

2024 рік

РОБОЧА ПРОГРАМА
для відділення бадмінтон
комунального закладу
«Дніпропетровський фаховий коледж спорту»
Дніпропетровської обласної ради»

ЗАТВЕРДЖЕНО
наказом КЗ «ДФКС» ДОР»
від 11.06.2024 року № 37
В.О. директора
Олег ДЕРЖОК



СХВАЛЕНО
Педогогічною радою
комунального закладу
«Дніпропетровський фаховий
коледж спорту»
Дніпропетровської обласної ради»
11.06.2024, протокол № 7

Робоча програма

укладена відповідно до навчальної програми, яка обговорена
та ухвалена науково-методичної комісією Міністерства молоді та спорту
України, Федерацією бадмінтону України, отримала експертну оцінку
фахівців Міністерства молоді та спорту України й ДНДІФКС

Заступник директора
з навчально-методичної роботи



Алла ЛИКОВА

Старший вчитель зі спорту
відділення бадмінтон



Микола МАРТИНЕНКО

I. Теоретичні заняття за наступним тематичним планом

№	Назва теми	8-9 кл. годин	10- 11 кл. годин	11 кл./ I -II курс годин	III курс годин
1.	Фізична культура і спорт в Україні	1	1	1	1
2.	Історія розвитку бадмінтону в Україні	1	1	1	1
3.	Вплив занять бадмінтоном на організм спортсмена	1	1	1	1
4.	Основні положення гігієни та гігієни фізичного виховання	2	2	2	2
5.	Техніка безпеки і профілактика травматизму на заняттях	2	2	3	3
6.	Лікарсько-педагогічний контроль. Профілактика травм і захворювань, перша допомога. Засоби відновлення у спорті	2	2	3	3
7.	Основи методики навчання і тренування	4	4	5	5
8.	Фізіологічні аспекти спортивного тренування	4	4	5	5
9.	Індивідуалізація тренування	4	6	6	7
10.	Аналіз і самоаналіз особистої змагальної діяльності	6	6	6	8
ВСЬОГО:		27	29	33	36

ІІІ. Тематичний навчальний план

Вид підготовки	Рік навчання			
	8-9 клас	10 клас	11 клас/ І-ІІ курс	ІІІ курс
Теоретична	27	29	33	36
Загальна фізична	204	225	255	270
Спеціальна фізична	255	320	380	448
Техніко-тактична	524	588	690	720
Змагальна	120	113	155	192
Контрольні нормативи	22	23	28	30
Суддівська практика	36	22	30	44
Засоби відновлення	60	84	93	132
ВСЬОГО	1248	1404	1664	1872

IV. Нормативи з загальної фізичної підготовки відділення бадмінтону (юнаки)

№	КЛАС	ВІСІТКА	БІГ НА 10М, СЕК	БІГ НА 30 М СЕК	ЧОВНИКОВИЙ БІГ 3*10 М СЕК	СТРИБОК З МІСЦЯ СМ	ЧОВНИКОВИЙ БІГ Сек.(сер) 10*10
1	8	12	1.95	4.55	9.05	2.20	2.25
		11	2.00	4.60	9.10	2.17	2.30
		10	2.05	4.65	9.15	2.15	2.35
		9	2.07	4.67	9.20	2.12	2.37
		8	2.10	4.70	9.25	2.10	2.40
		7	2.15	4.75	9.30	2.07	2.45
		6	2.17	4.77	9.40	2.05	2.47
		5	2.20	4.80	9.50	2.02	2.50
2	9	4	2.25	4.85	9.55	2.00	2.55
		12	1.85	4.35	8.95	2.30	2.15
		11	1.90	4.40	9.00	2.27	2.20
		10	1.95	4.45	9.05	2.25	2.25
		9	1.97	4.47	9.10	2.22	2.27
		8	2.00	4.50	9.15	2.20	2.30
		7	2.05	4.55	9.20	2.17	2.35
		6	2.07	4.57	9.25	2.15	2.37
		5	2.10	4.60	9.30	2.12	2.40
		4	2.15	4.65	9.35	2.10	2.45

