занимающихся;
- воспитание волевых, смелых, инициативных, высоко дисциплинированных молодых спортсменов;
- формирование личности и адаптации личности к жизни в обществе;
- воспитание осознанного отношения личности к своему здоровью;
- подготовка спортсменов высокой квалификации;
- создание необходимых условий для совместного досуга и отдыха детей и родителей;
- профилактика асоциального поведения;
- обеспечить повышение уровня общефизической и специальной подготовленности лиц, проходящих спортивную подготовку, в соответствии с программой спортивной подготовки;
- подготовка грамотных инструкторов и судей по бадминтону;
- привлечение максимально возможного числа детей и подростков к систематическим занятиям спортом, направленным на развитие их личности, утверждение здорового образа жизни, воспитание физических, морально-этических и волевых качеств.

Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности учащихся являются: выполнение контрольных нормативов по общей и специальной подготовке, овладение теоретическими знаниями и навыками организации и проведения занятий и соревнований в тренировочных группах обучения, в группах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства – успешное выступление в соревнованиях различного ранга, выполнение нормативов «Мастера спорта Узбекистана» и «Мастера спорта международного класса».

Программа является основным документом при организации и проведении занятий по бадминтону в школе.

Общая характеристика бадминтона: бадминтон относится к ациклическим сложно-координационным видам спорта. Ему присущи следующие моменты:

1. Быстрота передвижений.
2. Быстрота выполнения технических приемов с максимальным сокращением подготовительных действий.
3. Быстрота мышления.

НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

Классификация технических элементов

1. Хватки. 2. Стойки. 3. Перемещения. 4. Удары.

1. Хватки:

- хватка при ударах открытой стороной ракетки (форхенд)
- хватка при ударах закрытой стороной ракетки (бекхенд)

2. Стойки:

- высокая, средняя, низкая, динамическая

3. Перемещения:

- в среднюю зону: фехтовальным шагом, беговым шагом, шаг-прыжок;
- в заднюю зону: скрестным шагом, беговым шагом, приставным шагом, шаг-прыжок;
- в среднюю зону: на прием атакующего удара, на выполнение атакующего удара;
- прыжки: с одной ноги и с двух, остановки, стопорящим шагом, прыжком.

4. Удары:

- удары, выполняемые на сетке: подставка, перевод, откидка, добивание, сметание, скидка в среднюю зону.
- удары, выполняемые в средней зоне: прием смеша, плоский удар, блокирующий удар.
- удары, выполняемые в задней зоне: высоко-далекий, укороченный, смеш, полусмеш, срезка.
- подача: короткая (открытой и закрытой стороной ракетки), высоко-далекая, плоская (открытой и закрытой стороной ракетки).

Блокирующие удары и удары, выполняемые в задней зоне, могут быть выполнены как в опорном, так и в безопорном положении.

Организация тренировочного процесса

Отделение обеспечивает прием желающих заниматься бадминтоном при предъявлении письменного заявления на имя директора одного из родителей (законного представителя) лица, не достигшего 14-летнего возраста или письменного заявления лица, достигшего 14-летнего возраста с письменного согласия одного из родителей (законного представителя) и медицинского заключения о состоянии здоровья ребенка. При осуществлении спортивной подготовки устанавливаются следующие этапы: этап начальной подготовки; тренировочный этап (этап спортивной специализации); этап совершенствования спортивного мастерства; этап высшего спортивного мастерства.

Порядок зачисления обучающихся на этапах многолетней подготовки и перевод с этапа на этап оформляется приказом директора спортивной школы, по результатам сдачи контрольно-переводных нормативов, приведенных в данной программе, при условии положительной динамики роста спортивных показателей и способностей к освоению программы соответствующего года и этапа подготовки. Переход обучающихся от одного тренера к другому или из одного учреждения в другое осуществляется приказом директора учреждения, на основании заявления обучающегося или родителя, рекомендаций тренерского совета.

На этап начальной подготовки принимаются лица, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний для бадминтона.

Критерии оценки деятельности на этапе начальной подготовки:

- стабильность состава занимающихся (контингента);
- динамика прироста индивидуальных показателей физической подготовленности занимающихся;
- уровень освоения основ техники в бадминтоне.

На тренировочный этап принимаются дети и подростки, не имеющие противопоказаний, на основании медицинского заключения врачебно-физкультурного диспансера (при отсутствии ВФД – медицинского учреждения, на которые возложены его функции), прошедшие начальную подготовку не менее одного года, при условии выполнения ими требований программы по ОФП и специальной подготовке.

Критерии оценки деятельности на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- состояние здоровья, уровень физической подготовленности спортсменов;
- динамика роста уровня специальной физической и технико-тактической подготовленности занимающихся в соответствии с индивидуальными особенностями;

- уровень освоения объёмов тренировочных нагрузок, предусмотренных данной программой спортивной подготовки;
- результаты участия в спортивных соревнованиях.

На этап совершенствования спортивного мастерства, при условии положительной динамики роста спортивных результатов и включении данных спортсменов в программу учреждения в части подготовки спортсменов высокого уровня, зачисляются перспективные спортсмены, выполнившие требования норматива спортивного разряда не ниже «Кандидат в мастера спорта Узбекистана».

Критерии оценки деятельности на этапе совершенствования спортивного мастерства:

- уровень общего и специального физического развития и функционального состояния организма спортсменов;
- качество выполнения спортсменами объёмов тренировочных и соревновательных нагрузок, предусмотренных данной программой спортивной подготовки и индивидуальным планом подготовки;
- динамика спортивных достижений, результаты выступлений в официальных республиканских соревнованиях;

На этап высшего спортивного мастерства зачисляются спортсмены, вошедшие в основной или резервный состав сборных команд Узбекистана, показывающие стабильные высокие результаты (на уровне норматива КМС и МС Узбекистана). Возраст, обучающегося на этом этапе может не ограничиваться, спортсмен может продолжать выступать за данную спортивную школу при условии положительной динамики спортивных показателей и стабильности спортивных результатов.

Критерии оценки деятельности на этапе высшего спортивного мастерства:

- выполнение требований для включения спортсменов в основной и резервный составы спортивных сборных команд Узбекистана.
- стабильность успешных результатов выступления в официальных республиканских и международных спортивных соревнованиях в составах спортивных сборных команд Узбекистана;

В настоящей программе выделено четыре этапа: этап начальной подготовки (НП), тренировочный этап (ТЭ), этап спортивного совершенствования (СС) и этап высшего спортивного мастерства (ВСМ).

Минимальный возраст зачисления детей в отделение определяется в соответствии с Санитарно-эпидемиологическими требованиями к образовательным учреждениям дополнительного образования детей (внешкольные учреждения) и настоящей программой и составляет 8 лет, при письменном обращении родителей (законных представителей), рекомендации тренерского совета, на основании ходатайства тренера и результатов приемных контрольных нормативов — 7 лет. Максимальный возраст не ограничивается. По решению учредителя допускается зачисление для прохождения спортивной подготовки на этапах высшего спортивного

мастерства или совершенствования спортивного мастерства лиц старше 17 лет.

Спортсмен, успешно проходящий спортивную подготовку и выполняющий минимальные требования программы спортивной подготовки, до окончания освоения данной программы на соответствующем этапе спортивной подготовки не может быть отчислен из учреждения по возрастному критерию. Группы комплектуется в соответствии с нормативно-правовыми требованиями с учетом возраста и спортивной подготовленности занимающихся. Ежегодно списки учащихся по этапам многолетней подготовки утверждаются приказом директора образовательного учреждения в течение 30 дней с начала учебного года. При комплектовании списков учащихся групп необходимо учитывать выполнение установленных программных требований и контрольных нормативов по общей и специальной подготовке на этапах многолетней спортивной подготовки и соответственно по годам обучения, а также стажа занятий в спортивной школе и уровня спортивной подготовленности (разряды).

