

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа «Девон»
Альметьевского муниципального района Республики Татарстан

ПРИНЯТА
решением педагогического совета
протокол № 1
от «04» сентября 2017 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУ ДО «ДЮСШ
«ДЕВОН»
А.Е. Антонов
Приказ №36 от 05.09.2017



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
ПО ВИДУ СПОРТА БАДМИНТОН**

Программа разработана на основании Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта бадминтон, утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 18 июня 2013 года № 400

Срок реализации: 7 лет

пгт. Нижняя Мактама, Альметьевский район
2017

Содержание

1	ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	4
1.1	Характеристика бадминтона, отличительные особенности	6
1.2	Специфика организации тренировочного процесса	7
1.3	Структура системы многолетней подготовки	8
1.4	Навыки в других видах спорта, способствующие повышению профессионального мастерства в бадминтоне	10
2	Нормативная часть	11
2.1	Продолжительность и объемы реализации Программы	11
2.2	Соотношение объемов тренировочного процесса	12
2.3	Планируемые показатели соревновательной деятельности	12
2.4	Режим тренировочной работы	14
2.5	Воспитательная работа	15
2.6	Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку	16
2.7	Предельные тренировочные нагрузки	18
2.8	Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности	19
2.9	Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию	19
2.10	Требования к количественному и качественному составу групп	21
2.11	Структура годичного цикла	22
3	МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ	25
3.1	Рекомендации по проведению тренировочных занятий, требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований	25
3.2	Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок	30
3.3	Рекомендации по планированию спортивных результатов	31
3.4	Требования по организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля	32
3.5	Программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки с разбивкой на периоды подготовки	34
3.5.1	Этап начальной подготовки	33
3.5.2	Тренировочный этап 1-2 года	36
3.5.3	Тренировочный этап 3-5 года	38
3.6.	Рекомендации по организации психологической подготовки	40
3.7	Планы применения восстановительных средств	41
3.8	Планы антидопинговых мероприятий	43

3.9	Планы инструкторской и судейской практики	44
4	СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ	45
4.1	Влияния физических качеств и телосложения на результативность в виде спорта бадминтон	45
4.2	Требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего спортивную подготовку на следующий этап спортивной подготовки	45
4.3	Виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки, сроки проведения контроля	46
4.4	Комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку. Методические указания по организации тестирования. Организация медико-биологического обследования	45
5	ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ	50
6	ПЛАН ФИЗКУЛЬТУРНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ И СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ	51

1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная предпрофессиональная программа по виду спорта «бадминтон» (далее – Программа) для МБУ ДО «ДЮСШ «Девон» разработана в соответствии с требованиями:

- Федерального закона от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта бадминтон, утвержденным приказом Министерства спорта России от 18 июня 2013 г. № 400;
- методических рекомендаций по организации спортивной подготовки в Российской Федерации (приказ № ВМ – 04-10-2554 от 12.05.2014 г.);
- особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта (приказ Министерства спорта РФ от 27 декабря 2013 г. № 1125).

Программа предназначена для работы со спортсменами и включает в себя разделы, освещающие теоретическую, физическую, техническую, тактическую, психологическую и соревновательную деятельности, а также средства и методы подготовки, систему контроля нормативов и качества выполнения игровых упражнений. Учебный материал программы изложен в разделах, отражающих тот или иной вид подготовки бадминтонистов, в соответствии с объёмом учебных часов, планируемых на определенный этап обучения.

В программе отражены основные принципы спортивной подготовки спортсменов.

Принцип системности предусматривает тесную взаимосвязь содержания соревновательной деятельности и всех сторон тренировочного процесса: физической, технической, тактической, психологической, теоретической подготовки; воспитательной работы; восстановительных мероприятий; педагогического и медицинского контроля.

Принцип преемственности определяет последовательность изложения программного материала по этапам многолетней подготовки в годичных циклах, соответствия его требованиям высшего спортивного мастерства. Необходимо обеспечить в многолетнем тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объёмов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической, технико–тактической подготовленности.

Принцип вариативности предусматривает в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного бадминтониста, вариативность программного материала для практических занятий, характеризующуюся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определённой педагогической задачи.

Основными задачами реализации Программы являются:

- формирование и развитие творческих и спортивных особенностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом,

интеллектуальном и нравственном совершенствовании;

- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья занимающихся;

- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;

- выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте.

Программа направлена на:

- отбор одаренных детей;

- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в избранном виде спорта;

- обучение на этапах по программам спортивной подготовки;

- получение спортсменами знаний в области бадминтона, освоение правил и тактики в бадминтоне, изучение истории бадминтона, опыта мастеров прошлых лет;

- ознакомление спортсменов с принципами здорового образа жизни, основами гигиены, принципами честной борьбы

- осуществление подготовки спортсменов 1 спортивного разряда, КМС, спортсменов высокой квалификации, а также подготовки резерва в сборные команды Республики Татарстан и Российской Федерации.

Программа спортивной подготовки рассчитана на 52 недели тренировочных занятий в году.

Программа рассчитана для групп начальной подготовки (НП), групп тренировочного этапа (ТГ).

Настоящая программа состоит из двух частей.

Первая часть программы - нормативная, которая включает в себя количественные рекомендации по группам занимающихся, общефизической, специально-физической, технико-тактической подготовке, программу теоретической подготовки, систему участия в соревнованиях, инструкторскую и судейскую практику по годам обучения на этапах подготовки.

Вторая часть программы - методическая, которая включает программный материал по основным видам подготовки, его распределение по годам обучения и в годичном цикле, рекомендации по объёму тренировочных и соревновательных нагрузок, содержит практические материалы и методические рекомендации по проведению тренировочных занятий, организации медицинского и педагогического контроля.

Результатом освоения Программы является:

- приобретение занимающимися знаний, умений и навыков в следующих предметных областях:

- в области теории и методики физической культуры и спорта;

- в области общей и специальной физической подготовки;

- в области избранного вида спорта бадминтон;

- в области освоения других видов спорта и подвижных игр;

- в области технико-тактической и психологической подготовки.

1.1 Характеристика вида спорта бадминтон и его особенности

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

В официальную программу XVIII Олимпийских Игр бадминтон был включен в 1997 г. Основными игровым инвентарём и оборудованием в бадминтоне являются ракетки, волан, площадка, сетка и стойки (опоры).

Личные соревнования в бадминтоне проводятся в следующих игровых разрядах (дисциплинах):

- мужской одиночный;
- женский одиночный;
- мужской парный;
- женский парный;
- смешанный парный.

Командные соревнования проводятся среди:

- мужских команд;
- женских команд;
- смешанных команд.

Количественное соотношение мужчин и женщин в командных соревнованиях регламентируется положениями о проведении.

Игра в бадминтон проходит на прямоугольной площадке размером 13,4 на 5,18 метров. Для парной игры используется площадка размером 13,4 (при подаче — 11,88) на 6,10 метров. Высота сетки 1,55 метра у опор, 1,524 метра по центру (провисание). На расстоянии 1,98 метра от сетки находится линия подачи. Между линией подачи и задней линией находится зона подачи. Центральная линия разделяет зону подачи, на правую и левую зоны.

Игра начинается с подачи одного из игроков. Подача производится из соответствующего поля подачи (чётного/нечётного) согласно количеству очков у подающего спортсмена. В парной встрече первый игрок (выбирается до начала игры) подаёт, так же как и в одиночной игре (количество очков чётное — чётное поле подачи), а второй игрок подаёт наоборот (количество очков нечётное — нечётное поле подачи). По современным правилам очки начисляются в каждом розыгрыше независимо от принадлежности подачи, игра ведётся до 21 очка; при счёте 20:20 игра продолжается до превосходства одной из сторон в 2 очка либо до 30 (сторона, первой набравшая 30 очков, выигрывает). В парной встрече у каждой команды по одной подаче.

Игрок считается победителем отдельного розыгрыша в следующих случаях:

- волан ударился о площадку соперника.
- соперник послал волан за пределы игрового поля.

- соперник получил фол.
- соперник во время розыгрыша заметно коснулся сетки телом или ракеткой

Бадминтон относится к ациклическим сложно координационным видам спорта. Ему присущи следующие моменты:

- быстрота передвижений;
- быстрота выполнения технических приемов с максимальным сокращением подготовительных действий (повышенная реакция);
- быстрота мышления (основа и предпосылка реализации повышенной реакции);
- быстрота реакции;
- большое количество рискованных ударов.

1.2 Особенности организации тренировочного процесса бадминтонистов

Тренировочный процесс предусматривает постепенное повышение тренировочных и соревновательных нагрузок, решающих задачи, связанные с укреплением здоровья занимающихся, развития специальных физических качеств, освоением сложных технических действий, привития любви к спортивному состязанию и повышение интереса к занятиям бадминтоном. Формы тренировочного процесса проявляются в групповых и индивидуальных занятиях, теоретической подготовке, медицинском контроле, тренировочных сборах и соревнованиях, инструкторской и судейской практике, медико-восстановительных мероприятиях.