IV. Нормативи з загальної фізичної підготовки відділення бадмінтону (юнаки)

№	КЛАС	ОЦІНКА	БІГ НА 10М, СЕК	БІГ НА 30 М СЕК	ЧОВНИКОВИЙ БІГ 3*10 М СЕК	СТРИБОК З МІСЦЯ СМ	ЧОВНИКОВИЙ БІГ Сек.(сер) 10*10
3	10	12	1.75	4.25	8.85	2.40	2.13
		11	1.80	4.30	8.90	2.37	2.18
		10	1.85	4.35	8.95	2.35	2.23
		9	1.87	4.37	9.00	2.32	2.25
		8	1.90	4.40	9.05	2.30	2.28
		7	1.95	4.45	9.10	2.27	2.33
		6	1.97	4.47	9.15	2.25	2.35
		5	2.00	4.50	9.20	2.22	2.38
		4	2.05	4.55	9.25	2.20	2.43
		12	1.75	4.15	8.75	2.50	2.05
4	11	11	1.80	4.20	8.80	2.47	2.10
		10	1.85	4.25	8.85	2.45	2.15
		9	1.87	4.27	8.90	2.42	2.17
		8	1.90	4.30	8.95	2.40	2.20
		7	1.95	4.35	9.00	2.37	2.25
		6	1.97	4.37	9.05	2.35	2.27
		5	2.00	4.40	9.10	2.32	2.30
		4	2.05	4.45	9.15	2.30	2.35
		12	1.75	4.15	8.75	2.50	2.05
		11	1.80	4.20	8.80	2.47	2.10

IV. Нормативи з загальної фізичної підготовки відділення бадмінтону (юнаки)

№	КУРС	ОПІНКА	БІГ НА 10М, СЕК	БІГ НА 30 М СЕК	ЧОВНИКОВИЙ БІГ 3*10 М СЕК	СТРИБОК З МІСЦЯ СМ	ЧОВНИКОВИЙ БІГ Сек.(сер) 10*10
5	I	12	1.73	4.13	8.73	2.50	2.03
		11	1.75	4.15	8.75	2.45	2.05
		10	1.77	4.17	8.77	2.40	2.07
		9	1.80	4.20	8.80	2.39	2.10
		8	1.85	4.23	8.83	2.38	2.13
		7	1.87	4.27	8.85	2.36	2.17
		6	1.90	4.30	9.00	2.35	2.20
		5	1.93	4.33	9.03	2.33	2.23
6	II	4	1.97	4.37	9.07	2.30	2.27
		12	1.70	4.03	8.65	3.60	1.95
		11	1.73	4.05	8.70	2.57	2.00
		10	1.75	4.07	8.73	2.55	2.05
		9	1.77	4.10	8.77	2.53	2.07
		8	1.80	4.13	8.80	2.50	2.10
		7	1.83	4.17	8.83	2.47	2.15
		6	1.87	4.20	8.85	2.45	2.17
		5	1.90	4.23	8.90	2.42	2.20
		4	1.95	4.27	8.95	2.40	2.25

IV. Нормативи з загальної фізичної підготовки відділення бадмінтону (юнаки)

№	КУРС	ОЦІНКА	БІГ НА 10М, СЕК	БІГ НА 30 М СЕК	ЧОВНИКОВИЙ БІГ 3*10 М СЕК	СТРИБОК З МІСЦЯ СМ	ЧОВНИКОВИЙ БІГ Сек.(сер) 10*10
7	III	12	1.67	4.00	8.61	2.70	1.92
		11	1.70	4.02	8.65	2.67	1.95
		10	1.72	4.04	8.68	2.65	1.98
		9	1.74	4.07	8.72	2.63	2.00
		8	1.77	4.10	8.75	2.60	2.03
		7	1.80	4.14	8.78	2.57	2.05
		6	1.84	4.17	8.80	2.55	2.08
		5	1.87	4.20	8.84	2.53	2.10
		4	1.90	4.24	8.87	2.50	2.13