Режим тренировочной работы на различных этапах подготовки, наполняемость тренировочных групп и требования по спортивной подготовке указаны в таблице:

Таблица 1

Этап подготовки	Год обучения	Наполняемость	Возраст	Выполнение контрольных нормативов			Минимальные разрядные требования	Дополнительные условия
				ОФП	СФП	ТТМ		
Начальной подготовки	Первый	15-30 чел.	До 11 лет	+	-	-	-	1. Заявление родителей. 2. Допуск врача.
	Второй	12-24 чел.	До 13 лет	+	+	+	-	1. Допуск врача. 2. Занятия не менее года на этапе НП.
Тренировочный	Первый	10-20 чел.	До 14 лет	+	+	+	100% - 3 юн. разряд	1. Допуск ВФД. 2. Занятия не менее года на этапе НП.
	Второй	9-20 чел.	До 15 лет	+	+	+	50% - 3. юн. разряд 50% - 2 юн. разряд	1. Допуск ВФД. 2. Занятия не менее года на этапе УТ.
	Третий	8-16 чел.	До 16 лет	+	+	+	50% - 2. юн. разряд 50% - 1 юн. разряд	1. Допуск ВФД. 2. Занятия не менее года на этапе УТ.
	Четвертый	7-14 чел.	До 17 лет	+	+	+	50% - 1 юн. разряд 50% - 3 разряд	1. Допуск ВФД. 2. Занятия не менее 2-х лет на этапе УТ.
	Пятый	6-12 чел.	До 17 лет	+	+	+	50% - 3. разряд	1. Допуск ВФД. 2. Занятия не менее

							50% - 2 разряд	2-х лет на этапе УТ.
Этап подготовки	Год обучения	Наполняемость	возраст зачисления	Выполнение контрольных нормативов			Минимальные разрядные требования	Дополнительные условия
				ОФП	СФП	ТТМ		
Совершенствования спортивного мастерства	До года	2-10 чел.	До 21 года (в исключительных случаях до 24 лет)	+	+	+	100% - КМС	1. Допуск ВФД. 2. Выполнение инд. плана. 3. Динамика спортивных результатов.
	Свыше года	1-8 чел.		+	+	+		
Высшего спортивного мастерства	постоянно	1-8 чел.	-	+	+	+	100% - МС	1. Допуск ВФД. 2. Выполнение инд. плана. 3. Динамика спортивных результатов.

* - Продолжительность времени нахождения на этапе совершенствования спортивного мастерства определяется в соответствии с Программой спортивной подготовки, но не более 5-ти лет.

Одним из главных методических положений при построении многолетней подготовки является изменение процентного соотношения средств общей физической и специализированной подготовки. Этапные нормативы и их парциальное соотношение представлены:

Таблица 2

№ п/п	Виды подготовки	Этап начальной подготовки, %		Тренировочный этап, %			Этап совершенствования спортивного мастерства, %			Этап высшего спортивного мастерства, %
		1-й	2-й	1-2-й	3-й	4-5й	1-й	2-й	3-й	Весь период
1	ОФП	33	32	21	18	18	15	14	12	12
2	СФП	16	16	19	20	20	18	18	15	15
3	Техническо-тактическая подготовка	41	41	44	43	53	47	44	40	40
4	Интегральная подготовка	10	11	16	19	19	20	24	33	33

* - Продолжительность времени нахождения на этапе совершенствования спортивного мастерства определяется в соответствии с Программой спортивной подготовки, но не более 5-ти лет.

Система соревнований представляет собой ряд официальных и неофициальных соревнований, включенных в единую систему подготовки. Достижение высокого результата в соревнованиях, имеющих наибольшее значение на определенном этапе подготовки, выступает как цель, которая придает единую направленность всей системе, всем компонентам подготовки.

Наряду с этим другие (менее значительные) соревнования выполняют важную подготовительную функцию, поскольку участие бадминтониста в соревнованиях является мощным фактором совершенствования специфических физических качеств, технической, тактической и психической подготовленности.

Выполнение нормативов и результаты соревновательной деятельности в группах на всех этапах фиксируются в рабочей документации тренера (планы-конспекты занятий, протоколы, журнал учета тренировочных занятий).

Контрольно-переводные нормативы по видам спортивной подготовки, занимающихся бадминтоном, включают в себя:

Контрольно-переводные нормативы по физической и специальной подготовленности, контрольно-переводные нормативы по технической подготовке, контрольно-переводные нормативы по тактической подготовке, контрольно-переводные нормативы интегральной подготовленности, контрольно-переводные нормативы выполнения спортивных разрядов (приложения 1-6). Учащиеся переводятся на следующий этап обучения при условии выполнения контрольно - переводных нормативов- на этапе НП - от 60 %, на тренировочном этапе - от 80 %, на этапе СС - от 90 % от общего числа нормативов и выполнения разрядных требований.

Если на одном из этапов спортивной подготовки, результаты прохождения подготовки не соответствуют требованиям перевод на следующий этап спортивной подготовки не допускается.

Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки. Такие лица могут решением тренерского совета продолжать спортивную подготовку повторно, но не более одного раза на данном этапе. Отдельные лица, проходящие спортивную подготовку, не достигшие установленного возраста для перевода в группу следующего тренировочного года, в исключительных случаях могут быть переведены раньше срока на основании решения тренерского совета при персональном разрешении врача. Порядок перевода учащихся из других спортивных организаций, порядок отчисления и восстановления учащихся утверждается внутренним актом учреждения.

Структура годичного цикла.

Продолжительность одного занятия в группах начальной подготовки не должна превышать двух академических часов, в учебно-тренировочных группах – трех академических часов при менее, чем четырехразовых тренировочных занятиях в неделю; в группах, где нагрузка составляет 20 часов и более в неделю – четырех академических часов, а при двухразовых занятиях в день – трех академических часов.

Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки по бадминтону отражены в таблице:

Таблица 3

Разделы спортивной подготовки	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства
	1-й	2-й	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й	1-й	2-5-й	Весь период
Год подготовки	1-й	2-й	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й	1-й	2-5-й	Весь период
Количество часов в неделю	6	9	12	14	16	18	20	24	28	32
Количество тренировок в неделю	3	4	4-6	5-7	5-8	6-9	7-10	8-12	9-14	9-14
Общее количество часов в год:	312	468	624	728	832	936	1040	1248	1456	1664
Общее количество тренировок в год	156	208	208-312	260-364	260-416	312-468	364-520	416-624	468-728	468-728

Тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели. Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

Работа по индивидуальным планам осуществляется на этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства. Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются

тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса.

При распределении тренировочных нагрузок в отдельном занятии, микроциклах, мезоциклах и макроциклах необходимо учитывать общие принципы: систематичность применения нагрузок, постепенность повышения нагрузок, волнообразность (цикличность) распределения нагрузок. При планировании тренировочного процесса в группах высшего спортивного мастерства основным критерием является календарь международных и республиканских соревнований.

МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Организационно-методические рекомендации по подготовке юных игроков в бадминтоне

Многолетняя подготовка в бадминтоне строится на основе следующих методических положений:

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

Основными формами организации учебно-тренировочной работы на всех этапах подготовки учащихся в школе являются теоретические и практические занятия, тренировочные игры на счет, соревнования, инструкторская и судейская практика, тренировочные занятия в спортивных лагерях, тренировочные сборы, профилактические и оздоровительные мероприятия. Годовой план-график (приложение 8-10) составляется из расчета 52 недели, в соответствии с приказами об утверждении плана-комплектования учебных групп, о распределении нагрузки тренеров-преподавателей, об утверждении списков учащихся.

Для занятий по игровой подготовке для групп начальной подготовки необходим спортивный зал не менее чем на 1 площадку и площадью на одного занимающегося, не менее 4 кв.м., для тренировочных групп — количество площадок из расчета 1 площадка на 4-х занимающихся, для групп совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства - количество площадок из расчета 1 площадка на 2-х занимающихся.

Место проведения занятий должно быть хорошо освещено и соответствовать нормам, установленным Правилами соревнований, свет должен быть равномерным, без прямого попадания света в глаза играющих. Помещение должно быть хорошо проветриваемым, а на случай жаркой погоды должен функционировать кондиционер (вентиляция), причем воздушный поток при проветривании ни в коем случае не должен влиять на полет волана. Пол в спортивном зале, используемый для занятий, должен иметь деревянное или специальное покрытие.