В асимметричных видах спорта, как бадминтон, основной род деятельности связан с преобладающей мышечной нагрузкой на правую или левую сторону двигательной системы спортсмена, со временем происходит изменение осанки, поэтому в процессе тренировочных занятий у тренера возникает необходимость коррекции занятий с целью избежать у своих воспитанников патологического изменения опорно-двигательного аппарата. Коррекция особенно эффективна на ранних этапах спортивной подготовки.

Специфика игры в бадминтон такова, что в ней задействовано достаточно большое количество всех групп мышц человека. Стоит отметить, что в бадминтоне важны одновременные движения руки, в которой находится ракетка с выпадами соответствующей этой руке ноги. Для занимающихся бадминтоном важно выполнять физические упражнения, направленные на укрепление мышц спины и связочный аппарат позвоночника. Как вариант, в процессе тренировки на некоторое время можно поиграть в бадминтон взяв ракетку в противоположную руку.

Организация тренировочного процесса бадминтонистов требует включения: общеукрепляющих и закаливающих процедур, электромиостимуляции мышц и других физиотерапевтических процедур, рационального питания, дыхательной гимнастики, что способствует не только укреплению здоровья занимающихся, но и быстрому росту спортивных результатов.

1.3 Структура системы многолетней подготовки бадминтонистов

Многолетняя подготовка в бадминтоне строится на основе следующих 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.

Структура предпрофессиональной системы многолетней подготовки спортсменов, включает 2 этапа. Каждый этап имеет свои возрастные границы, цели и задачи, обуславливающие его содержание.

Этап начальной подготовки, периоды:

- первый год подготовки;
- свыше первого года подготовки;

Тренировочный этап (этап спортивной специализации), периоды:

- базовой подготовки;
- спортивной специализации.

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

- в возрасте 8 лет детей интересуется сиюминутное удовлетворение потребностей, поэтому при занятиях с детьми этого возраста особенно важна эмоциональность проводимых занятий: подвижные игры с обязательным подведением результатов, эстафеты с четким определением победителей,

игры с ракеткой и воланом с обязательным определением лучшего спортсмена, в этом возрасте дети наиболее способны к выполнению темповых упражнений, поэтому целесообразно развивать быстроту, ловкость движений, задания должны быть простыми по выполнению и короткими по продолжительности с обязательной оценкой тренера;

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

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

- в возрасте 14-17 лет занимающихся интересует достижение конкретного результата занятий (укрепление здоровья, улучшение телосложения, увеличение силы мышц и т.п.);

- в 14-15 лет. Тренеру следует ограничить в занятиях упражнения на развитие быстроты движений (особенно это относится к девочкам), с 15 лет целесообразно увеличивать объем упражнений, направленных на развитие скоростно-силовых и силовых качеств, скоростной выносливости.

Групповые теоретические занятия рекомендуется проводить в форме бесед, демонстрации наглядных пособий, просмотр соревнований и изучение видеозаписей. Все теоретические занятия должны быть обеспечены наглядными материалами.

Занятия по вопросам гигиены врачебного контроля, применение восстановительных средств и психологической подготовке, рекомендуется проводить с приглашением специалистов (врач, психолог, массажист и т.д.) Спортсмены младших возрастов теоретический материал преподносится в форме кратких популярных бесед, в старших группах занятия должны быть более углубленными продолжительностью 40-50 минут в виде бесед и ответов на задаваемые занимающимися вопросов. Для спортсменов групп спортивного совершенствования и высшего мастерства одной их основных форм занятий является индивидуальная работа с тренером

Основные задачи в работе на каждом этапе:

- группы начальной подготовки: использование в занятиях разнообразных упражнений по общей и специальной подготовке, эстафет, подвижных игр, игр с элементами бадминтона, проведение урока в игровой

форме с хорошим эмоциональным фоном и поддержанием интереса к занятиям на всем его протяжении; изучение основ техники и тактики бадминтона, выполнение ударных движений, тренер должен постоянно поправлять ошибки занимающихся;

- тренировочные группы - применение упражнений по общей и специальной физической подготовке с направленностью на решение конкретных задач, совершенствование широко спектра технических приемов на основе вариантности их исполнения, тренировка основных тактических комбинаций, систематическое участие в соревнованиях, введение в занятия элементов самостоятельности действий занимающихся, ведение дневников самоконтроля; занятия носят выраженный тренировочный характер;

- применение упражнений по общей и специальной физической подготовке, направленных на решение индивидуальных задач в подготовке занимающихся, совершенствование технико-тактического мастерства в соответствии с индивидуальными планами, систематическое участие в соревнованиях различного ранга.

1.4 Навыки в других видах спорта, способствующие повышению профессионального мастерства в бадминтоне

В процессе реализации Программы рекомендуется развивать двигательные навыки в других видах спорта, в целях повышения профессионального мастерства обучающихся:

легкая атлетика	- бег, прыжки, общеразвивающие упражнения;
плавание	- воспитание волевых качеств, закаливание организма, образование новых двигательных навыков;
тяжелая атлетика, бодибилдинг	- воспитание волевых качеств, жимы, толчки, тяги;
футбол, волейбол, баскетбол, хоккей	- ациклические сложно координационные движения, быстрота мышления и принятия игровых решений;
теннис, настольный теннис	- высокий уровень зрительной концентрации на действиях соперника и движении волана, мяча, быстрота мышления и принятия игровых решений;
дартс	- высокий уровень зрительной концентрации, развитие глазомера, ритмики, микрокоординации верхнего плечевого пояса.

1 НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

2.1. Продолжительность этапов спортивной подготовки и наполняемость групп

В основу комплектования групп положена научно обоснованная система многолетней подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства. Перевод занимающихся в следующие группы и увеличение тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливаются стажем занятий, уровнем общей и специальной физической подготовленности, состоянием здоровья, уровнем спортивных результатов.

Для обеспечения этапов спортивной подготовки используют систему спортивного отбора, представляющую собой целевой поиск и определение состава перспективных спортсменов для достижения высоких спортивных результатов.

Этап начальной подготовки (НП)

На этап НП зачисляются лица, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие письменное разрешение врача). Продолжительность этапа - 2 года. Минимальный возраст для зачисления на этап начальной подготовки – 8 лет. На этапе НП осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа с акцентом на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники и тактики игры в бадминтон; выполнение контрольных нормативов для зачисления на тренировочный этап подготовки.

Важна также задача поиска талантливых в спортивном отношении детей на основе морфологических критериев и двигательной одаренности.

Рекомендуется комплектовать группы НП детьми примерно равного уровня подготовленности. Следует учитывать, что период обучения в группах НП является важным этапом отбора спортивно одаренных детей для их последующей многолетней подготовки в СШ.

Выполнение контрольных нормативов для зачисления на тренировочный этап подготовки.

Тренировочный этап (ТЭ)

Группы формируются на конкурсной основе из здоровых и практически здоровых спортсменов, проявивших способности к игре в бадминтон, прошедших необходимую подготовку не менее одного года и выполнивших приемные нормативы по общей физической, специальной физической и технико-тактической подготовкам. Продолжительность этапа - 5 лет. Перевод на следующий год обучения осуществляется при условии выполнения учащимися контрольно-переводных нормативов по ОФП, СФП, ТТП.

Таблица №1

Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, необходимая квалификация проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта бадминтон

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Минимальная наполняемость групп (человек)	Квалификация
Этап начальной подготовки	2	8	10-16	-
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	9	8-10	2 юношеский разряд – 1 спортивный разряд

Таблица №2

2.2 Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта бадминтон

Разделы подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет
Общая физическая подготовка (%)	28-37	28-37	18-24	16-20
Специальная физическая подготовка (%)	14-18	14-18	17-21	17-23
Техническая подготовка (%)	32-42	32-42	32-42	32-42
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	8-11	8-11	10-14	11-15
Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика (%)	3-5	4-6	10-14	12-16

2.3. Планируемые показатели соревновательной деятельности

Под планируемыми показателями соревновательной деятельности подразумевается определение различных соревнований, в соответствии с утвержденным планом спортивных мероприятий учреждения, на основе Единого календарного плана всероссийских, межрегиональных, региональных, муниципальных спортивных мероприятий, в которых

спортсмены принимают участие в течение года, что является обязательным компонентом подготовки спортсменов. Достижение высокого результата в соревнованиях, имеющих наибольшее значение на определенном этапе подготовки спортсмена, 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. Подчеркивая ведущую роль системы соревнований в подготовке бадминтониста, необходимо учитывать, что взятая отдельно она не может рассматриваться как самостоятельная система, способная обеспечить полноценную подготовленность спортсмена. Только оптимальное сочетание соревновательной подготовки с другими компонентами системы подготовки может обеспечить достижение спортивных целей.

Таблица №3

Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта бадминтон

Виды соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет
Контрольные	-	-	2	2
Отборочные	-	-	3-5	7-9
Основные	-	-	1	1

В зависимости от этапа подготовки соревнования подразделяются: основные, отборочные, контрольные.

В учреждении предусматриваются соревнования между воспитанниками тренировочных групп, товарищеские и контрольные игры, матчевые встречи, школьные, городские, районные, областные, всероссийские, международные соревнования с участием спортсменов и команд различных возрастных групп.

Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку:

- соответствие возраста и пола участника положению об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта бадминтон;
- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта бадминтон;
- выполнение плана спортивной подготовки;
- прохождение предварительного соревновательного отбора;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к

участию в спортивных соревнованиях;

- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Лицо, проходящее спортивную подготовку, направляется на спортивные соревнования в соответствии с содержащимся в программе планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и положениями о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях.

2.4. Режим тренировочной работы

Режимы тренировочной работы основываются на необходимых для достижения высоких результатов объемах тренировочных нагрузок, постепенности их увеличения и оптимальных сроках достижения спортивного мастерства.

Согласно Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта бадминтон, утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 18 июня 2013 года № 400 тренировочный процесс в организации, осуществляющей спортивную подготовку, ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели.

Основными формами осуществления тренировочной работы 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.

Продолжительность одного занятия не должна превышать 2-х часов, в тренировочных группах 3-х часов, в группах совершенствования спортивного мастерства 4-х часов при недельной тренировочной нагрузке в группах:

- в группах начальной подготовки до года - 6 часов;
- в группах начальной подготовки свыше года - 9 часов;
- в тренировочных группах до года подготовки - 10 часов;
- в тренировочных группах свыше года подготовки - 12-14 часов.

Увеличение недельной тренировочной нагрузки и перевод спортсменов в следующие тренировочные группы обуславливаются стажем занятий, выполнением контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке, уровнем спортивных результатов.

Установленная недельная тренировочная нагрузка является максимальной.

В зависимости от уровня спортивной подготовленности занимающихся и задач подготовки разрешается сокращение недельной нагрузки, но не более чем на 25%.

Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки			
	этап начальной подготовки		тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	до года	свыше года	до двух лет	свыше двух лет
Количество часов в неделю	6	9	12-14	16-20
Количество тренировок в неделю	3	4	4-6	6-9
Общее количество часов в год	312	468	624-728	833-1040
Общее количество тренировок в год	156	208	208-312	312-468

2.5. Воспитательная работа

Личностное развитие детей - одна из основных задач учреждений дополнительного образования. Высокий профессионализм педагога способствует формированию у ребенка способности выстраивать свою жизнь в границах достойной жизни достойного человека.

Специфика воспитательной работы в спортивной школе состоит в том, что тренер-преподаватель может проводить ее во время учебно-тренировочных занятий и дополнительно на тренировочных сборах и в спортивно-оздоровительных лагерях, где используется и свободное время.

На протяжении многолетней спортивной подготовки тренер формирует у занимающихся прежде всего патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, смелость, упорство, терпеливость), эстетические чувства прекрасного, аккуратность, трудолюбие.

Воспитательные средства:

- личный пример и педагогическое мастерство тренера;
- высокая организация учебно-тренировочного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- дружный коллектив;
- система морального стимулирования;
- наставничество опытных спортсменов. Основные воспитательные мероприятия:

- торжественный прием вновь поступивших в школу;

- проводы выпускников;
- просмотр соревнований (и видео, и телевидение) и их обсуждение;
- регулярное подведение итогов спортивной деятельности учащихся;
- проведение тематических праздников;
- встречи со знаменитыми спортсменами;
- экскурсии, культпоходы в театры и на выставки;
- тематические диспуты и беседы;
- трудовые сборы и субботники;
- оформление стендов и газет.

Важное место в воспитательной работе отводится соревнованиям. Кроме воспитания у обучающихся понятия об общечеловеческих ценностях, серьезное внимание обращается на этику спортивной борьбы на площадке и вне ее. Перед соревнованиями игроков настраивают не только на достижение победы, но и на проявление в поединке морально-волевых качеств. Соревнования являются средством контроля за успешностью воспитательной работы в команде. Наблюдая за особенностями поведения и высказываниями учеников во время игр, тренер делает вывод о сформированности у них необходимых качеств.

2.6. Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку

Медицинские требования:

Лица, проходящие спортивную подготовку, в соответствии с реализуемой программой спортивной подготовки предъявляются требования:

Медицинские показания и рекомендации, включающие следующие исследования:

- оценить спортивную форму человека, его готовность к физическим нагрузкам;
- выявить наличие сопутствующих заболеваний, препятствующих достижению хороших результатов;
- подобрать оптимальный уровень нагрузок и режим тренировок;
- определить факторы риска возникновения на фоне физических нагрузок патологических состояний, в том числе угрожающих жизни – тромбозов, инфарктов, инсультов и т.д.;
- дать рекомендации по поддержанию здоровья спортсмена;
- оптимизации питания с целью достижения высоких результатов.

В целях предупреждения нарушения здоровья. у проходящих спортивную подготовку предусматриваются мероприятия:

- диспансерное обследование не менее 2-х раз в год;
- дополнительный медицинский осмотр перед участием в соревнованиях, после болезни или травмы;
- контроль за использованием спортсменами фармакологических средств.

Таблица №5

Медицинские, возрастные и психофизиологические требования к лицам, занимающимся спортивной подготовкой в бадминтоне

Показатели	Возраст, лет																	
	8-9		9-10		10-11		11-12		12-13		13-14		14-15		15-16		16-17	
	дев	юн	дев	юн	дев	юн	дев	юн	дев	юн	дев	юн	дев	юн	дев	юн	дев	юн
Длина тела			с		в		ов	с	ов	в	в	ов	с	ов		в		с
Масса тела							с		в	с	ов	в	в	ов	в	в		в
ЖЕЛ				с		с	с	с	в	в	ов	ов	в	в	в	в		с
Координационные способности	с	с	в	в	в	в	в	в	с	в		с						
Подвижность в суставах	в	в	в	в	в	в	в	в	с	в		с						
Базовая выносливость (на уровне ПАНО)	с	с	в	с	в	в	в	в	в	ов	с	ов		в		с		
Базовая выносливость (на уровне МПК)					с	с	в	с	ов	ов	в	ов	с	с				
Анаэробные возможности							с		в		ов	с	в	ов	с	в		ов
Быстрота	ов	в	в	в	ов	с	в	с	с	с								
Максимальная сила							с		в		в	с	в	в		ов		с
Силовая выносливость							с		в	с	в	в	в	в	с	ов		в

Условные обозначения и сокращения. Темпы естественного прироста: С- средние, В- высокие, ОВ- очень высокие; ЖЕЛ- жизненная емкость легких, ПАНО- порог анаэробного развития, МПК- максимальное потребление кислорода.

Организация процесса отбора для занятий бадминтоном в ДЮСШ должна строиться на основе анализа психофизиологических параметров, таких как: спортивная пригодность в бадминтоне, быстрота двигательных действий, точность двигательных действий, наличие (стабильность) двигательных действий, генетические факторы (скорость нервных процессов, соотношение времени возбуждения и торможения).

При подготовке спортсменов важным аспектом является *психофизическая подготовка*, представляющая собой комплекс упражнений, позволяющих тренировать психику и вместе с этим развивать физические качества спортсмена. Программой устанавливается комплекс действий и приемов, осуществляемых в условиях тренировок и соревнований, которые связаны со значительными психическими и физическими напряжениями,

формирующие основные психологические качества спортсмена:

- уверенность в своих действиях, четкое представление о своих возможностях и способность предельно мобилизовать их в условиях соревновательной борьбы;
- развитая способность к проявлению волевых качеств;
- устойчивость спортсмена к стрессовым ситуациям тренировочной и соревновательной деятельности;
- степень совершенства кинестетических, визуальных и других сенсорных восприятий различных параметров двигательных действий и окружающей среды;
- способность к психической регуляции движений, обеспечению эффективной мышечной координации;
- развитие наглядно-образной памяти, наглядно-образного мышления, распределения внимания;
- способность воспринимать, организовывать и перерабатывать информацию в условиях дефицита времени.

2. 7 Предельные тренировочные нагрузки

При воспитании физических качеств и совершенствовании функциональных возможностей организма бадминтониста различной квалификации и возраста спортивная тренировка предполагает использование определенных рекомендаций положительной динамики больших тренировочных нагрузок циклических средств физической подготовки спортсмена в отдельных занятиях на этапах годовых циклов тренировочного процесса.

Для достижения высоких результатов в бадминтоне требуется очень напряженная тренировочная работа. При этом руководящим должно стать положение – достижение только необходимых показателей. Эффективность роста спортивного мастерства во многом зависит от рациональной структуры тренировочных нагрузок. Одной из основных проблем методики многолетней тренировки в бадминтоне от групп начальной подготовке до групп высшего спортивного мастерства является преемственность предельно допустимых тренировочных и соревновательных нагрузок средств общей физической подготовки и специальной физической подготовки, как в отдельных занятиях, так и в различных циклах тренировочного процесса.

Величина тренировочной нагрузки должна совпадать с адаптационными возможностями организма в каждый возрастной период. Слабые воздействия не оказывают существенного влияния на организм, при чрезмерно сильных воздействиях может произойти преждевременное истощение адаптационных возможностей, и к возрасту наивысших достижений организм подойдет, истощенным.

Основным фактором, определяющим степень воздействия тренировочного занятия на организм спортсмена является величина нагрузки. Чем она выше, тем больше утомление спортсмена и сдвиги в

состоянии его функциональных систем, интенсивно участвующих в обеспечении работы. Продолжительность работы в состоянии явного утомления не должна быть настолько большой, чтобы оказывать отрицательное влияние на техническую подготовленность спортсмена и на его психическое состояние.