V. Нормативи з загальної фізичної підготовки відділення бадмінтону (дівчата)

№	КЛАС	ОЦІНКА	БІГ НА 10М, СЕК	БІГ НА 30 М СЕК	ЧОВНИКОВИЙ БІГ 3*10 М СЕК	СТРИБОК 3 МІСЦЯ СМ	ЧОВНИКОВИЙ БІГ Сек.(сер) 10*10
1	8	12	2.15	4.75	9.25	1.95	2.35
		11	2.20	4.80	9.30	1.94	2.40
		10	2.25	4.85	9.35	1.90	2.45
		9	2.27	4.87	9.40	1.87	2.47
		8	2.30	4.90	9.45	1.85	2.50
		7	2.35	4.95	9.50	1.83	2.55
		6	2.37	4.97	9.55	1.80	2.60
		5	2.40	5.00	9.65	1.77	2.65
		4	2.45	5.05	9.70	1.75	2.70
		12	2.05	4.55	9.15	2.00	2.25
		11	2.10	4.60	9.20	1.97	2.30
		10	2.15	4.65	9.25	1.95	2.35
2	9	9	2.17	4.67	9.30	1.93	2.37
		8	2.20	4.70	9.35	1.90	2.40
		7	2.25	4.75	9.40	1.87	2.45
		6	2.27	4.77	9.45	1.85	2.47
		5	2.30	4.80	9.50	1.83	2.50
		4	2.35	4.85	9.55	1.80	2.55

V.Нормативи з загальної фізичної підготовки відділення бадмінтону (дівчата)

№	КЛАС	ОЦІНКА	БІГ НА 10М, СЕК	БІГ НА 30 М СЕК	ЧОВНИКОВИЙ БІГ 3*10 М СЕК	СТРИБОК З МІСЦЯ СМ	ЧОВНИКОВИЙ БІГ Сек.(сер) 10*10
3	10	12	1.95	4.45	9.05	2.05	2.23
		11	2.00	4.50	9.10	2.03	2.28
		10	2.05	4.55	9.15	2.00	2.33
		9	2.07	4.57	9.20	1.97	2.35
		8	2.10	4.60	9.25	1.95	2.38
		7	2.15	4.65	9.30	1.93	2.43
		6	2.17	4.67	9.35	1.90	2.45
		5	2.20	4.70	9.40	1.87	2.48
4	11	4	2.25	4.75	9.45	1.85	2.53
		12	1.85	4.35	8.95	2.07	2.15
		11	1.90	4.40	9.00	2.05	2.20
		10	1.95	4.45	9.05	2.03	2.25
		9	2.00	4.47	9.10	2.00	2.27
		8	2.05	4.50	9.15	1.97	2.30
		7	2.10	4.55	9.20	1.95	2.35
		6	2.15	4.57	9.25	1.93	2.37
		5	2.20	4.60	9.30	1.92	2.40
		4	2.25	4.65	9.35	1.90	2.45

V. Нормативи з загальної фізичної підготовки відділення бадмінтону (дівчата)

№	КУРС	ОЦІНКА	БІГ НА 10М, СЕК	БІГ НА 30 М СЕК	ЧОВНИКОВИЙ БІГ 3*10 М СЕК	СТРИБОК З МІСЦЯ СМ	ЧОВНИКОВИЙ БІГ Сек.(сер) 10*10
5	I	12	1.83	4.33	8.90	2.10	2.13
		11	1.85	4.35	8.95	2.09	2.15
		10	1.87	4.37	8.97	2.08	2.17
		9	1.90	4.40	9.00	2.07	2.20
		8	1.95	4.43	9.05	2.06	2.23
		7	2.00	4.47	9.07	2.05	2.27
		6	2.05	4.50	9.10	2.04	2.30
		5	2.10	4.53	9.13	2.02	2.33
6	II	4	2.15	4.57	9.17	2.00	2.37
		12	1.80	4.05	8.85	2.15	2.05
		11	1.85	4.10	8.90	2.13	2.10
		10	1.90	4.15	8.95	2.12	2.15
		9	1.95	4.17	8.97	2.11	2.17
		8	2.00	4.20	9.00	2.10	2.20
		7	2.05	4.25	9.05	2.09	2.25
		6	2.10	4.27	9.07	2.08	2.27
		5	2.15	4.30	9.10	2.07	2.30
		4	2.20	4.35	9.15	2.05	2.35

V.Нормативи з загальної фізичної підготовки відділення бадмінтону (дівчата)