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

- в возрасте 7-10 лет детей интересует сиюминутное удовлетворение потребностей, поэтому при занятиях с детьми этого возраста особенно важна эмоциональность проводимых занятий: подвижные игры с обязательным подведением результатов, эстафеты с четким определением победителей, игры с ракеткой и воланом с обязательным определением лучшего спортсмена, в этом возрасте дети наиболее способны к выполнению темповых упражнений, поэтому целесообразно развивать быстроту, ловкость движений, задания должны быть простыми по выполнению и короткими по продолжительности с обязательной оценкой тренера, кроме этого дети проявляют повышенный интерес к результатам своей деятельности, поэтому при занятиях с детьми этого возраста обязательно должны присутствовать домашние занятия с конкретными задачами: какое упражнение, сколько раз и как его выполнять и т.д., наибольшее внимание в этом возрасте уделяется развитию быстроты движений, игровой ловкости, координационных способностей, гибкости - подвижности в суставах.;
- в возрасте 11-13 лет значительно изменяются весовые показатели, сужаются кровеносные сосуды, происходит половое изменение у девочек, в связи с чем при выполнении упражнений наступает быстрое утомление,

тяжело выполняются сложные координационные движения, часты нервные срывы и т.п.. При работе со спортсменами этого возраста тренеру рекомендуется индивидуальный подход к планированию физических нагрузок и средств, применяемых для этого, наиболее тяжело переносятся учащимися этого возраста упражнения, направленные на развитие быстроты.

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

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

Групповые теоретические занятия проводятся в форме бесед, демонстрации наглядных пособий, просмотр соревнований и изучение видеозаписей.

Занятия по вопросам гигиены врачебного контроля, применение восстановительных средств и психологической подготовке, как правило, проводят специалисты (врач, психолог, массажист и т.д.)

Учащимся младших возрастов теоретический материал преподносится в форме кратких популярных бесед, в старших группах занятия должны быть более углубленными продолжительностью 40-50 минут в виде бесед и ответов на задаваемые занимающимися вопросов.

Для учащихся групп совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства одной их основных форм занятий является индивидуальная работа с тренером.

Групповые практические занятия проводятся на всех этапах обучения, кроме совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

При организации работы в школе необходимо иметь следующие документы: учебная программа спортивной подготовки, учебный план, годовой график распределения учебного материала, расписание занятий и т.п.

Каждый тренер-преподаватель должен иметь рабочий план, вести журнал учета учебно-тренировочной работы, календарный план соревнований и иные документы, установленные администрацией школы.

На всех этапах подготовки осуществляется отбор занимающихся для выявления из них наиболее перспективных для достижения высших спортивных результатов.

Каждый этап подготовки имеет свои задачи:

ГРУППЫ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ 1-го года обучения

1. Набор детей для занятий бадминтоном, не имеющих медицинских противопоказаний к этому. Из них выделяются наиболее дисциплинированные, инициативные, работоспособные, целеустремленные с хорошими данными физического развития, быстрые, ловкие с хорошей координацией движения, чувством ритма, мотивацией занятий – быть первым (лучшим) в подвижных играх, эстафетах и упражнениях.
2. Укрепление здоровья на основе всесторонней физической подготовки – использование средств и методов, применяемых в других видах спорта с учетом возрастных критериев.
3. Развитие физических способностей, характерных для высококвалифицированных игроков – быстроты, выносливости, ловкости, устойчивости интереса к занятиям, волевых качеств.
4. Обучение основам техники игры – хвата ракетки, стойки, упражнения с ракеткой и воланом, имитация ударов и имитация перемещений.
5. Выполнение контрольных нормативов по общей, специальной физической подготовке и по технике выполнения ударов и имитаций.

ГРУППЫ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ 2 -го года обучения

1. Отбор детей, перспективных для продолжения занятий на основании углубленных наблюдений тренера за состоянием здоровья, темпами прироста двигательных качеств и изменением психо - физиологических показателей, вызванных систематическими занятиями бадминтоном.
2. Дальнейшее укрепление здоровья занимающихся на основе занятий физкультурой и спортом с использованием как общих, так и применяемых в бадминтоне упражнений, методов и средств.
3. Развитие специфических для бадминтона физических качеств – быстроты движений, скоростной и скоростно - силовой выносливости, прыгучести, гибкости, координации движений, имитации ударов и перемещений.
4. Продолжение обучения основам техники игры – стойки, перемещение, имитации ударов, изучение подач, двухсторонняя игра, изучение тактики, игра на счет, соревнования.
5. Выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической и технической подготовке.

ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ:

1. Теоретическая подготовка:

- занятия физическими упражнениями в режиме дня, всестороннее развитие человека, влияние физических упражнений на развитие сердечно-

сосудистой и дыхательной систем организма, двигательного аппарата человека;

- занятия физкультурой в домашних условиях;
- история появления и развития бадминтона, спортивный инвентарь;
- правила поведения учащихся на занятиях;
- правила содержания инвентаря, ремонт ракеток;
- спортивная одежда и обувь;
- гигиена и режим для спортсмена;
- гигиенические требования к спортивной одежде;
- оценка учащимися своего самочувствия, уровня физической подготовленности;
- простейшие упражнения по освоению элементов техники;
- определение и устранение типичных ошибок при выполнении упражнений.

2. Практическая подготовка.

2.1. Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка чрезвычайно важна для создания базовых условий специализации, укрепления здоровья. Особенно благоприятен ранний возраст учащихся для развития качеств и способностей, не связанных с проявлением их абсолютных показателей.

Целесообразно развивать такие качества, как гибкость, ловкость, двигательно-координационные способности. Для этого применяются широкий комплекс общеразвивающих упражнений, подвижные игры, беговые и прыжковые упражнения.

2.2. Специальная физическая подготовка.

Для развития специальных физических качеств (быстрота, игровая выносливость, скоростные скоростно-силовые качества) применяется широкий комплекс упражнений на подготовку наиболее важных в бадминтоне мышц туловища, ног, рук.

2.3. Техническая подготовка.

На возрастном уровне групп начальной подготовки неправомерно требовать от детей четкого, технически безупречного выполнения конкретных заданий в упражнениях с воланом и ракеткой.

Основными педагогическими принципами работы тренера-преподавателя являются последовательность и преемственность заданий и упражнений, переход от простого к сложному.

Для реализации этих принципов наиболее эффективными (в порядке повышения сложности упражнений) являются:

- многократность повторения хватки ракетки и основной стойки игрока;
- упражнения с ракеткой и воланом: набивания волана, набивания волана об стенку;
- различные виды жонглирования воланом.

После освоения элементарных упражнений с воланом и ракеткой рекомендуется переход к изучению техники простейших ударов, разучивание имитации передвижения по площадке (правильное положение туловища, ног, ракетки, кисти, локтя, плеча)

В группах начальной подготовки в конце учебного года проводятся соревнования - тестирование по физической подготовке и упражнениям с ракеткой и воланом, согласно контрольных нормативов, приведенных в программе. Учащиеся групп начальной подготовки 2-го года обучения принимают участие в соревнованиях.

Программные требования по психологической подготовке, воспитательной работе, медико-биологическому контролю и инструкторской практике изложены в соответствующих разделах.

2.4. Контроль подготовки.

Качество подготовки учащихся находится под постоянным контролем тренера.

Ниже приводятся контрольные нормативы по физической и технической подготовке, позволяющие вести наблюдения за усвояемостью программы.

ТРЕНИРОВОЧНЫЕ ГРУППЫ 1-го и 2-го годов обучения

1. Отбор детей, перспективных для углубленной тренировки основ техники и тактики бадминтона. На этом этапе определяются потенциальные возможности учащихся в постоянном совершенствовании физических качеств, быстром овладении техническими приемами и тактикой игры, формировании психо - физиологических показателей, характерных для игроков высокого класса.

2. Дальнейшее укрепление здоровья, всестороннее физическое развитие учащихся, работа по развитию качеств, уровень которых является недостаточным для данного этапа подготовки. Применение широкого комплекса средств физического совершенствования: спортивные игры, другие виды спорта, разнообразные виды активного отдыха, использование природных факторов – солнца, воздушных ванн, гидропроцедур.

3. Развитие специальных для бадминтона физических качеств (быстрота ударных движений, передвижений, смена игровых позиций и стоек, игровая выносливость), повышение их уровня с помощью специальных средств, применяемых в бадминтоне - тренажеров и приспособлений, имитации элементов техники, передвижений и их сочетаний, а также педагогических методов.

4. Обучение широкому арсеналу технико - тактических приемов игры: разнообразные способы подачи, и их приема, ударов, перемещений, их совершенствование и применение в соревновательных условиях.

5. Выполнение контрольных нормативов по общей и специальной подготовке, зачеты по теории игры, практике организации учебно-тренировочного процесса и судейства соревнований.

ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ.