В целях предупреждения острого утомления и перенапряжения тренировочные занятия с большой нагрузкой можно применять не чаще, чем через 2 дня, а в работе с юношами – через 3-4 дня.

Предельные тренировочные нагрузки установлены Федеральными стандартами спортивной подготовки по виду спорта бадминтон. Система многолетней подготовки спортивного резерва и высококвалифицированных спортсменов требует четкого планирования и учета нагрузки. Эта нагрузка определяется средствами и методами, которые используют в процессе занятий. Нормативные требования к тренировочной нагрузке представлены в таблице № 4.

2.8 Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности

На каждом этапе подготовки и в годичных циклах должно быть оптимальное число спортивных соревнований, чтобы задачи многолетней подготовки могли решаться успешно. Очень большое число соревнований может нарушить нормальный учебно-тренировочный процесс. Слишком малое число соревнований или их отсутствие также нарушает нормальный ход подготовки. Половина игр и более - календарные (подводящие и основные).

Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности установлен Федеральными стандартами спортивной подготовки по виду спорта бадминтон и зависит от этапа спортивной подготовки (Таблица № 3).

2.9 Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию

Организация тренировочного процесса включает в себя также обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, спортивной экипировкой, оборудованием и спортивным инвентарем. Экипировка спортсменов для участия в соревнованиях должна соответствовать требованиям официальных правил соревнований по бадминтону. Нормы обеспечения спортивной экипировкой по этапам предпрофессиональной подготовки и перечень оборудования и спортивного инвентаря, необходимых для прохождения спортивной подготовки представлены в таблицах № 6, 7, 8.

Таблица №6

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1	Стойки для бадминтона	комплект	2
2	Сетка для бадминтона	комплект	2
3	Ракетка для бадминтона	штук	12
4	Волан для бадминтона	штук	300
5	Гантели переменной массы от 1,5 до 10 кг	комплект	3
6	Мяч набивной (медицинбол) весом от 1 до 5 кг	штук	7
7	Перекладина гимнастическая	штук	1
8	Стенка гимнастическая	штук	3
9	Скамейка гимнастическая	штук	3

Таблица №7

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки			
				этап начальной подготовки		тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
				Количество	срок эксплуатации (лет)	Количество	срок эксплуатации (лет)
1	Ракетка для бадминтона	штук	на занимающегося	-	-	1	1
2	Волан для бадминтона	штук	на занимающегося	-	-	-	-

Таблица №8

Обеспечение спортивной экипировкой

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки			
				этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
				количество	срок эксплуатации	количество	срок эксплуатации
1	Костюм	штук	на	-	-	1	1

	спортивный тренировочный зимний		занимающегося				
2	Костюм спортивный тренировочный летний	штук	на занимающегося	-	-	1	1
3	Кроссовки для спортивных залов	пар	на занимающегося	-	-	1	1
4	Спортивные брюки	пар	на занимающегося	-	-	1	1
5	Фиксаторы для голеностопа	комплект	на занимающегося	-	-	-	-
6	Фиксаторы коленных суставов	комплект	на занимающегося	-	-	-	-
7	Фиксаторы локтевых суставов	комплект	на занимающегося	-	-	-	-
8	Футболка	штук	на занимающегося	-	-	1	1
9	Шорты	пар	на занимающегося	-	-	1	1

2.10 Требования к количественному и качественному составу групп

Группы спортивной подготовки комплектуются с учётом физической и спортивно-технической подготовленности, возраста, пола и выполнения переходных нормативов и требований.

Если на одном из этапов спортивной подготовки, результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным федеральными стандартами спортивной подготовки по виду спорта бадминтон, прохождение следующего этапа спортивной подготовки не допускается.

Требования к количественному составу групп и возрасту занимающихся в зависимости от этапа спортивной подготовки в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта бадминтон приведены в таблице № 1.

При объединении в одну группу спортсменов разных по спортивной подготовленности, разница в уровне их спортивного мастерства не должна превышать двух спортивных разрядов.

2.11 Структура годичного цикла

Годичный цикл спортивной подготовки состоит из одного-двух макроциклов, связанных с развитием, стабилизацией и временной утратой спортивной формы и включающий законченный ряд периодов, этапов, мезоциклов.

В каждом макроцикле выделяются три периода — подготовительный, соревновательный и переходный.

Каждый этап подготовки разделяется на мезоциклы, имеющие свою направленность и продолжительностью 7 дней (одна неделя).

Первый вариант — год составляет один большой макроцикл тренировки и делится на три периода: подготовительный, продолжительностью около шести месяцев; соревновательный—4,5—5 месяцев; переходный — 1 месяц. Этот вариант целесообразно использовать для спортсменов на этапах начальной и тренировочной подготовки 1-2 года подготовки, для которых особенно важно иметь продолжительный подготовительный период, с тем чтобы обеспечить хорошую базовую физическую и техническую подготовку.

Второй вариант — год делится на два больших периода, каждый из которых, имеет: подготовительный, соревновательный и переходный периоды. Этот вариант целесообразно использовать в подготовке спортсменов на тренировочном этапе 3-5 года подготовки, для физически подготовленных, способных выдержать большое количество соревнований спортсменов.

Подготовительный период направлен на становление спортивной формы — создание прочного фундамента (общего и специального) подготовки к основным соревнованиям и участия в них, совершенствования различных сторон подготовленности.

В соревновательном периоде стабилизация спортивной формы осуществляется через дальнейшее совершенствование различных сторон подготовленности, обеспечивается интегральная подготовка, проводятся непосредственная подготовка к основным соревнованиям и сами соревнования.

Переходный период (период временной утраты спортивной формы) направлен на восстановление физического и психического потенциала после высоких тренировочных и соревновательных нагрузок, на подготовку к очередному макроциклу.

Подготовительный период (период фундаментальной подготовки) подразделяется на два крупных этапа:

- общеподготовительный (или базовый) этап. Основные задачи этапа — повышение уровня физической подготовленности спортсменов, совершенствование физических качеств, лежащих в основе высоких спортивных достижений в конкретном виде спорта, изучение новых сложных соревновательных программ. Длительность этого этапа зависит от числа соревновательных периодов в годичном цикле и составляет, как правило, 6—

9 недель (в отдельных видах спорта встречаются вариации от 5 до 10 недель). Этап состоит из двух мезоциклов. Первый мезоцикл (длительность 2—3 микроцикла) — втягивающий — тесно связан с предыдущим переходным периодом и является подготовительным к выполнению высоких по объему тренировочных нагрузок. Второй мезоцикл (длительность 3—6 недельных микроциклов) — базовый — направлен на решение главных задач этапа. В этом мезоцикле продолжается повышение общих объемов тренировочных средств, однонаправленных частных объемов интенсивных средств, развивающих основные качества и способствующих овладению новыми соревновательными программами.

- специально подготовительный этап.

Общеподготовительный этап. На этом этапе стабилизируются объем тренировочной нагрузки, объемы, направленные на совершенствование физической подготовленности, и повышается интенсивность за счет увеличения технико-тактических средств тренировки. Длительность этапа 2—3 мезоцикла.

Соревновательный период (период основных соревнований). Основными задачами этого периода являются повышение достигнутого уровня специальной подготовленности и достижение высоких спортивных результатов в соревнованиях. Эти задачи решаются с помощью соревновательных и близких к ним специально подготовительных упражнений.

Организацию процесса специальной подготовки в соревновательном периоде осуществляют в соответствии с календарем главных состязаний, остальные соревнования носят подготовительный и отборочный характер и являются важными звеньями подготовки к основным соревнованиям.

Соревновательный период чаще всего делят на два этапа:

- этап ранних стартов, или развития собственно спортивной формы. На этом этапе длительностью в 4—6 микроциклов решаются задачи повышения уровня подготовленности, выхода в состояние спортивной формы и совершенствования новых технико-тактических навыков в процессе использования соревновательных упражнений. В конце этого этапа обычно проводится главное отборочное соревнование.

- этап непосредственной подготовки к главному старту. На этом этапе решаются следующие задачи:

- восстановление работоспособности после главных отборочных соревнований и чемпионатов страны;

- дальнейшее совершенствование физической подготовленности и технико-тактических навыков.

Переходный период (период временной утраты спортивной формы) направлен на восстановление физического и психического потенциала после высоких тренировочных и соревновательных нагрузок, на подготовку к очередному макроциклу. Данным периодом завершается каждый годичный цикл тренировки.

Начинается он после окончания сезона соревнований и длится около

месяца. Переходный период обычно делят на два этапа. На первом этапе снижают нагрузку постепенно, переходя к активному отдыху. Второй этап целиком посвящают активному отдыху.

После окончания соревновательного сезона итоги годичного периода подготовки подвергают критическому анализу. Выявленные недостатки помогут рациональнее построить тренировку в будущем. Уже в первой половине переходного периода разрабатывают план тренировки на следующий год и одновременно уточняют особенности.