№	КУРС	ОПІНКА	БІГ НА 10М, СЕК	БІГ НА 30 М СЕК	ЧОВНИКОВИЙ БІГ 3*10 М СЕК	СТРИБОК З МІСЦЯ СМ	ЧОВНИКОВИЙ БІГ Сек.(сер) 10*10
7	III	12	1.78	4.00	8.80	2.20	2.02
		11	1.81	4.03	8.84	2.17	2.05
		10	1.85	4.07	8.87	2.16	2.08
		9	1.88	4.10	8.90	2.15	2.11
		8	1.90	4.13	8.94	2.14	2.14
		7	1.93	4.17	8.98	2.13	2.17
		6	1.95	4.20	9.02	2.12	2.20
		5	1.98	4.23	9.05	2.11	2.23
		4	2.01	4.27	9.08	2.10	2.27

VI. Нормативи з спеціальної фізичної підготовки відділення бадмінтону (юнаки, дівчата)

Клас	Вік	Пересування у 3-метровій зоні 1 хв. юнаки, дівчата		Стрибки подвійні на скакалці за 90 сек юнаки, дівчата		Стрибки через гімнастичну лавку, разів за 1хв юнаки, дівчата	
8	12	56	48	138	128	87	82
	11	55	47	136	126	85	80
	10	54	45	134	124	84	79
	9	52	44	132	122	82	77
	8	51	43	130	120	80	75
	7	49	41	127	117	79	74
	6	47	39	123	113	77	72
	5	46	38	120	110	75	70
9	4	45	37	117	107	73	68
	12	61	54	147	137	92	87
	11	60	52	145	135	90	85
	10	59	51	140	130	89	84
	9	58	50	137	128	87	82
	8	56	48	135	125	85	80
	7	54	47	134	124	84	79
	6	52	45	132	122	82	77
	5	50	43	130	120	80	75
	4	48	41	127	117	78	73

VI. Нормативи з спеціальної фізичної підготовки відділення бадмінтону (юнаки, дівчата)

Клас	Вік	Пересування у 3-метровій зоні 1 хв. юнаки, дівчата		Стрибки подвійні на скакалці за 90 сек юнаки, дівчата		Стрибки через гімнастичну лавку, разів за 1хв юнаки, дівчата	
10	12	62	56	157	147	94	89
	11	60	54	155	145	92	87
	10	59	53	154	144	90	85
	9	58	51	152	142	88	83
	8	56	49	150	140	86	81
	7	55	48	149	139	84	79
	6	53	46	147	137	82	77
	5	51	44	145	135	80	75
11	4	49	42	142	132	78	73
	12	67	60	167	157	98	91
	11	65	58	165	155	96	89
	10	64	57	160	150	94	87
	9	62	56	158	148	93	85
	8	60	54	155	145	91	83
	7	59	52	154	144	89	81
	6	58	50	152	142	87	79
	5	56	48	150	140	85	77
	4	54	46	147	137	83	75

VI. Нормативи з спеціальної фізичної підготовки відділення бадмінтону (юнаки, дівчата)

Курс	Вік	Пересування у 3-метровій зоні 1 хв. юнаки, дівчата		Стрибки подвійні на скакалці за 90 сек юнаки, дівчата		Стрибки через гімнастичну лавку, разів за 1хв юнаки, дівчата	
I	12	68	62	178	165	100	93
	11	67	60	175	160	97	91
	10	66	59	170	158	95	89
	9	64	58	168	155	94	88
	8	62	56	165	153	92	86
	7	61	55	160	150	90	84
	6	60	54	158	148	89	82
	5	58	52	155	145	88	80
II	4	57	50	153	143	86	79
	12	70	63	182	172	105	95
	11	69	62	180	170	102	93
	10	68	60	179	167	100	92
	9	67	59	177	163	98	90
	8	65	58	175	160	96	88
	7	64	57	170	159	94	86
	6	63	56	168	157	92	84
	5	61	54	165	155	90	82
	4	59	52	162	152	88	80

VI. Нормативи з спеціальної фізичної підготовки відділення бадмінтону (юнаки, дівчата)

Клас	Вік	Пересування у 3-метровій зоні 1 хв. юнаки, дівчата		Стрибки подвійні на скакалці за 90 сек юнаки, дівчата		Стрибки через гімнастичну лавку, разів за 1хв юнаки, дівчата	
III	12	72	65	186	175	110	100
	11	71	64	184	173	107	98
	10	70	62	183	170	105	96
	9	69	61	181	167	103	94
	8	67	60	179	165	101	92
	7	66	59	176	163	99	90
	6	65	58	173	160	97	88
	5	63	56	170	158	95	86
	4	61	54	167	156	93	84