1. Теоретическая подготовка.

- История развития бадминтона.
- Бадминтон в Узбекистане.
- Федерация бадминтона Узбекистана
- Основы техники бадминтона.
- Техника подач.
- Прием подач.
- Использование физических упражнений в домашних условиях для развития специальных физических качеств – упражнения для ног, растяжка, пресс, кисть.
- Режим для спортсмена. Сон. Регулярность питания, калорийность пищи и ее витаминизация. Личная гигиена одежды, обуви, тела.
- Правила техники безопасности.

2. Практическая подготовка.

2.1. Укрепление здоровья и развитие физических качеств и координационных способностей учащихся, по повышению функциональных возможностей их организма.

Применяется широкий комплекс упражнений предыдущего этапа подготовки.

Расширяется круг подвижных и спортивных игр по упрощенным правилам.

Использование для целей общей физической подготовки занятий другими видами спорта (легкая атлетика, плавание, спортивная гимнастика, акробатика).

2.2. Специальная физическая подготовка.

Развитие специальных физических качеств, необходимых спортсмену для достижения высоких результатов в бадминтоне, интенсификация учебно-тренировочного процесса.

Использование имитационных упражнений – для совершенствования ударных движений, передвижений.

Повторение упражнений, применявшихся на предыдущем этапе подготовки.

Применение тренажеров и приспособлений.

3. Техничко – тактическая подготовка.

Повторение материала предыдущего этапа подготовки: имитация передвижений, ударов, сочетание ударов справа и слева, игра на счет.

Повышение скорости обработки всех ударов, многоваланка.

Индивидуализация стиля игры в зависимости от особенностей физического развития, психо - физиологических показателей и склонностей учащихся.

Игры на счет с применением различных заданий.

Соревнования в группах. Участие в квалификационных турнирах.

Учащиеся учебно-тренировочных групп принимают участие за учебный год не менее чем в четырех турнирах.

Программные требования по психологической подготовке, воспитательной работе, медико- биологическому контролю и инструкторско - судейской практике изложены в соответствующих разделах.

3. Контроль подготовки.

Контрольные испытания проводятся два раза в год по общей и специальной физической подготовке в начале и в конце учебного года.

Контрольные испытания по технико-тактической подготовке проводятся один раз в год в конце учебного года.

Для оценки уровня физической подготовленности учащихся рекомендуются нормативы.

ТРЕНИРОВОЧНЫЕ ГРУППЫ 3-го - 5-го годов обучения.

1. Продолжение отбора детей, перспективных для дальнейшей углубленной специализации в бадминтоне.
2. Дальнейшее укрепление здоровья, всестороннее физическое развитие с использованием средств и методов предыдущего года занятий.
3. Повышение уровня развития физических качеств и координационных способностей: скоростной выносливости, быстроты передвижений и ударов, игровой выносливости с помощью традиционных для игры педагогических методов, приспособлений и тренажеров, имитационных упражнений.
4. Углубленное совершенствование технико - тактических приемов игры .
5. Изучение теории игры. Правил соревнований, методики проведения занятий, судейство соревнований, проведение занятий в роли помощника тренера.
6. Выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке, технико-тактической подготовке. Зачеты по практике организации и проведения занятий и соревнований. Выполнение разрядных нормативов, достижение на соревнованиях результатов, запланированных тренером.

ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ.

1. Теоретическая подготовка.

- Развитие физической культуры и спорта в Узбекистане в наши дни.
- Пути развития детского спорта в стране.
- Техника бадминтона.
- Просмотр видео-записей игр и техники выполнения ударов.

- Тренировка в домашних условиях: упражнения для развития специальных физических качеств.
- Правила техники безопасности.
- Личная гигиена. Режим дня. Сон. Питание. Значение средств закаливания организма.

2. Практическая подготовка.

2.1. Общая физическая подготовка.

Для общего развития применяются средства и упражнения предыдущего этапа подготовки.

Особое внимание уделяется развитию скоростной скоростно - силовой выносливости, быстроты передвижений, игровой выносливости.

Спортивные игры – баскетбол, футбол.

Широкое использование тренажеров и технических приспособлений для развития мышц ног, туловища.

2.2. Специальная физическая подготовка.

Продолжение работы по развитию специальных физических качеств и способностей, характерных для ведущих игроков мира.

Широкое применение в занятиях имитационных упражнений, как средства тренировки наиболее необходимых для игры групп мышц.

Повышение уровня функциональной работоспособности организма при помощи технических средств: тренажеров, приспособлений и педагогических методов.

Повторение упражнений предыдущего этапа подготовки.

2.3. Техничко - тактическая подготовка.

Повторение материала предыдущего этапа подготовки.

Повышение скорости передвижений и выполнения всех ударов.

Отработка ударов на площадке, тренировка подач и их приема.

Тренировка комбинаций для одиночных, парных и смешанных игр.

Изучение технико-тактических действий в парах

Индивидуальные тренировки в зависимости от индивидуальных особенностей стиля игры.

Тренировочные игры, участие в соревнованиях.

Программные требования по психологической подготовке, воспитательной работе, медико-биологическому контролю, восстановительные мероприятия и инструкторско - судейской практике изложены в соответствующих материалах.

3. Контроль подготовки.

Контрольные испытания по общей и специальной физической подготовке проводятся в тренировочных группах 3-5 годов обучения один раз в год в конце учебного года.

Контрольные нормативы приведены в приложении.

ГРУППЫ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА.

1. Отбор учащихся, способных добиться высоких спортивных результатов.
2. Выявление отклонений в состоянии здоровья, вызванных травматизмом, физиологическими показателями, недисциплинированностью, снижение спортивных результатов, являющиеся следствием неточного планирования тренировочного процесса, ошибками в технико - тактической подготовке, недостаточной соревновательной практикой.
3. Дальнейшее укрепление здоровья, всестороннее физическое развитие, предупреждение травматизма, применение медико-биологических и психологических средств восстановления работоспособности, применение фармакологических препаратов.
4. Совершенствование технико-тактических приемов с применением средств и методов предыдущего этапа подготовки, тренажеров, привлечением спарринг - партнеров.
5. Тренировка технических приемов в затрудненных условиях (с утяжеленными поясами, манжетами, ракеткой).
6. Увеличение объемов и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок за счет увеличения доли занятий с применением технических средств и специальных педагогических средств подготовки (метод упражнений с двумя и больше воланами, игра с несколькими партнерами и т.п.).
7. Теоретическая подготовка, самостоятельное составление планов игры с различными противниками, судейство соревнований в роли судьи на вышки, самостоятельное проведение тренировочных занятий.
8. Выполнение контрольных нормативов по специальной физической и технико-тактической подготовке. Зачеты по судейству соревнований, получение судейской категории. Зачеты по инструкторской практике. Выполнение норматива Мастера спорта Узбекистана

ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ

1. Теоретическая подготовка.

- Организация физической культуры и спорта (в частности, бадминтоном) за рубежом.
- Международные спортивные организации, их участие в развитие спорта в различных регионах мира.
- Участие узбекских спортсменов в международных соревнованиях по бадминтону.
- Подготовка специалистов для организации и проведения физкультурно - спортивной работы в Узбекистане. Общественные и государственные спортивные организации Узбекистана.
- Техника безопасности проведения занятий.

- Бадминтон на современном этапе развития. Современные тенденции в развитии техники и тактики игры.
- Индивидуализация планирования подготовки. Пути всестороннего совершенствования техники.
- Особенности техники и тактики парных игр. Подбор партнеров с учетом особенностей стилей игры и передвижений, способности игроков взять на себя роль ведущего в паре. Тактика в смешанной паре.
- Тактика и стратегия личных и командных соревнований. Анализ предстоящих игр. Подготовка планов предстоящих игр. Индивидуальное планирование на предстоящую игру.
- Личная гигиена. Режим дня. Сон. Понятие об обмене веществ в организме. Восстановление энергетических затрат. Калорийность и витаминизация в связи с серьезными физическими нагрузками.
- Отрицательное влияние вредных привычек на развитие организма.
- Сведения о строении и функциях человеческого организма. Строение костно - мышечной системы. Сердечно - сосудистая система. Влияние тренировки на ее совершенствование. Центральная нервная система и роль физических упражнений в ее формировании.
- Психорегулирующая тренировка и аутотренинг.

2. Практическая подготовка.

2.1. Общая физическая подготовка.