1 МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

3.1 Рекомендации по проведению тренировочных занятий, требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований

Спортивная подготовка в бадминтоне строится на основе следующих методических положений:

- единая система спортивной подготовки, 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;

- целевая направленность по отношению к высшему спортивному мастерству в процессе подготовки всех возрастных групп;

- оптимальное соотношение различных сторон подготовленности спортсмена в процессе многолетней тренировки.;

- неуклонный рост объема средств общей и специальной подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется из года в год, увеличивается удельный вес объема средств специальной подготовки по отношению к общему объему тренировочной нагрузки и соответственно уменьшается удельный вес средств общей подготовки.;

- поступательное увеличение объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок, их неуклонный рост на протяжении многолетней подготовки. Каждый период очередного годового цикла должен начинаться и завершаться на более высоком уровне тренировочных нагрузок по сравнению с соответствующим периодом предыдущего годового цикла;

- 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.

Для обеспечения этапов спортивной подготовки используется система спортивного отбора, представляющая собой целевой поиск и определение состава перспективных спортсменов для достижения высоких спортивных результатов.

Система спортивного отбора включает:

- массовый просмотр и тестирование юношей и девушек с целью ориентирования их на занятия спортом;

- отбор перспективных юных спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта бадминтон;

- просмотр и отбор перспективных юных спортсменов на тренировочных сборах и соревнованиях.

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.

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

В возрасте 8-10 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, просмотра соревнований и изучение видеозаписей.

Занятия по вопросам гигиены врачебного контроля, применения 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 интересующими вопросами.

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

Таблица №9

Темпы прироста показателей физического развития и сенситивные периоды для совершенствования физического развития у девушек

Показатели	Возраст, лет								
	8-9	9-10	10-11	11-12	12-13	13-14	14-15	15-16	16-17
Длина тела		3	4	5	5	4	3		
Масса тела				3	4	5	4	4	
ЖЕЛ				3	4	5	4	4	
Координационные способности	3	4	4	4	3				
Подвижность в суставах	4	4	4	4	3				
Базовая выносливость	3	4	4	4	4	3			
Анаэробные возможности				3	4	5	4	3	
Быстрота	5	4	5	4	3				
Максимальная сила				3	4	4	4		
Силовая выносливость				3	4	4	4	3	
Скоростно-силовые способности			3	4	5	3			

Примечания: ЖЕЛ- жизненная емкость легких, 3 – средние темпы естественного прироста, 4 – высокие темпы естественного прироста, 5- очень высокие темпы естественного прироста.

Таблица №10

Темпы прироста показателей физического развития и сенситивные периоды для совершенствования физического развития у юношей

Показатели	Возраст, лет								
	8-9	9-10	10-11	11-12	12-13	13-14	14-15	15-16	16-17
Длина тела				3	4	5	5	4	3

Масса тела					3	4	5	4	4
ЖЕЛ		3	3	3	4	5	4	4	3
Координационные способности	3	4	4	4	3				
Подвижность в суставах	4	4	4	4	3				
Базовая выносливость	3	3	3	4	5	5	4	3	
Анаэробные возможности						3	5	4	5
Быстрота	5	4	5	4	3				
Максимальная сила						3	4	5	3
Силовая выносливость					3	4	4	5	4
Скоростно-силовые способности						3	4	5	4

Примечания: ЖЕЛ- жизненная емкость легких, 3 – средние темпы естественного прироста, 4 – высокие темпы естественного прироста, 5- очень высокие темпы естественного прироста.

Каждый тренер-преподаватель должен иметь рабочий план, конспекты занятий, вести журнал учета тренировочных занятий, календарный план соревнований и иные документы, установленные организацией, осуществляющей спортивную подготовку.

При проведении групповых тренировочных занятий на каждые 4 спортсмена необходимо не менее одной бадминтонной площадки (корта), при проведении индивидуальных тренировочных занятий на каждые 2 спортсмена не менее одной бадминтонной площадки (корта).

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

Общие требования безопасности на занятиях по бадминтону.

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

К занятиям допускаются учащиеся:

- прошедшие инструктаж по технике безопасности;
- имеющие спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям проведения занятий.

Учащийся должен:

- иметь коротко остриженные ногти;
- заходить в спортзал, брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения тренера;

–бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию, не использовать его не по назначению;

–знать и соблюдать простейшие правила игры;

–знать и выполнять настоящую инструкцию.

Требования безопасности перед началом занятий по бадминтону.

Учащийся должен:

–под руководством тренера подготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятий;

–проверить надёжность крепления сетки и стоек для игры в бадминтон;

–провести разминку.

Требования безопасности во время занятий по бадминтону.

–Не выполнять упражнения без предварительной разминки.

–Не выполнять упражнения сломанной ракеткой и разорванным воланом.

–При выполнении прыжков и соскоков с гимнастических скамеек приземляться мягко на носки ступней, пружинисто приседая.

–Не стоять близко к учащимся, которые выполняют упражнения с ракетками или другими предметами.

–Не выполнять упражнения с ракеткой при влажных ладонях.

–При выполнении упражнений потоком (один за другим) соблюдать достаточные интервалы, чтобы не было столкновений.

–Перед выполнением упражнений по метанию меча или волана посмотреть, нет ли рядом людей в секторе метания.

–Не производить метания без разрешения тренера, не оставлять без присмотра спортивный инвентарь.

–Не находиться в зоне метания, не ходить за воланами или мячом без разрешения тренера.

–Не подавать мяч или волан для метания друг другу броском.

При выполнении упражнений в движении учащийся должен:

–избегать столкновений с другими учащимися, «перемещаясь спиной» смотреть через плечо;

–исключать резкое изменение своего движения, если этого не требуют условия игры;

–соблюдать интервал и дистанцию;

–быть внимательным при перемещении по залу во время выполнения упражнений другими учащимися;

–по окончании выполнения упражнений потоком вернуться на своё место для повторного выполнения задания с правой или левой стороны зала.

Требования безопасности при несчастных случаях и экстремальных ситуациях.

Учащийся должен:

–при получении травмы или ухудшения самочувствия прекратить занятия и поставить в известность тренера;

–с помощью тренера оказать травмированному первую медицинскую помощь, при необходимости доставить его в больницу или вызвать «скорую»

помощь»;

–при возникновении пожара в спортзале немедленно прекратить занятие, организованно, под руководством тренера покинуть место проведения занятия через запасные выходы согласно плану эвакуации.

Требования безопасности по окончании занятий.

Учащийся должен:

–под руководством тренера убрать спортивный инвентарь в места его хранения;

–организованно покинуть место проведения занятия;

–переодеться в раздевалке, снять спортивный костюм и спортивную обувь.

За несоблюдение мер безопасности учащийся может быть не допущен или отстранён от участия в тренировочном процессе.

3.2 Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок

Тренер использует большие и предельные величины тренировочных и соревновательных нагрузок, что предусматривает на каждом новом этапе совершенствования спортивного мастерства предъявление к организму спортсменов требований, близких к пределу их функциональных возможностей, что является решающим для эффективного протекания приспособительных реакций.

Нагрузка должна возрастать постепенно из года в год, достигая своего максимума на этапе подготовки к высшим достижениям. При этом выделяются основные направления интенсификации тренировочного процесса: суммарный годовой объем работы увеличивается от 312 до 1040 ч в год; количество тренировочных занятий в течение недельного микроцикла увеличивается от 3 до 9, количество соревнований от 8 до 12.

Спортивной подготовке свойственен указанный рост объемов и интенсивности тренировочного процесса, что должно обеспечивает достижение высоких спортивных результатов в оптимальной возрастной зоне.

Одним из важнейших вопросов построения тренировочного процесса является распределение программного материала по годам, этапам и недельным микроциклам основным структурным блокам планирования.

При планировании круглогодичной подготовки в тренировочных группах год разбивается на мезоциклы: осенне-зимний, зимне-весенний и летний периоды. Структурными единицами мезоциклов являются недельные микроциклы тренировочных занятий. Текущее годовое планирование тесно связано с вопросами периодизации тренировки, в основе которой лежат закономерности становления и развития спортивной формы. В динамики нагрузок на 1-2 годах отсутствует выраженная волнообразность, резкая смена периодов нагрузок и периодов восстановления.

Начиная с 3-го года тренировочного этапа в годичном цикле выделяются три периода: подготовительный, соревновательный и

переходный, имеющие свои специфические задачи, структуру, содержание и динамику тренировочных нагрузок.

Таблица №11

Примерный годовой план тренировочной и соревновательной деятельности в процессе спортивной подготовки (в часах)

	Этапы подготовки						
	НП		ТЭ				
	Годы подготовки						
	1-й	2-й	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й
Общая физическая	106	136	96	96	106	116	126
Специальная физическая	36	66	86	96	106	116	126
Техническая	100	162	182	232	276	336	404
Теоретическая	8	16	18	18	22	22	24
Тактическая	36	56	86	96	106	106	106
Психологическая	-	-	4	6	8	10	12
Участие в соревнованиях	12	16	70	90	100	110	120
Инструкторская и судейская практика	-	-	10	12	14	16	18
Контрольные испытания	14	16	20	20	22	22	22
Восстановительные мероприятия	-	-	52	62	72	82	82
Часов в год	312	468	624	728	832	936	1040

3.3 Рекомендации по планированию спортивных результатов

Планирование спортивных результатов дает возможность для последующего анализа, прогнозирования и совершенствования построения спортивной подготовки Спортсмена.