VII. Програмний матеріал

- 1. Загальна фізична підготовка:**
 2. Ходьба, біг, кроси;
 3. Загальнорозвиваючі вправи без предметів та з предметами;
 4. Гімнастичні та акробатичні вправи на снарядах з предметами;
 5. Легкоатлетичні вправи;
 6. Вправи на тренажерах;
 7. Плавання;
 8. Спортивні ігри, рухливі ігри;
 9. Стройові вправи;
 10. Вправи з набивними м'ячами, гантелями та інше;
 11. Ходьба на лижах, біг на ковзанах.
- 2. Спеціальна фізична підготовка:**
 1. Вдосконалення техніки, стилю, тактики в одиночній, парній та змішаній грі.
 2. Різні стрибкові вправи та випадки у різних кутах корту.
 3. Біг з різних положень на різні сигнали;
 4. Вправи для розвитку стартової швидкості з навантаженням.
 5. Вправи для розвитку швидкості та переключення з однієї дії до іншої;
 6. Вправи для розвитку: швидкості реакції, швидкості пересувань, відчуття волана, швидкості ударних рухів;
 7. Вправи для розвитку швидкісної витривалості, спритності.
- 3. Техніко-тактична підготовка:**
 1. Елементи техніки (сміш справа, зліва, укорочений удар справа, зліва, плоскі удари) і сполучень за напрямком, темпом, зонами.
 2. Різноманітні сполучення сміша, захисту та гри на сітці ;
 3. Подачі: короткі, високу та плоскі- прийом таких подач;
 4. Поєднання складних подач з атакуючими та захисними діями;
 5. Різновиди пересувань, способи пересування в парах, підбір пар. Техніко-тактичні взаємодії в парах;
 6. Обманні удари, фінти.
 7. Тактичні комбінації в парах та одиночних іграх;
 8. Удосконалення тактики гри з різними за стилем суперниками;
 9. Робота з великою кількістю воланів(багатоволанне тренування);
 10. Удосконалення техніки за індивідуальними планами;
 11. Індивідуальне відпрацювання тактичних комбінацій проти спортсменів з різними стилями тактичних дій;
 12. Зміна темпу гри в одиночних та парних іграх.
 13. Комбіновані способи пересувань;
 14. Розвиток спеціальної швидкісної витривалості, ігрової витривалості та удосконалення технічних дій в умовах стомлення;
 15. Проведення ігор з виконанням різних умов. Участь у змаганнях різних рівнів.

4. Психологічна підготовка:

У підґрунті психологічної підготовки лежать, з одного боку психологічні особливості виду спорту, з іншого - психологічні особливості спортсмена. Чим більше відповідність між ними, тим швидше можна сподіватися на високі результати гравців у бадмінтоні. У психологічній підготовці можна виділити базову психологічну підготовку; змагальну психологічну підготовку до гри або до змагання.

Базова психологічна підготовка передбачає:

- розвиток важливих психічних функцій та властивостей - уваги, відчуттів, мислення, пам'яті, уявлення;
- розвиток професійно-важливих здібностей - координації, емоційності, реакції на рухомий об'єкт, а також здатності до самоаналізу, самокритичності, вимогливості до себе;
- формування значущих моральних та вольових якостей - закоханості у вид спорту, цілеспрямованості, ініціативності;
- психологічну освіту - формування системи спеціальних знань про психіку людини, її психічний стан, методи формування потрібного стану та засоби подолання того чи іншого несприятливого стану;
- формування здатності регулювати психічний стан, зосереджуватися перед грою, мобілізувати сили під час гри, протистояти несприятливим впливам зовнішнього середовища.

Психологічна підготовка до змагань

- розуміння гравцем задач на гру
- розуміння де, в який час, в якому залі, при якому освітленні пройде гра
- знання слабких та сильних сторінок суперника.
- формування значущих мотивів змагань.
- опанування методики формування стану бойової готовності до змагання, упевненості в собі;
- удосконалення методики саморегуляції психічного стану;
- формування емоційної стійкості, твердої упевненості у своїх силах

Засоби та методи психологічної підготовки:

1. Постановка перед спортсменом важливих, але здійснених завдань;
2. Переконавання спортсмена в його великих можливостях, схвалення його спроб досягти успіху, заохочування досягнень;
3. Бесіди, переконування, роз'яснення, приклади видатних спортсменів;
4. Заохочування та покарання;
5. Особистий приклад;
6. Спонування до діяльності, доручення, громадсько-корисна робота;
7. Обговорення в колективі, команді, спортивній школі;