Продолжение работы по укреплению здоровья и гармоничному развитию организма занимающихся с применением широкого комплекса средств и методов физического воспитания, применяющихся на предыдущих этапах подготовки.

Целенаправленные занятия другими видами спорта, направленные на избирательное развитие подвижности в суставах и растягивание мышц (баскетбол, теннис, футбол, плавание, легкая атлетика, акробатика)

2.2. Специальная физическая подготовка.

Развитие и совершенствование специальных физических качеств и способностей, характерных для спортсменов, добившихся высоких результатов в соответствующем возрасте – силы, скоростно – силовой и общей выносливости, скоростной выносливости и быстроты движений.

Для этого применяются широкие комплексы упражнений с отягощениями и тренажерами.

Для развития качеств и функциональных возможностей организма применяется широкий комплекс имитационных упражнений с утяжелениями и без них.

Примечание: при выполнении всех упражнений фиксируется количество движений или перемещений, выполняемых в отведенное во время и результат сопоставляется с предыдущими показателями индивидуально для каждого занимающегося.

2.3. Техничко - тактическая подготовка.

Повторение материала предыдущего года обучения

Контрольная проверка уровня подготовленности по нормативам 5 –го года обучения тренировочной группы.

Индивидуализация технико-тактической подготовки на основе личностных особенностей развития физических качеств, координационных возможностей, психо - физиологических показателей, уровня спортивно-технического мастерства и умений.

Составление индивидуальных планов подготовки.

Работа над повышением точности, стабильности и быстроты ударов.

Совершенствование ударов на площадке, комбинаций, подач и их приема.

Совершенствование технико-тактических действий в парах.

Тренировочные игры с технико-тактической установкой тренера.

Составление тактических планов одиночных и парных игр с конкретными противниками разных стилей.

Участие в соревнованиях.

Программные требования психологической подготовке, воспитательной работе, медико-биологическому контролю, восстановительные мероприятия и инструкторско - судейская практика изложены в соответствующих разделах.

2.4. Контроль за подготовкой.

На этапе совершенствования спортивного мастерства идет процесс активного развития физических качеств и повышение технико-тактического мастерства учащихся, что требует особенно тщательного контроля.

ГРУППЫ ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

1. Отбор из числа учащихся игроков, способных добиться высоких спортивных результатов.
2. Дальнейшее укрепление здоровья занимающихся, всестороннее физическое развитие, предупреждение травматизма, комплексное применение средств и методов восстановления работоспособности организма.
3. Совершенствование всего арсенала технико-тактических приемов игры в тренировочных и соревновательных условиях с применением всех видов подготовки.
4. Дальнейшая индивидуализация учебно-тренировочного процесса и его планирования с учетом особенностей технико-тактического мастерства игроков, уровня их физической подготовленности, особенностей стиля, психо - физиологических особенностей личности.
5. Выполнение контрольных нормативов по спортивно - технической подготовке к конкретному соревнованию. Достижения результата, предусмотренного индивидуальным планом подготовки.
6. Наряду с групповыми планами для каждого учащегося групп высшего спортивного мастерства составляются индивидуальные планы подготовки,

учитывая индивидуальные особенности физической, технико-тактической стилевой и соревновательной подготовки.

ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ.

1. Теоретическая подготовка.

- Повторение материала этапа спортивного совершенствования.
- Итоги выступления российских спортсменов на крупнейших международных и российских соревнованиях.
- Информация о новинках в технике, тактике, методике тренировки, об изменениях в правилах.

2. Практическая подготовка.

2.1. Общая физическая подготовка.

Продолжение работы по укреплению здоровья и гармоничному развитию организма с применением широкого комплекса средств и методов физического воспитания, используемых и в других видах спорта.

Применение игровых видов спорта, способствующих комплексному развитию физических качеств и способностей, полезных для успешного совершенствования в бадминтоне.

Поддержание на достигнутом уровне и дальнейшее развитие силы, скоростно - силовых качеств, скоростной и игровой выносливости.

Увеличение объема и интенсивности в занятиях по общей физической подготовке по сравнению с предыдущими этапами подготовки.

2.2. Специальная физическая подготовка.

Упражнение по развитию специальных физических качеств, применяемых на этапе высшего спортивного мастерства:

- упражнения без применения дополнительных средств тренировки - имитация ударов и перемещений, их сочетаний;
- упражнения с применением дополнительных средств тренировки – имитация ударов и перемещений, их сочетаний с отягощениями;
- отработка ударов на площадке с двумя, тремя партнерами;
- многоволенная тренировка;
- игры с двумя, тремя партнерами.

2.3. Техничко-тактическая подготовка.

Совершенствование по индивидуальным планам технико - тактического мастерства, достигнутого учащимися на предыдущих этапах подготовки.

Работа над устранением слабых сторон в подготовке: ошибок в технике, тактике, расширение арсенала игровых средств.

Воспитание волевых качеств.

Стратегия современной игры, совершенствование игровых действий в условиях повышенных требований к действию спортсмена.

Работа по разучиванию новинок, появляющихся в бадминтоне, новых технико - тактических приемов игры.

Совершенствование тактических комбинаций для игры с конкретным типом противника с учетом сильных и слабых сторон игры противника.

Моделирование тренером игры бедующих противников.

Одиночные и парные игры на счет с тактическими установками тренера против конкретного соперника.

Участие в соревнованиях по календарному плану.

2.4. Контроль подготовки.

На этапе высшего спортивного мастерства для комплексной оценки уровня спортивно - технической готовности спортсмена к соревнованиям высокого ранга необходим регулярный контроль, как его физической, так и специальной подготовленности.

Конечным нормативом в оценке уровня технико - тактического мастерства спортсмена являются достижение им запланированных результатов на соревнованиях, дающих право на включение в число кандидатов в сборную команду России.

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

Бадминтон – высокоэмоциональный вид спорта, требующий от спортсмена предельных психических напряжений с мгновенным переходом от крайнего напряжения к быстрому спаду.

Для успешных выступлений в бадминтоне необходимо иметь комплекс психологических качеств и способностей, из которых следует выделить наиболее важные: двигательная реакция, мышечно - двигательная чувствительность, интенсивность и объем внимания, двигательно-координационные способности, эмоциональная устойчивость, активная мотивация тренировок.

По своему направлению все средства психологической подготовки можно разделить на две группы:

- психолого - педагогические - беседы, лекции, просмотр соревнований и тренировок сильнейших игроков и сборных команд, аутогенная тренировка, самовнушение;
- практические - тренировочные и соревновательные игры, игры с установкой тренера на предъявление к учащимся повышенных требований к проявлению психологических показателей, сбивающие факторы в игре, на фоне повышенных физических напряжений (утомлений).

Этап начальной подготовки.

Формирование у занимающихся устойчивого интереса к занятиям бадминтоном, воспитание чувств необходимости занятий физической культурой и спортом, желание стать здоровым человеком, бодрым, сильным, выносливым.

Психолого-педагогические наблюдения во время эстафет, подвижных игр, игр с ракеткой и воланом.

Наблюдения поведенческих особенностей детей в процессе подвижных игр, что позволяет тренеру оценить способности в комплексе их проявлений.

Выявление наиболее дисциплинированных, двигательно - активных, быстрых, ловких, с хорошей координацией движений, принимающих на себя роль лидеров, стремящихся быть во всем первыми, внимательных и быстро усваивающих новые виды движений. Беседы тренера и ведущих спортсменов с детьми, просмотр соревнований, фильмов, тренировок сильнейших спортсменов.

Определение интереса занимающихся к прослушанному материалу. Выявление детей, обладающих устойчивым вниманием.

Тренировочный этап.

Продолжение работы по воспитанию у занимающихся устойчивого интереса к занятиям физкультурой и спортом, и, конкретно, бадминтоном.

Работа по расширению психологических методов воздействия на занимающихся.

Задачи тренера на этом этапе:

- формирование установки на соревновательную деятельность,
- повышение уровня надежности действий и устойчивости к тренировочным и соревновательным нагрузкам на фоне сбивающих факторов (эмоциональной напряженности, воздействия противников, физического утомления, внешним факторам - зал, свет, зритель)

Для практического решения этих задач могут быть применены следующие методы:

- создание ситуаций со сбивающими факторами;
- введение ситуаций выбора ответных действий, принятие самостоятельных решений в условиях дефицита времени;
- формирование выраженных черт характера и свойств личности, типичных для высококлассных игроков;
- применение педагогических методов воспитания психики игрока в бадминтоне.