Исходными данными для составления планов спортивной подготовки и спортивных результатов Спортсменов являются оптимальный возраст для достижения наивысших результатов, продолжительность подготовки для их достижения, темпы роста спортивных результатов от разряда к разряду, индивидуальные особенности, условия проведения тренировочных занятий и другие факторы.

Планы подготовки и планы спортивных результатов составляются как для группы Спортсменов, так и для одного Спортсмена.

Групповые планы должны содержать данные, намечающие

перспективу и основные направления подготовки всей группы к достижению высоких спортивных результатов. В них должны быть отражены тенденции к возрастанию требований к различным сторонам подготовки спортсмена, а конкретные показатели планов по годам — соответствовать уровню развития спортсменов данной группы.

Индивидуальные планы должны содержать конкретные показатели и результаты, которые намечает тренер совместно со Спортсменом на основе анализа предшествующего опыта подготовки и выступления на соревнованиях с учетом его индивидуальных особенностей.

На основании индивидуальных планов составляются годовые планы, планы подготовки и планы спортивных результатов к отдельным соревнованиям, определяются задачи и средства тренировочных циклов и каждого занятия.

Структура годичного плана уточняется в связи с системой индивидуального календаря соревнований спортсмена. Годичный цикл может состоять из нескольких макроциклов, чаще всего из двух или трех, что диктуется числом главных стартов и временными интервалами между ними, которые определяют набор и чередование периодов.

В годичный план подготовки вначале вводят календарную сетку, состоящую из порядковых номеров недель и названий месяцев. Следующей операцией является нанесение на эту сетку главных соревнований, а затем определение границ макроциклов, входящих в состав годичного плана периодов и основных этапов, обеспечивающих достижение состояния спортивной формы в необходимые сроки главных стартов. После этого наносится индивидуальный календарь соревнований. Затем следует распределение общих показателей тренировочного процесса по каждой неделе или месяцу макроцикла. Далее также распределяются общие объемы тренировочных нагрузок, частные объемы наиболее специфических и интенсивных средств: сроки контрольного тестирования, динамика спортивных результатов, сроки тренировочных сборов, основные направления восстановительных мероприятий.

3.4 Требования по организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля

С ростом интенсивности и объёма тренировочной нагрузки значимость контроля резко возрастает. Приближение нагрузок к физическому порогу часто означает, что вопросы контроля - это не только рост тренированности, но и вопрос сохранения здоровья спортсмена. Поэтому необходимость контроля проходит через следующие ступени: по желанию - рекомендуется - обязательно.

Регулярный контроль за состоянием здоровья и уровнем подготовленности есть важнейшая часть тренировочного процесса. Понятие контроля включает в себя большую группу тестовых испытаний, которые помогают направить тренировочный процесс по наиболее эффективному

пути

Врачебно-педагогический контроль. Различают первичное медицинское обследование, углубленное медицинское обследование (УМО) и дополнительное медицинское обследование.

Перед началом занятий, как правило, проводится первичное обследование, которое включает общий и спортивный анамнез, исследование физического развития, функциональные пробы. Диспансерное обследование обязательно включает в себя электрокардиографию, обследование терапевтом, невропатологом, гинекологом, хирургом, ларингологом, стоматологом.

Обобщая результаты медицинского обследования, тренер совместно с врачом делают заключение о состоянии здоровья спортсмена, назначают, если это необходимо, лечение, определяют предел допустимых нагрузок. УМО проводится два раза в год. Делается это в конце подготовительного и соревновательного периодов. Используя УМО, оценивают состояние здоровья и физического развития, влияние тренировочной работы на организм спортсмена. Обнаружив отклонения в здоровье, вносят коррекцию в тренировочный процесс, назначают лечебные и восстановительные мероприятия непосредственно перед соревнованиями; могут проводиться дополнительные обследования.

Контроль за уровнем психической работоспособности:

- тестирование оперативного мышления, переключения, распределения и объема внимания. Уровень развития наглядно-образной и оперативной памяти.

- анализ соревнований: цель выступления. Результат. Систематизация ошибок. Причины ошибок. Место совершения ошибок. Внесение коррективов.

Биохимический контроль.

При адаптации организма к физическим нагрузкам, перетренировке, а также при патологических состояниях в организме изменяется обмен веществ, что приводит к появлению в различных тканях и биологических жидкостях отдельных метаболитов (продуктов обмена веществ), которые отражают функциональные изменения и могут служить биохимическими тестами либо показателями их характеристики. Биохимический контроль позволяет проконтролировать функциональное состояние спортсмена.

Определение биохимических показателей обмена веществ позволяет решать задачи по определению состоянием организма спортсмена, которое отражает эффективность и рациональность выполняемой индивидуальной тренировочной программы, наблюдение за адаптационными изменениями основных энергетических систем и функциональной перестройкой организма в процессе тренировки, диагностика предпатологических и патологических изменений метаболизма спортсменов.

3.5 Программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки с разбивкой на периоды подготовки

3.5.1 Группы начальной подготовки 1-го года обучения

Отбор для занятий бадминтоном осуществляется из числа лиц, не имеющих медицинских противопоказаний к этому, на основании результатов приемных нормативов. 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.

Основные задачи спортивной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям бадминтоном;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта бадминтон – хвата ракетки, стойки, упражнения с ракеткой и воланом, имитация ударов и имитация перемещений;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств – быстроты, выносливости, ловкости, волевых качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- получение опыта соревновательной деятельности;
- отбор перспективных юных спортсменов для перевода на тренировочный этап.

Группы начальной подготовки 2 -го года обучения

Отбор Спортсменов, 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.

Основные задачи спортивной подготовки:

- дальнейшее укрепление здоровья Спортсменов на основе занятий физкультурой и спортом с использованием как общих, так и применяемых в бадминтоне упражнений, методов и средств.
- развитие специфических для бадминтона физических качеств – быстроты движений, скоростной и скоростно - силовой выносливости, прыгучести, гибкости, координации движений, имитации ударов и перемещений.
- продолжение обучения основам техники игры – стойки, перемещение, имитации ударов, изучение подач, двухсторонняя игра, изучение тактики, игра на счет, соревнования.

Программный материал

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 Спортсменов на занятиях;
- правила содержания инвентаря, ремонт ракеток;
- спортивная одежда и обувь;
- гигиена и режим для спортсмена;
- гигиенические требования к спортивной одежде;
- оценка спортсменами своего самочувствия, уровня физической подготовленности;
- простейшие упражнения по освоению элементов техники;
- определение и устранение типичных ошибок при выполнении упражнений.

Практическая подготовка

Общая физическая подготовка

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

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

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.

Техническая подготовка.

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

Основными методическими принципами работы тренера 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 года проводятся соревнования - тестирование по физической подготовке и упражнениям с ракеткой и воланом согласно контрольных нормативов, приведенных в программе. Спортсмены групп начальной подготовки 2-го года обучения принимают участие в соревнованиях.

Контроль подготовки

Контроль на этапе НП используется для оценки степени достижения цели и решения поставленных задач. Он должен быть комплексным, проводиться регулярно и своевременно, основываться на объективных и количественных критериях. Контроль эффективности технической подготовки осуществляется тренером.

Контроль за эффективностью физической подготовки проверяется с помощью специальных контрольно-переводных нормативов по годам подготовки, которые представлены тестами, характеризующими уровень развития физических качеств. Особое внимание уделяют соблюдению одинаковых условий в контроле. Имеются в виду время дня, приема пищи, предшествующая нагрузка, погода, разминка и т.д.

Контрольные испытания лучше всего проводить в торжественной соревновательной обстановке.

Участие в соревнованиях.

На этапе НП значительно увеличивается число соревновательных упражнений. Особое преимущество отдается игровым соревновательным методам. На первых этапах НП рекомендуется использование контрольных соревнований в виде экзаменов по видам спортивной подготовки. Так как спортсмены не выступают в официальных соревнованиях, первый опыт соревновательной практики формируется в стенах школы. Программа соревнований, их периодичность, возраст участников должны строго соответствовать действующим правилам соревнований и доступным нормам нагрузок.

Юных спортсменов в соревнованиях нужно нацеливать на демонстрацию социально-ценностных качеств личности, мужества, инициативы, смелости, коллективизма, дружелюбия по отношению к товарищам и уважения к ним, стойкости в поединке с противником.

3.5.2 Тренировочные группы 1-го и 2-го годов обучения

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

Основные задачи спортивной подготовки:

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки, 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.;
- 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.
- обучение широкому арсеналу технико - тактических приемов игры: разнообразные способы подачи, и их приема, ударов, перемещений, их совершенствование и применение в соревновательных условиях.
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов;
- достижение результатов уровня спортивных сборных команд области и России;
- выполнение норматива спортивного разряда «Кандидат в мастера спорта».

Программный материал

Теоретическая подготовка.

- история развития бадминтона. Основы техники бадминтона.
- техника ударов;
- 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.