8. Регулярне застосування тренувальних завдань, що являють собою як об'єктивну так і суб'єктивну трудність для спортсменів;
9. Проведення тренувань у складних умовах;
10. Перевиконання будь-якого завдання порівняно з попереднім заняттям (у кожному виді підготовки);
11. Проведення спільних занять менш підготовлених гравців з більш підготовленими, молодших зі старшими;
12. Участь у контрольних іграх із сильнішими або слабкішими супротивниками;
13. Ігри з обмеженнями, з гандикапом;
14. Вивчення спеціальної літератури, самоспостереження, самоаналіз;
15. Навчання прийомів саморегуляції психічного стану: зміна думок за бажанням, самонавіянні підкорення, заспокійлива та активна розминка, дихальні вправи. Багаторазове виправлення у застосуванні засвоєваних прийомів;
16. Акцентування уваги на психічних функціях та якостях, що можна розвивати;
17. Конкретизація завдань на кожні змагання, їх коригування за потребою.
18. Розробка комплексу дій спортсмена перед грою, після гри;
19. Удосконалення саморегуляції психічного стану в модельних ситуаціях - під час навчання чи контрольних ігор;
20. Об'єктивна оцінка якості виконаної тренувальної роботи, ігрової особистої та командної діяльності, загальної особистої готовності до змагань;
21. Розгляд особистих помилок і дій, шляхів їх усунення.

Таблиця 1. Розподіл програмного матеріалу з психологічної підготовки

Групи	Завдання психологічної підготовки	Засоби та форми опанування
Початкової підготовки	Прищеплення стійкого інтересу до занять бадміноном. Формування установки на тренувальну діяльність.	Бесіди, переконання, педагогічне навіювання. Моделювання змагальної ситуації у грі. Уведення ситуацій, що потребують подолання труднощів (страху, збудження, відчуття). Без надмірної мобілізації фізичних, психологічних можливостей.
Навчально-тренувальні	Формування установки на змагальну діяльність Удосконалення особистих властивостей, що забезпечують стійкість до тренувальних і змагальних навантажень.	Впровадження ситуацій вибору відповідних дій, приймання самостійного рішення в умовах обмеженості часу Спрямований розвиток тих рис особистості, які слабо вираженні. Поєднання психологічної підготовки з виховною роботою.
Спортивного удосконалення	Формування особистості спортсмена Удосконалення	Само переконання, само накази, самонавіяння. Загальна діяльність.

	якостей особистості, значущих для досягнення високих спортивних результатів.	Проведення психологічних заходів спрямованих на зняття страху. Поеднання психологічної підготовки з виховною роботою.
Вищої спортивної майстерності	Удосконалення особистих якостей, потрібних для досягнення вищих Спортивних результатів. Виконання тактичного плану гри виконання вмінь оцінити психологічний стан. Суперечка, мобілізувати сили, провести все змагання на відповідному рівні, здібності до перебудови під час гри та прийняття службового рішення.	Докладний психологічний аналіз змагань. Психорегуляція, аутотренінг, моделювання змагальної діяльності. Змагальна діяльність.

Особливий розділ психологічної підготовки в групах спортивного удосконалення і вищої спортивної майстерності – вивчення особливостей змагальної психології:

- психологія єдиноборства;
- психологія конкуренції;
- психологія командної боротьби;
- психологія парної гри;
- особливості змагальної психології за умови використання різних систем проведення особистих змагань (колова, "олімпійська", кубкова)

VIII. Засоби відновлення

Успішне вирішення завдань, що стоять перед спортивною школою у процесі підготовки юних гравців з бадмінтону, неможлива без системи спеціальних засобів та умов відновлення. Питання відновлення вирішуються під час окремих тренувальних занять, змагань, у проміжках між заняттями та змаганнями, на окремих етапах річного циклу підготовки.

Система профілактично-відновлювальних заходів має комплексний характер і містить засоби психолого-педагогічного та медико-біологічного впливу.