Этап совершенствования спортивного мастерства.

Работа по формированию установки на соревнования, повышению уровня надежности действий и устойчивости к тренировочным и соревновательным нагрузкам.

Участие в большом количестве соревнований.

Напряженность тренировки.

Задачи этого этапа:

- достижение высокого уровня устойчивости психо - физиологических показателей в стрессовой (соревновательной) ситуации;
- проявление бойцовских качеств в наиболее ответственные моменты соревнований;
- настрой на достижение высоких спортивных результатов;

- воспитание эмоциональной устойчивости;
- воспитание надежности действий в стрессовой ситуации;
- осознание чувств долга и ответственности перед коллективом, командой, страной;
- воспитание высокой мотивации занятий спортом;
- выявление способности к самоанализу действий.

Для практического решения этих задач могут быть применены следующие методы:

- самооценка;
- самоприказ;
- убеждение;
- самовнушение, психотерапия и гипноз;
- аутогенная и видеомоторная тренировки;
- тренировочные и соревновательные игры с установкой тренера;
- моделирование игровых ситуаций;
- беседы с тренером и ведущими спортсменами;
- просмотр соревнований с их анализом.

Этап высшего спортивного мастерства.

На вершине спортивного мастерства игроки испытывают наибольшие психологические напряжения: большое количество соревнований и частый переход от стрессовой ситуации к тренировочной работе предъявляют к спортсмену повышенные требования.

Задачи психологической подготовки на этапе высшего спортивного мастерства - совершенствование следующих навыков и умений :

- эмоциональная устойчивость к стрессу;
- умение мобилизовать все системы организма в наиболее ответственные моменты;
- способность к четкому выполнению тактического плана в соревновательной обстановке;
- надежность действий, как в отдельной игре, так и в продолжение всего соревнования;
- способность к вариативности технико-тактических действий в ходе встречи.
- Для практического решения этих задач могут быть применены следующие методы:
- самоконтроль действий в соревнованиях;
- анализ психологических действий в соревнованиях;
- аутогенная и психорегулирующая тренировка;
- соревновательная деятельность;
- моделирование предстоящих соревнований и условия их проведения;
- соревновательные и тренировочные игры с установкой тренера;
- соревновательные и тренировочные игры со сбивающими факторами;

- психо - педагогические методы;
- просмотр соревнований.

МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ.

1. Контроль за состоянием здоровья спортсмена осуществляется врачом школы и специалистами врачебно-физкультурного диспансера. Углубленное медицинское обследование спортсмены проходят два раза в год, как правило, в конце подготовительного и соревновательного периодов, в остальных случаях по направлению тренера.

Углубленное медицинское обследование включает : анамнез, врачебное освидетельствование для определения уровня физического развития и биологического созревания; электрокардиографическое исследование; клинический анализ крови и мочи; обследование у врачей-специалистов: хирурга, невропатолога, окулиста, оториноларинголога, дерматолога, стоматолога, гинеколога (для девушек).

В случае необходимости, по медицинским показаниям, организуется дополнительная консультация у других специалистов.

К занятиям допускаются дети и подростки, отнесенные к основной медицинской группе.

2. Контроль за уровнем физической работоспособности и функционального состояния организма спортсмена проводится в рамках этапного комплексного обследования для определения потенциальных возможностей спортсмена, динамики уровня тренированности, соответствия выполняемых тренировочных и соревновательных нагрузок функциональным возможностям организма.

В практике широко применяется функциональная проба Летунова в 20 приседаний, которые рекомендуется проводить на всех этапах подготовки.

Более информативной пробой для определения физической работоспособности является тест PWC 170 с помощью велоэргометра или ступени. По величине PWC 170 косвенным путем может быть оценена макс. аэробная производительность организма юного спортсмена.

ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ СРЕДСТВА И МЕРОПРИЯТИЯ.

Огромную важность имеет восстановление возможностей спортсмена до исходного уровня.

Для этих целей применяется широкий комплекс средств восстановления, которые подбираются с учетом возраста и квалификации спортсмена, его индивидуальных особенностей, этапа подготовки.

Этап начальной подготовки.

Восстановление работоспособности естественным путем: чередование тренировочных дней и дней отдыха, постепенное возрастание объема и интенсивности занятий (от простого к сложному), проведение занятий в игровой форме.

Рациональное сочетание на занятиях игр и упражнений с интервалами отдыха.

Эмоциональность занятий за счет использования в уроке подвижных игр и эстафет.

Гигиенический душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на воздухе.

Тренировочный этап.

Восстановление работоспособности за счет педагогических, гигиенических, психологических и медико-биологических средств.

Средства восстановления:

- педагогические средства являются основными, т.к. восстановление и повышение спортивных результатов возможны только при рациональном построении тренировки и соответствии ее объема и интенсивности функциональному состоянию организма спортсмена; необходимо оптимальное соотношение нагрузок и отдыха, как в отдельном занятии, так и на отдельных этапах подготовки;
- гигиенические: режим дня, уход за телом, одеждой, обувью, калорийность и витаминизация пищи, питьевой режим, закаливание;
- психологические средства обеспечивают устойчивость психологических состояний игроков для подготовки и участия в соревнованиях, для чего применяются: аутогенная психорегулирующая тренировка, педагогические методы – внушение, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие беседы с учащимися; для проведения этой работы на этапе УТГ привлекаются психологи;
- медико-биологические средства- витаминизация, физиотерапия (ионофорез, гальванизация под наблюдением врача), гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня и сауна.

Этап совершенствования спортивного мастерства.

Средства восстановления:

- педагогические – переключение с одного вида деятельности на другой, чередование тренировочных нагрузок различного объема и различной интенсивности в соответствии с микроциклами подготовительного к соревнованиям процесса;
- гигиенические – оптимальные условия окружающей среды, личная гигиена, отказ от вредных для здоровья привычек, режим дня;
- психологические – беседы, внушение, убеждение, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие факторы, самоубеждение, самовнушение, самоприказы, аутогенная тренировка, психорегулирующая тренировка;
- медико-биологические - витаминизация пищи и дозированное назначение витаминов в зимнее -весенний период и в период повышения тренировочных нагрузок и участия в соревнованиях, физиотерапия, гидротерапия; применение всех этих средств производится под наблюдением врача.

Этап высшего спортивного мастерства.

Средства восстановления:

- педагогические – переключение с одного вида деятельности на другой, волнообразное чередование нагрузок, различных по интенсивности в предсоревновательном и послесоревновательном микроциклах, применение в подготовке природных факторов;
- гигиенические – оптимальные условия окружающей среды, отказ от вредных привычек (курение, алкоголь, токсикомания, наркомания), личная гигиена, режим дня;
- психологические – беседы, внушение тренера, самовнушение, самоприказы, самоубеждение, аутогенная тренировка, психорегулирующая тренировка;
- медико-биологические – витаминизация пищи и дозированное назначение витаминов в зимнее-весенний период и в периоды повышенных нагрузок, физиотерапия, гидротерапия.

Фармакологические средства восстановления в детском спорте должны быть ограничены. Из них можно рекомендовать прием витаминов. Целесообразно применять витаминные комплексы (юникап, витрум, центрум, дуовит и др.)

В спортивной практике витаминные препараты применяются практически в течении года, особенно зима-весна, курсами 20-30 дней с перерывами 1-2 недели, меняя витаминные препараты.

ИНСТРУКТОРСКО - СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА.

Одна из важнейших задач школы – подготовка детей к роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении массовых спортивных соревнований в качестве судей.

Первые серьезные шаги в решении этих задач целесообразно начинать в тренировочных группах и продолжать активную инструкторско - судейскую практику на всех последующих этапах подготовки.

Задачи, решаемые в этом разделе подготовки, постоянно изменяются с повышением возраста, стажа и уровня спортивной квалификации.

Тренировочные группы.

- Привитие навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в младших группах.
- Овладение терминологией бадминтона и применение ее в занятиях.
- Овладение основами методики построения тренировочного занятия - разминка, основная часть урока и заключительная часть.
- Развитие способностей наблюдения за выполнением упражнений, игровых технических приемов и выявления ошибок, умение их исправлять.
- Самостоятельное составление планов тренировок. Ведение дневников самоконтроля. Анализ тренировочных и соревновательных нагрузок.
- Изучение основных правил соревнований, систем проведения. Ведения протоколов соревнований. Судейство командных, одиночных и парных соревнований.