Практическая подготовка

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

Применяется и расширяется широкий комплекс упражнений предыдущего этапа подготовки, круг подвижных и спортивных игр по упрощенным правилам.

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

акробатика).

Специальная физическая подготовка.

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

Использование имитационных упражнений – для совершенствования ударных движений, передвижений.

Повторение упражнений, применявшихся на предыдущем этапе подготовки.

Применение тренажеров и приспособлений.

Технико – тактическая подготовка

Повторение и расширение 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 Спортсменов.

Игры на счет с применением различных заданий. Участие в соревнованиях.

3.5.3 Тренировочные группы 3-го - 5-го годов обучения

Основные задачи спортивной подготовки:

- продолжение отбора Спортсменов, перспективных для дальнейшей углубленной специализации в бадминтоне.

- дальнейшее укрепление здоровья, всестороннее физическое развитие с использованием средств и методов предыдущего года занятий.

- повышение уровня развития физических качеств и координационных способностей: скоростной выносливости, быстроты передвижений и ударов, игровой выносливости с помощью традиционных для игры методов, приспособлений и тренажеров, имитационных упражнений.

- углубленное совершенствование технико - тактических приемов игры .

- изучение теории игры, правил соревнований, методики проведения занятий, судейство соревнований, проведение занятий в роли помощника тренера.

Программный материал

Теоретическая подготовка.

- развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации в наши дни.

- 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.

Практическая подготовка

Общая физическая подготовка.

Для общего развития применяются и расширяются средства и упражнения предыдущего этапа подготовки.

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

Спортивные игры – баскетбол, флорбол, футбол, теннис.

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

Специальная физическая подготовка.

Углубление 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.

Технико - тактическая подготовка

Расширение 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.

Контроль подготовки.

Как и на всех этапах подготовки, контроль должен быть комплексным. Система контроля на тренировочном этапе должна быть тесно связана с системой планирования процесса подготовки. Она включает основные виды контроля: текущий, этапный и в условиях соревнований.

В процессе тренировок рекомендуются следующие формы контроля: самоконтроль лиц, проходящих спортивную подготовку за частотой пульса в покое, качество сна, аппетит, вес тела, общее самочувствие. Педагогический контроль применяется для текущего, этапного и соревновательного контроля. Определяется эффективность технической, физической, тактической и интегральной подготовленности. Проводятся педагогические наблюдения, контрольно-педагогические испытания, на основе контрольно-переводных нормативов и обязательных программ.

Участие в соревнованиях.

Участие в соревнованиях зависит от уровня подготовленности лица, проходящего спортивную подготовку, календаря соревнований, выполнения разрядных требований и т.д. Основной задачей соревновательной практики следует считать умение реализовать свои двигательные навыки и функциональные возможности в сложных условиях соревновательного противоборства. Начиная с третьего года подготовки необходимо ставить четкие задачи и достигать соревновательных результатов на уровне области и России.

3.6 Рекомендации по организации психологической подготовки

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 Спортсменам повышенных требований к проявлению психологических показателей, сбивающие факторы в игре, на фоне повышенных физических напряжений (утомлений).

Этап начальной подготовки

Формирование у спортсменов 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 Спортсменов к прослушанному материалу и выявление из них, обладающих устойчивым вниманием.

Тренировочный этап

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

Работа по расширению психологических методов воздействия на Спортсменов.

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.

3.7 Планы применения восстановительных средств

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.

Средства и методы восстановления подразделяются на следующие группы:

- естественные и гигиенические;
- педагогические;
- медико-биологические;
- психологические.

Каждое средство восстановления является многофункциональным. Совокупное их использование должно составлять единую систему методов восстановления. Причем если на уровне высшего спортивного мастерства необходим как можно более полный комплекс этих средств, более полное представительство из разных групп с увеличением доли медико-биологических и психологических средств, то для начинающих спортсменов требуется минимальное количество медико-биологических средств с относительным увеличением доли естественных, гигиенических и

педагогических факторов.

Основным критерием выбора конкретных восстановительных средств является индивидуальная реакция спортсменов на процедуры и их связь с особенностями тренировочной нагрузки. Локальные воздействия, такие, как вибрационный массаж отдельных мышц, проводятся в дни специальных тренировок, а более общие формы восстановления (например, бальнеологические) - в дни ОФП.

В дни больших нагрузок планируется меньше восстановительных мероприятий, чем в дни «отдыха», так как есть мнение, что повышенные дозы восстановительных процедур «блокируют» максимальное воздействие тренировки на организм.

Восстановительные процедуры осуществляются преимущественно после тренировочных занятий. После дневной тренировки могут быть использованы различные виды душа, психореабилитационные процедуры и др. После вечерней тренировки - более интенсивные формы восстановления (парная баня, сауна и др.). Вместе с тем такие средства, как кратковременный вибромассаж, корригирующие упражнения, используются в процессе самих тренировочных занятий.

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 со Спортсменами; для проведения этой работы на тренировочном этапе привлекаются психологи;

- медико-биологические средства- витаминизация, физиотерапия (ионофорез, гальванизация под наблюдением врача), гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня и сауна.

3.8 Планы антидопинговых мероприятий

Антидопинговое обеспечение осуществляется на основании приказа Минспорта России 02.10.2012 г. №267 «Об утверждении Общероссийских антидопинговых Правил», которые соответствуют положениям Международной конвенции о борьбе с допингом в спорте, принятой Генеральной конференцией ЮНЕСКО на 33-й сессии в городе Париже 19 октября 2005 г. и ратифицированной Федеральным законом от 27 декабря 2006 г. №240-ФЗ «О ратификации Международной конвенции о борьбе с допингом в спорте», Всемирного антидопингового кодекса, принятого Всемирным антидопинговым агентством, и Международным стандартам ВАДА.

В рамках антидопингового обеспечения процесса спортивной подготовки осуществляются следующие мероприятия:

1. Назначение ответственного лица за антидопинговое обеспечение из числа специалистов;

2. Ознакомление лиц, проходящих спортивную подготовку с положениями основных действующих антидопинговых документов (антидопинговые правила, утвержденные соответствующей международной федерацией и переведенные на русский язык, Кодекс ВАДА, Международные стандарты ВАДА, система антидопингового администрирования и менеджмента), в объеме, касающемся этих лиц;

3. Разработку и проведение образовательных, информационных программ и семинаров по антидопинговой тематике для лиц, проходящих спортивную подготовку;

4. Проведение антидопинговой пропаганды среди лиц, проходящих спортивную подготовку;

5. Оказание всестороннего содействия антидопинговым организациям в проведении допинг-контроля и реализации мер, по борьбе с допингом в спорте.

Содержание антидопинговых мероприятий с занимающимися спортсменами:

- беседа по антидопинговой проблематике;
- игра «Карусель»;
- интерактивный тест;
- конкурс рисунков об опасности и вреде допинга и наркотиков;
- упражнение «Агрессивное» поведение;
- игра «Толкалки» (с 9 лет);
- игра «Датский бокс» (с 10 лет);

- упражнение «Уместные пословицы»;
 - тематическое занятие «Умей отказаться»;
- упражнение «Мои жизненные планы».

3.9 Планы инструкторской и судейской практики

Одна из важнейших задач школы – подготовка спортсменов 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 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.

4 СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Таблица №12

4.1 Влияния физических качеств и телосложения на результативность в виде спорта бадминтон

Физические качества и телосложение	Уровень влияния
Скоростные способности	3
Мышечная сила	2
Вестибулярная устойчивость	3
Выносливость	2
Гибкость	2
Координационные способности	3
Телосложение	1

Условные обозначения: 3 - значительное влияние; 2 - среднее влияние; 1 - незначительное влияние.

4.2 Требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего спортивную подготовку на следующий этап спортивной подготовки

Результатом реализации Программы является:

на этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта бадминтон;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта бадминтон;

на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта бадминтон;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов.

Для обеспечения этапов спортивной подготовки организации спортивная школа использует систему спортивного отбора, представляющую собой целевой поиск и определение состава перспективных спортсменов для достижения высоких спортивных результатов.

Система спортивного отбора включает:

- а) массовый просмотр и тестирование юношей и девушек с целью ориентирования их на занятия спортом;
- б) отбор перспективных юных спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта бадминтон;
- в) просмотр и отбор перспективных юных спортсменов на тренировочных сборах и соревнованиях.

4.3 Виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки, сроки проведения контроля

С ростом спортивного мастерства увеличивается и значимость организации системы комплексного контроля за уровнем подготовленности Спортсменов и их адаптации к тренировочным и соревновательным нагрузкам. Комплексный контроль реализуется в ходе тестирования или процедуры измерения результатов в тесте. В подготовке квалифицированных спортсменов выделяется три формы контроля: оперативный, текущий и этапный.

Оперативный контроль используется непосредственно в тренировочном занятии и направлен на оценку реакций на тренировочные или соревновательные нагрузки, качество выполнения технических действий и их комбинаций, настрой и поведение спортсмена в различных условиях тренировочной и соревновательной деятельности.

Текущий контроль направлен на изучение следовых явлений после выполнения нагрузок различной направленности, усвоения или совершенствования технико-тактических навыков в ходе тренировочных или соревновательных микроциклов.