Педагогічні засоби відновлення:

1. Рациональний розподіл навантажень у макро, мезо, мікро циклах.
2. Створення чіткого ритму та режиму навчально-тренувального процесу.
3. Рациональна побудова навчально-тренувальних занять.
4. Використання різноманітних засобів, методів тренування, включаючи нетрадиційні.
5. Дотримання раціональної послідовності вправ, чергування навантажень за спрямованістю.

6. Індивідуалізація навчально-тренувального процесу.
7. Адекватні інтервали відпочинку.
8. Вправи для активного відпочинку, на розслаблення та відновлення дихання.
9. Дні профілактичного відпочинку.

Психологічні засоби відновлення:

1. Організація сприятливих зовнішніх умов і чинників тренування.
2. Створення позитивного емоційного фону тренування.
3. Формування значущих мотивів та прихильного ставлення до тренувань.
4. Переключення уваги, думок, самозаспокоєння, само підбадьорення, самонакази.
5. Ідеомоторне тренування.
6. Психо-регулююче тренування.
7. Відволікаючі заходи: читання книг, слухання музики, екскурсії, відвідання музеїв, виставок, театрів, насильні ігри.

Медико-біологічні засоби відновлення:

- гігієнічні;
- фізіотерапевтичні;
- раціональне харчування;
- фармакологічні.

Гігієнічні засоби відновлення:

1. Раціональний режим дня.
2. Нічний сон не менш 8-9 год. на добу, денний сан - 1 год. (у період інтенсивної підготовки до змагань).
3. Тренування у сприятливі години доби: 10.00 – 12.00; 19.00 - 22.00. (Тренування у несприятливі часи доби з метою вольової підготовки доцільні у підготовчому періоді).
4. Збалансоване 3 – 4 - разове харчування за схемою: сніданок - 20-25%, обід - 40-45%, підвечірок – 10, вечеря - 20-30% добового раціону.
5. Використання спеціалізованого харчування: вітаміни, поживні суміші, соки, спортивні напої - під час, до і після вживання їжі.
6. Гігієнічні процедури.
7. Зручний одяг і взуття.

Відновлювальний раціон повинен складатися з продуктів, багатих на легкозасвоювані вуглеводи (молоко, молочнокислі продукти, хліб з пшеничного борошна вищого ґатунку, мед, варення, компоти тощо). Треба також вживати олію без термічної обробки, що посилює відповідні процеси.

Відновлювальний раціон мусить бути багатий на балансні речовини та пектин, що містяться в овочах і фруктах. Вони сприяють виведенню з

організму шлаків. Для відновлення втрати води та солі можна дещо збільшити добову норму води та харчової солі.

Фізіотерапевтичні засоби відновлення:

- 1 Душ. теплий (заспокійливий), контрастний та вібраційний (збуджувальний).
- 2 Ванни: хвойна, перлинна, сольова.
- 3 Лазні: 1-2 рази на тиждень - парова або сухо-повітряна при температурі 80-90° С, 2-3 перебування по 5-7 хв., не пізніше ніж за 5 днів до змагань,
- 4 Масаж: ручний, вібраційний, точковий, сегментарний, водяний (особливо корисний у поєднанні з гідро-процедурами).

Ручний масаж: застережливий - за 15-30 хв, до гри, Відновлювальний - 15-30 хв. після гри, під час сильного стомлення - через 1-2 год.

Вібраційний масаж здійснюється вібраторами, рекомендований як ефективний засіб боротьби з втомою, особливо під час стомлення певних ділянок м'язів.

- 5 Спортивні розтирання.
- 6 Аеронізація - киснева та баротерапія.
- 7 Електросвітлотерапія - динамічні та струми Бернара, електростимуляція, ультрафіолетове опромінення.
- 8 Магнітотерапія, ультразвук, фонофорез.
- 9 Гіпероксія.

Фармакологічні засоби відновлення містять в собі речовини, які сприяють відновленню запасів енергії, підвищують стійкість організму до стресу, препарати пластичної дії, речовини, що стимулюють функцію кровотворення, вітаміни та мінеральні речовини, адаптогени рослинного та тваринного походження, зігріваючі, знеболювальні та протизапальні засоби.

Харчування повинно бути збалансованим за складом (білки, жири, вуглеводи, мікроелементи, вітаміни), а також належним щодо енергетичної цінності, відповідати характеру величині та спрямованості навантажень, кліматичним і по годним умовам.