Группы совершенствования спортивного мастерства.

- Проведение учебно-тренировочных занятий в группах начальной подготовки.
- Введения журнала. Составление конспекта занятия.
- Проведение занятия по общей физической подготовке. Проведение разминки.
- Помощь тренеру в обучении технике бадминтона, самостоятельное составление комплекса тренировочных заданий для различных частей урока – разминки, основной части и заключительной части.
- Подбор упражнений для совершенствования технических приемов. Индивидуальная работа с младшими товарищами по совершенствованию техники.
- Судейство соревнований в роли судьи на вышке, секретаря.
- Выполнение требований на присвоение звания инструктора по спорту и судейского звания по спорту.

Группы высшего спортивного мастерства.

- Проведение занятий в тренировочных группах.
- Самостоятельное проведение занятий по собственному конспекту по любому разделу подготовки.
- Помощь тренеру в проведении занятий и в наборе в школу.
- Индивидуальная работа по технико - тактическому плану с младшими группами.
- Судейство соревнований в школе в качестве главного судьи и главного секретаря.
- Выполнение требований на присвоение и судейского звания судьи 1-ой категории.

ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА.

Задачи многолетней воспитательной работы:

- воспитание волевых качеств – активности, целеустремленности, дисциплинированности, организованности и требовательности к себе, стойкости, инициативности, решительности действий в принятии решений, способности продолжать борьбу в трудной ситуации, настойчивости, упорству в достижении цели;
- воспитание спортивного трудолюбия – выполнение больших объемов, интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок ради решения индивидуальных и коллективных задач;
- интеллектуальное воспитание – овладение специальными знаниями в области теории и методики тренировки, анатомии, физиологии, психологии, гигиены и других смежных со спортом дисциплинах, формирование творческого отношения к труду и занятиям спортом;
- воспитание чувства ответственности за порученное дело;
- воспитание бережного отношения к собственности школы;

- самовоспитание спортсмена - сознательная деятельность, направленная на совершенствование собственной личности.

Воспитательная работа с учащимися проводится на протяжении всего многолетнего периода занятий в школе.

Работа с родителями, связь с общеобразовательными школами.

Организация и проведение культурно - массовых мероприятий (совместные выезды на природу, групповые выходы в театр, кино, музеи ит.п.), участие в спортивных праздниках, коллективный просмотр и анализ соревнований по бадминтону, вечера, встречи с ведущими спортсменами.

Трудовое воспитание.

Установление распорядка дежурств по подготовке мест занятий к тренировке, уборки помещений для тренировки.

Ремонт спортивного инвентаря, технических приспособлений. Работа в летних спортивных лагерях по уборке помещений и территории лагеря, дежурств в столовой.

Нравственное воспитание.

Участие в беседах, встречах с бывшими воспитанниками школы. Проведение выпускных вечеров. Совместные чаепития, коллективное празднование дней рождения. Встречи со знаменитыми людьми спорта и труда. Воспитание у детей чувств общности задач в учебно - тренировочном процессе. Активное участие занимающихся в организации и проведении общешкольных мероприятий.

Особая роль воспитательного процесса в условиях проведения спортивно-оздоровительных лагерей и тренировочных сборов. Планирование досуга спортсменов в часы, свободное от занятий.

Основными формами воспитательной работы являются:

- систематическое привлечение учащихся школы к общественной работе;
- обсуждение коллективом ведущих учащихся школы индивидуальных планов подготовки воспитанников групп спортивного совершенствования, высшего спортивного мастерства и итогов их выполнения;
- публичное обсуждение в коллективе случаев отклонений от норм поведения и спортивного режима;
- совместная работа с родительским комитетом, комиссиями федерации.

Основными факторами воспитательного воздействия являются:

- личный пример тренера;
- педагогическое мастерство тренера- преподавателя;
- формирование и укрепление коллектива спортсменов и тренеров школы, участие всех в деятельности коллектива;
- создание педагогических и спортивных традиций коллектива школы;
- наставничество и шефская работа старших с младшими учащимися;
- активное моральное стимулирование.

Контрольные тесты по ОФП для приема учащихся на этап НП

	Виды упражнений	Размерность
1	Бег 30 м (с высокого старта)	Сек
2	Прыжок в длину с места	См
3	Наклон вперед (пальцы от уровня подошвы)	См
4	Наклоны туловища из горизонтального положения	Кол-во раз за 30 сек
5	Отжимания от пола	Кол-во раз, максимум
6	Приседания	Кол-во раз за 30 сек

Примечания: В конце года отслеживается прирост показателей ОФП.

Контрольно-переводные нормативы по ОФП и СФП
(юноши)

№ п/п	Контрольные нормативы	Этапы подготовки									
		НП		ТЭ					ССМ		ВСМ
		Годы подготовки									
		1-й	2-й	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й	1-й	2-5-й	Весь период
1	Прыжок в длину с места (см)	165	175	195	205	217	225	230	236	250	260
2	Бег 30 м (с)	6,0	5,5	5,1	5,0	4,8	4,7	4,6	4,5	4,4	4,4
3	Челночный бег 6х5 м (с)	12,0	11,5	11,0	10,5	10,0	9,5	9,3	9,0	8,7	8,5
4	Метание волана (м)	5,0	5,5	6,5	7,3	8,0	8,5	8,8	9,0	9,5	10,0
5	Прыжки через скамейку (30 с, раз)	-	-	16	15,5	14,0	13,7	13,5	13,3	-	-
6	Упражнение для косых мышц живота (30 раз, с)	-	-	40	35	30	28	26	-	-	-
7	Выкручивание гимнастической палки (см)	-	-	+15	+13	+11	+10	+10	-	-	-
8	Бег 400 м (мин)	-	-	1,20	1,16	1,13	1,11	1,05	-	-	-
9	Тест Купера (без 12 мин., м)	-	-	-	-	2400	2550	2600	2700	3000	3250

Примечание- в таблице указаны минимальные допустимые требования.

Учащиеся переводятся на следующий этап обучения при условии выполнения контрольно - переводных нормативов- на этапе НП - от 60 %, на тренировочном этапе- от 80 %, на этапе СС – от 90 % от общего количества нормативов

Приложение № 3

Контрольно-переводные нормативы по ОФП и СФП (девушки)

№ п/п	Контрольные нормативы	Этапы подготовки									
		НП		ТЭ					ССМ		ВСМ
		Годы подготовки									
		1-й	2-й	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й	1-й	2-5-й	Весь период
1	Прыжок в длину с места (см)	155	165	185	195	200	205	210	212	216	222
2	Бег 30 м (с)	6,3	6,0	5,5	5,3	5,1	4,9	4,8	4,7	4,6	4,5
3	Челночный бег 6х5 м (с)	13,0	12,5	11,4	11,2	10,7	10,1	9,9	9,7	9,4	9,0
4	Метание волана (м)	5,0	5,5	6,2	7,0	7,5	8,0	8,3	8,5	9,0	9,5
5	Прыжки через скамейку (30 с, раз)	-	-	16,0	15,5	15,0	14,7	14,4	14,2	-	-
6	Упражнение для косых мышц живота (30 раз, с)	-	-	44	39	33	30	28	-	-	-
7	Вькручивание гимнастической палки (см)	-	-	+10	+7	+6	+3	+3	-	-	-
8	Бег 400 м (мин)	-	-	1,25	1,20	1,15	1,13	1,13	-	-	-
9	Тест Купера (без 12 мин., м)	-	-	-	-	2250	2400	2500	2550	2700	2800

Примечание- в таблице указаны минимальные допустимые требования.