Этапный контроль связан с продолжительными циклами тренировки - периодами, этапами макроцикла - и направлен на комплексное определение итогов конкретного этапа, выраженных результатами соревнований и показателями тестов, отражающих общий уровень различных сторон подготовленности спортсмена.

В спортивной практике основным методом предварительного, этапного и итогового контроля служит тестирование, т.е. выполнение спортсменами специальных стандартных двигательных заданий с регистрацией продемонстрированного результата.

Перевод спортсменов в группу следующего этапа спортивной подготовки производится на основании решения тренерского совета с учетом: выполнения спортсменами контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной физической подготовке, медико-биологических показателей, наличия установленного спортивного разряда в соответствии с требованиями Федеральных стандартов спортивной подготовки по виду спорта бадминтон.

Таблица №13

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления в группы на этапе начальной подготовки

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег на 30 м (не более 6 с)	Бег на 30 м (не более 6,5 с)
Координация	Челночный бег 6х5 м (не более 12 с)	Челночный бег 6х5 м (не более 12 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 165 см)	Прыжок в длину с места (не менее 152 см)
	Метание волана (не менее 5 м)	Метание волана (не менее 4 м)

Таблица №14

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег на 30 м (не более 5,1 с)	Бег 30 м (не более 5,9 с)
Координация	Прыжки боком через гимнастическую скамейку за 30 с (не менее 16 раз)	Прыжки боком через гимнастическую скамейку за 30 с (не менее 12 раз)
	Челночный бег 6 х 5 м (не более 11 с)	Челночный бег 6 х 5 м (не более 12 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 195 см)	Прыжок в длину с места (не менее 185 см)
	Метание волана (не менее 6,5 м)	Метание волана (не менее 5,5 м)
Скоростная выносливость	Бег 400 м (не более 1 мин. 20 с)	Бег 400 м (не более 1 мин. 50 с)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа

4.4 Комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку. Методические указания по организации тестирования. Организация медико-биологического обследования

Методические указания по организации тестирования по общей и специальной физической подготовке

Бег 30 метров. Испытание проводится по общепринятой методике с высокого старта. Из двух попыток учитывается лучший результат.

Челночный бег 6х5 метров. Для проведения испытания используется одиночная разметка бадминтонного корта. Исходное положение Спортсмена – игровая стойка перед боковой линией. Старт по зрительному сигналу до противоположной боковой линии. После касания ее ногой повтор ускорения в противоположном направлении. Количество непрерывных ускорений – 6. Из двух попыток учитывается лучший результат.

Прыжок в длину с места. Исходное положение – игровая стойка. Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа испытуемого при приземлении после прыжка толчком двумя ногами и взмахом рук. Из трех попыток учитывается лучший результат.

Метание волана. Метание производится с места. Спортсмен стоит у линии, держа в правой руке (для правой) волан, левая нога впереди. Бросок производится замахом сверху из-за головы. Из трех попыток засчитывается лучший результат.

Прыжки через гимнастическую скамейку. Спортсмен становится боком к гимнастической скамейке. По зрительному сигналу начинает прыжки боком двумя ногами. По секундомеру засекается время прыжков.

Бег 400 метров. Испытание проводится по обычно принятой методике.

Методические указания по организации тестирования по обязательной технической программе

Жонглирование воланом. По голосовому сигналу выполняются удары по волану поочередно открытой и закрытой сторонами ракетки. Упражнение выполняется до первого промаха по волану.

Подъем волана. Волан лежит на полу. Открытой стороной ракетки волан поднимается с пола до неподвижного положения на струнной поверхности. Количество повторений упражнения – 10.

Высоко-далекая подача. Выполняется в соответствии с техническими требованиями вида спорта. Исходное положение – стойка для подачи. Упражнение выполняется открытой стороной ракетки 5 раз из правого поля подачи, 5 раз из левого поля подачи. Засчитываются воланы, попавшие после удара в мишень размером 1,5 метра на 1 метр. Мишень кладется вплотную к углам корта. Широкая часть мишени размещается вдоль лицевой линии.

Короткая подача. Выполняется в соответствии с техническими требованиями вида спорта. Исходное положение – стойка для подачи.

Упражнение выполняется закрытой стороной ракетки 5 раз из правого поля подачи, 5 раз из левого поля подачи. Засчитываются воланы, попавшие после удара в мишень размером 50 см на 30 см. Мишень кладется вплотную к внутреннему углу поля подачи. Широкая часть мишени размещается вдоль линии подачи. Высота перелета волана над сеткой не более 30 см.

Удары. Выполняются в соответствии с техническими требованиями вида спорта. Ввод волана выполняется с помощью подачи (наброса волана рукой). Исходное положение – игровая стойка в игровом центре корта. После каждого выполнения удара Спортсмен возвращается в исходное положение. Засчитываются воланы, попавшие после удара открытой (закрытой) стороной ракетки в мишень размером 1,5 метра на 1 метр. Мишень кладется вплотную к углам корта. Широкая часть мишени для ударов в заднюю зону размещается вдоль лицевой линии, в передней и средней зонах вдоль боковой линии корта.

Упражнение «Мельница с укороченным ударом». Упражнение выполняется Спортсменом в паре с другим Спортсменом (тренером, приглашенным спарринг-партнером). Упражнение начинается по голосовому сигналу и носит циклический характер с повтором последовательности ударов: укороченный удар – удар подставка – удар откидка. Ввод волана осуществляется высоко-далекой подачей. По секундомеру засекается время выполнения упражнения. Упражнение выполняется до первого промаха по волану.

Упражнение «Мельница со смэшем». Упражнение выполняется Спортсменом в паре с другим Спортсменом (тренером, приглашенным спарринг-партнером). Упражнение начинается по голосовому сигналу и носит циклический характер с повтором последовательности ударов: удар смэш – удар прием смэша в переднюю зону – удар откидка. Ввод волана осуществляется высоко-далекой подачей. По секундомеру засекается время выполнения упражнения. Упражнение выполняется до первого промаха по волану.

Методы и организация медико-биологического обследования

Два раза в год все спортсмены проходят углубленное медицинское обследование.

В общем случае углубленное медицинское обследование позволяет установить исходный уровень состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности. В процессе многолетней подготовки углубленное медицинское обследование должно выявить динамику состояния основных систем организма Спортсмена, определить основные компенсаторные факторы и потенциальные возможности их развития средствами тренировочных нагрузок. Таким образом, цель углубленного медицинского обследования - всесторонняя диагностика и оценка уровня здоровья и функционального состояния организма, назначение необходимых лечебно-профилактических, восстановительных и реабилитационных мероприятий.

5 ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

- Башкиров В.Ф. Профилактика травм у спортсменов. - М.: ФиС, 1987.
- Галицкий А. Азбука бадминтона: учебное пособие – М.: ФиС, 1987.
- Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта. - М.: Советский спорт, 2006.
- Готовский П.И., Дубровский В.И. Спортсменам о восстановлении. - М.: Шаг, 1993.
- Губа В.П. Основы распознавания раннего спортивного таланта. - М.: Terra-Спорт, 2003.
- Детская спортивная медицина: руководство для врачей / под. ред. С.Б. Тихвинского, С.В. Хрущева. - М.: Медицина, 1991.
- Корх А.Я. Тренер: деятельность и личность. - М.: Terra-спорт, 2000.
- Мирзоев ОМ. Применение восстановительных средств в спорте. - М.: Госкомспорт СССР, 1988.
- Никитушкина В.Г., Губа В.П. Методы отбора в игровые виды спорта. - М.: ИКА, 1988.
- А.Ц.Пуни. Психологическая подготовка к соревнованию в спорте. М.: Физкультура и спорт, 1997 г.
- Д.Давыдов и др. Техника и тактика бадминтона. М.: Физкультура и спорт, 1995г.
- Б.Глебович и А.Постников. Бадминтон для детей. Ростов-на-Дону.: «Феникс», 2000г
- Рыбаков В.В., Уфимцев А.В., Федоров А.Н., Ахмедзянов М.Н. Управление спортивной подготовкой: теоретико-методологические основания. - М.: СпортАкадемПресс, 2003.
- Самусенков О.В. Педагогическая технология реализации культурного потенциала игровых видов спорта. - М.-Малаховка: МГИУ, 2000.
- Система подготовки спортивного резерва/под ред. В.Г. Никитушкиной. - М., 1993.
- Приказ Министерства спорта РФ от 18 июня 2013 г. № 400 "Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта бадминтон".

Интернет-ресурсы:

- www.badm.ru – ОСОО «Национальная федерация бадминтона России»
- www.bwfbadminton.org – Мировая федерация бадминтона
- www.badminton-europe.org – Бадминтонный Европейский союз
- www.tournamentsoftware.com – база данных соревнований календаря Мировой федерации бадминтона
- www.minsport.gov.ru – министерство спорта РФ

6 ПЛАН ФИЗКУЛЬТУРНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ И СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ

План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий формируется учреждением на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных мероприятий и спортивных мероприятий Российской Федерации и Республики Татарстан. План формируется ежегодно на календарный год и оформляется как приложение к настоящей Программе.