У групах початкової підготовки відновлення працездатності здійснюється переважно природним шляхом, у навчально-тренувальних - за рахунок педагогічних засобів відновлення, у групах спортивного удосконалення - шляхом поєднання педагогічних і психологічних засобів відновлення, у групах вищої спортивної майстерності - головним чином за допомогою комплексного використання педагогічних, психологічних, фітотерапевтичних, медикаментозних засобів відновлення з наголосом на відновлення працездатності нервової системи.

Відповідні заходи мають здійснюватися медичним працівником за спеціальними схемами залежно від віку та індивідуальних особливостей спортсмена.

IX. Інструкторська та суддівська практика

Протягом усього періоду навчання тренер готує для себе помічників, залучаючи бадмінтоністів старшого віку до організації занять з молодшими. Перед гравцями-бадмінтоністом старшого віку ставляться такі вимоги:

- 1 Вміти самостійно проводити розминку, заняття із ОФП, навчати техніки вправ, проводити заняття з групами початкової підготовки та навчально-тренувальними;
- 2 Знати правила змагань, 4-7 разів на рік здійснювати суддівство. Проводити внутрішкільні змагання;
- 3 Вміти скласти конспект занять;
- 4 Вміти самостійно проводити індивідуальні заняття з урахування ігрового амплуа;
- 5 Вміти складати положення про змагання;
- 6 Вміти самостійно проводити настанову на гру, розбір гри;
- 7 Отримати звання „Суддя зі спорту”;
- 8 Вміти і знати загальні основи навчання та тренування;
- 9 Види змагань, підготовка міст, для змагань та занять;
- 10 Суддівська колегія, її склад та обов'язки;
- 11 Права та обов'язки суддів, учасників, тренерів;
- 12 Забезпечення безпеки під час навчально-тренувальних занять та змагань.
- 13 Вивчення дії на випадок травми, їх профілактика, перша допомога.

X. Організаційно-методичні зауваження

Організація і методика проведення тренувань повинні виконуватися у залежності від віку, статі, підготовленості та індивідуальних особливостей спортсменів.

Зміст програми направлений на тренувальні та змагальні загрузки, що є базою для досягнення високих і стабільних спортивних результатів.

В основі процесу виховання, повинні використовуватися педагогічні, дидактичні принципи (свідомості, активності, доступності, систематичності, послідовності, наглядності, стійкості), а також принципи спортивного тренування (єдність загальної і спеціальної підготовки, безперервність і циклічність тренування, поступове збільшення навантажень).

Теоретичні заняття поглиблюються на практичних заняттях, а також під час пояснення мети тренування або підведення підсумків кожного заняття.

В перші два роки навчання необхідно приділити увагу на всебічний фізичний розвиток (фундамент загальної фізичної підготовки), оволодінню і вдосконаленню техніки бадмінтону, загальної і спеціальної витривалості.

В наступні роки проходить подальша спеціалізація всіх необхідних якостей.

3 метою реалізації поставлених задач перед відділенням, необхідно:

1. Забезпечити організацію цілорічної роботи відділення.
2. Приділити відповідну увагу всебічній фізичній підготовці спортсменів, систематичній роботі по вдосконаленню техніки, підняттю тактичної майстерності, вихованню морально-вольових якостей.
3. Забезпечити відмінний лікувальний контроль.
4. Впроваджувати високі тренувальні навантаження для досягнення вищих спортивних результатів.
5. Використовувати досягнення наукових досліджень по фізичній культурі і спорту і рішуче впроваджувати їх в навчально-тренувальний процес.
6. Розповсюджувати досвід організаційної, виховної і навчально-тренувальної роботи відділення і окремих викладачів.
7. Забезпечити безперервну роботу спортивної бази відповідно до вимог навчально-тренувального процесу відділення бадмінтону.

Під час заняття на воді, а також занять іншими видами спорту мають бути попереджені заходи безпеки від нещасних випадків.

Потрібно старатись в будь-яку пору року проводити заняття на відкритому повітрі. Необхідно в заключній частині кожного тренування включати вправи на розтягування, коригуючого характеру.

Під час занять з дівчатами по ЗФП, необхідно використовувати вправи з більшою амплітудою рухів, частою зміною пози, з вираженою ритмічністю і чергуванням напруження і розслаблення. Велике значення для дівчат мають вправи, які розвивають мускули живота і які формують осанку.