Учащиеся переводятся на следующий этап обучения при условии выполнения контрольно - переводных нормативов- на этапе НП - от 60 %, на тренировочном этапе- от 80 %, на этапе СС – от 90 % от общего числа нормативов

Приложение № 4

Контрольно-переводные нормативы по технической подготовке (юноши, девушки)

(количество точно выполненных технических элементов)

№ п/п	Контрольные нормативы	Этапы подготовки									
		НП		ТЭ					ССМ		ВСМ
		Годы подготовки									
		1-й	2-й	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й	1-й	2-5-й	Весь период
1	Высокая подача	3	5	9	9	-	-	-	-	-	-
2	Короткая подача	3	5	8	9	-	-	-	-	-	-
3	Короткая подача с помехой*	-	-	-	-	7	8	9	9	9	9
4	Укороченный удар	3	5	9	9	-	-	-	-	-	-
5	Высокий удар	3	5	8	9	-	-	-	-	-	-
6	Смэш	-	-	7	8	9	-	-	-	-	-
7	Прием подачи в ПЗ	-	-	-	-	-	6	7	8	9	9
8	Прием смэша в ЗЗ	-	-	-	-	-	6	7	8	9	9
9	Прием смэша в ПЗ	-	-	-	-	-	6	7	8	9	9

Примечание - * Для игроков специализирующихся в парных разрядах.

Примечание- в таблице указаны минимальные допустимые требования.

Учащиеся переводятся на следующий этап обучения при условии выполнения контрольно - переводных нормативов- на этапе НП - от 60 %, на тренировочном этапе- от 80 %, на этапе СС – от 90 % от общего числа нормативов

Приложение № 5

Контрольно-переводные нормативы по тактической подготовке (юноши, девушки)

№ п/п	Контрольные нормативы	Этапы подготовки									
		НП		ТЭ					ССМ		ВСМ
		Годы подготовки									
		1-й	2-й	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й	1-й	2-5-й	Весь период
1	Выполнение ударов из ПЗУ по положению противника	-	-	-	-	5	6	7	8	9	9
2	Выполнение ударов из ЛЗУ по положению противника	-	-	-	-	5	6	7	8	9	9
3	Выполнение ударов из ППУ по положению противника	-	-	-	-	5	6	7	8	9	9
4	Выполнение ударов из ЛПУ по положению противника	-	-	-	-	5	6	7	8	9	9
5	Выполнение ударов из ПЗУ по звуковому сигналу с попаданием в мишень	-	-	-	-	4	5	6	7	8	9
6	Выполнение ударов из ЛЗУ по звуковому сигналу с попаданием в мишень	-	-	-	-	4	5	6	7	8	9
7	Выполнение ударов из ППУ по звуковому сигналу с попаданием в мишень	-	-	-	-	4	5	6	7	8	9
8	Выполнение ударов из ЛПУ по звуковому сигналу с попаданием в мишень	-	-	-	-	4	5	6	7	8	9

Условные обозначения и сокращения: ПЗУ — правый задний угол, ЛЗУ — левый задний угол, ППУ — правый передний угол, ЛПУ — левый передний угол

Учащиеся переводятся на следующий этап обучения при условии выполнения контрольно - переводных нормативов - на тренировочном этапе - от 80 %, на этапе СС – от 90 % от общего количества нормативов

Приложение № 6

Контрольно-переводные нормативы интегральной подготовленности (юноши, девушки)

№ п/п	Контрольные нормативы	Этапы подготовки									
		НП		ТЭ					ССМ		ВСМ
		Годы подготовки									
		1-й	2-й	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й	1-й	2-5-й	Весь период
Эффективность ударов из задней зоны											
1	Выигрыш очка, в %	-	-	10	12	14	15	15	15	16	20
2	Ошибка, в %	-	-	20	18	16	14	12	10	8	6
3	Активный удар, в %	-	-	15	16	20	22	23	24	28	30
Эффективность ударов из средней зоны											
4	Выигрыш очка, в %	-	-	12	15	16	18	18	18	20	24
5	Ошибка, в %	-	-	30	28	24	22	20	18	16	14
6	Активный удар, в %	-	-	10	12	15	18	20	22	24	26
Эффективность ударов из передней зоны											
7	Выигрыш очка, в %	-	-	15	17	18	19	20	20	20	24
8	Ошибка, в %	-	-	30	26	24	22	18	16	12	10
9	Активный удар, в %	-	-	10	14	18	20	22	24	26	32

Примечание- в таблице указаны минимальные допустимые требования.

Учащиеся переводятся на следующий этап обучения при условии выполнения контрольно - переводных нормативов- на тренировочном этапе- от 80 %, на этапе СС – от 90 % от общего количества нормативов

Контрольно-переводные нормативы выполнения спортивных разрядов

Этап подготовки	Год обучения	Период обучения	Выполнение (подтверждение) разрядных требований
Начальной подготовки	Первый	До 2-х лет	-
	Второй		Выполнение - 3 юн.разряд
Тренировочный	Первый	До 5-ти лет	Подтверждение – 3 юн.разряд Выполнение - 2 юн. разряд
	Второй		Подтверждение - 2 юн. разряд Выполнение – 1 юн.разряд
	Третий		Подтверждение – 1 юн.разряд Выполнение – 3 разряд
	Четвертый		Подтверждение – 3 разряд Выполнение – 2 разряд
	Пятый		Подтверждение – 2 разряд Выполнение – 1 разряд, КМС
Совершенствования спортивного мастерства	До года	До 5-х лет	Подтверждение - КМС
	Свыше года		Подтверждение - КМС Выполнение - МС
Высшего спортивного мастерства	Весь период	Бессрочно	Выполнение МСМК

Примечания: Контрольно- переводные нормативы разрядных требований считаются выполненными при условии официального присвоения спортивных разрядов по результатам соревнований за выполнение норм и квалификационных требований ЕСК по бадминтону.

Учебный план

Учебный план на 52 недели учебно-тренировочных занятий (бадминтон)

№	Виды подготовки	Этапы подготовки						
		СО	НП		УТ			
		Весь период	До года	Свыше года	До года	До 2х лет	До 3х лет	Свыше 3х лет
1	Теоретическая подготовка	10	10	24	24	24	36	36
2	Общая физическая подготовка	90	87	130	110	130	110	124
3	Спец. физическая подготовка	65	58	86	110	130	140	164
4	Техническая подготовка	72	73	108	138	166	140	165
5	Тактическая подготовка	25	29	43	86	98	140	165
6	Игровая подготовка	26	29	43	55	66	82	82
7	Соревнования	12	14	22	55	66	108	124
8	Контрольно переводные нормативы	8	8	8	12	12	12	12
9	Инструкторская судейская практика	-	-	-	6	8	12	12
10	Восстановительные мероприятия	-	-	-	24	24	48	48
11	Медицинские обследования	4	4	4	4	4	4	4
12	Всего	312	312	468	624	728	832	936

Приложение № 9

Примерный план – схема годовичного цикла подготовки до 2-х лет обучения в группах спортивного совершенствования

Виды подготовки	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль
Теоритич. под-ка	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
Общая физичес.	7	6	8	8	8	9	7	7	7	20	
Специальн. физичес.	8	8	10	10	11	11	8	8	10	24	
Техничес.	22	22	21	20	20	20	20	20	20	15	
Тактичес.	18	22	18	22	16	20	16	20	18	15	
Игровая	12	20	12	20	10	22	16	17	16	10	
Сорев-я	24	14	24	14	24	14	24	20	22	10	
Контр. испытан.	3	-	3	-	3	-	3	-	3	-	
Инструк. практика	-	4	-	-	4	-	-	4	-	-	
Восстан. меропр.	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	
Медицин. обслед.	2	-	-	2	-	-	2	-	-	2	
Всего часов	104	104	104	104	104	104	104	104	104	104	

Приложение № 10

Примерный план – схема годовичного цикла подготовки свыше 2-х лет обучения в группах спортивного совершенствования

Виды подготовки	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль
Теоритич. под-ка	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
Общая физичес.	6	7	8	9	6	10	7	7	6	22	
Специальн. физичес.	12	13	10	13	10	14	9	11	8	33	
Техничес.	24	24	24	24	24	24	24	24	24	16	
Тактичес.	20	28	22	28	20	28	22	28	20	16	
Игровая	14	22	14	22	14	22	14	22	20	12	
Сорев-я	30	14	30	14	30	14	30	16	30	16	
Контр. испытан.	4	-	4	-	4	-	4	-	4	-	
Инструк. практика	-	4	-	-	4	-	-	4	-	-	
Восстан. меропр.	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	
Медицин. обслед.	2	-	-	2	-	-	2	-	-	2	
Всего часов	120	120	120	120	120	120	120	120	120	125	

Список литературы

1. Закон «О физической культуре и спорте в Узбекистане».
2. Галицкий А. Азбука бадминтона: учебное пособие / А. Галицкий, О.Марков. – М.: ФиС, 1987.
3. Горбунов Психопедагогика спорта 2006г.

