

Муниципальное бюджетное учреждение
«Спортивная школа «Девон»
Альметьевского муниципального района Республики Татарстан

«Рассмотрено»
Заседание Тренерского совета

от «20» 02 2019 г.

«Утверждаю»
Директор МБУ «СШ «ДЕВОН»



А.Е. Антонов

Приказ № 7 от «21» 02 2019 г.

Программа спортивной подготовки по виду спорта
БАДМИНТОН

Разработана на основе Федерального стандарта спортивной подготовки
по виду спорта бадминтон, утвержденного приказом Минспорта России
от 19 января 2018 года № 37

(зарегистрировано в Минюсте России 12.02.2018 № 50015)

Срок реализации программы:
этап начальной подготовки – 2 года
тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 5 лет
этап совершенствования спортивного мастерства – без ограничений
этап высшего спортивного мастерства – без ограничений

пгт. Нижняя Мактама, Альметьевский район - 2019

СОДЕРЖАНИЕ

№	Наименование раздела	Стр.
	Содержание	2
1.	Пояснительная записка	4
1.1	Характеристика вида спорта	4
1.2	Отличительные особенности и специфика организации тренировочного процесса	4
1.3	Структура системы многолетней подготовки	5
2.	Нормативная часть	6
2.1	Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки, минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку	7
2.2	Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки	7
2.3	Планируемые показатели соревновательной деятельности	7
2.4	Режимы тренировочной работы	8
2.5	Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку	9
2.6	Предельные тренировочные нагрузки	10
2.7	Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности	10
2.8	Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию при осуществлении спортивной подготовки	11
2.9	Требования к количественному и качественному составу групп подготовки	12
2.10	Объем индивидуальной спортивной подготовки	13
2.11	Структура годичного цикла спортивной подготовки	13
3.	Методическая часть	15
3.1	Рекомендации по проведению тренировочных занятий, требования по технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований	15
3.2	Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок	19
3.3	Рекомендации по планированию спортивных результатов	20
3.4	Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля	20
3.5	Программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки с разбивкой на периоды подготовки	21
3.6	Рекомендации по организации психологической подготовки	29
3.7	Планы применения восстановительных средств	30
3.8	Планы антидопинговых мероприятий	32
3.9	Планы инструкторской и судейской практики	32
4.	Система контроля и зачетные требования	33
4.1	Критерии подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность	33
4.2	Требования к результатам реализации Программы, выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего спортивную подготовку на следующий этап спортивной подготовки	33
4.3	Виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-	34

переводные нормативы по годам и этапам подготовки, сроки проведения контроля

№	Наименование раздела	Ст р.
4.4	Комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, методические указания по организации тестирования, методам и организации медико-биологического обследования	37
5.	Перечень информационного обеспечения	40
6.	План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий	41

1. Пояснительная записка

Программа спортивной подготовки (далее - Программа) МБУ «СШ «Девон» (далее – СШ «Девон») по виду спорта бадминтон составлена в соответствии с Законом РФ от 4 декабря 2007г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в РФ» (с изменениями № 412-ФЗ от 6 декабря 2011 года), приказом от 19 января 2019 года №37 Министерства спорта Российской Федерации «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта бадминтон», с учетом нормативно-правового обеспечения деятельности спортивных школ в РФ с целью: организации, планирования и проведения тренировочного процесса с лицами, проходящими спортивную подготовку (далее - Спортсмены).

В основу Программы положены научные и методические разработки специалистов по виду спорта бадминтон, применяемые для подготовки высококвалифицированных спортсменов.

В Программе даны конкретные методические рекомендации по организации и планированию тренировочной работы на этапах спортивной подготовки, отбору и комплектованию групп в зависимости от возраста, уровня развития физических психофизических качеств и специальных способностей лиц, проходящих спортивную подготовку (далее - Спортсмены).

Программа является нормативным локальным документом для организации спортивной подготовки в СШ «Девон» и обязательна к применению тренерами.

1.1 Характеристика вида спорта

Бадминтон - одна из древнейших игр нашей планеты. Современный бадминтон развился из древней игры в волан, в которую более 2000 лет назад играли в странах Европы и Азии.

Название игры берет свое происхождение от предместья Лондона – города Бадминтон, где английскими офицерами, служившими в Индии, был образован первый бадминтонный клуб «Фолькстоун».

Первые правила бадминтона были опубликованы в 1860 году в Англии, в их основу легли правила индийской игры "роопа". Некоторые пункты сохранились и до настоящего времени.

В марте 1898 года в Англии состоялся первый официальный турнир по бадминтону.

В 1934 году образована Международная федерация бадминтона. В настоящее время ее членами являются 179 национальных федераций.

Бадминтон включен в программу летних Олимпийских Игр с 1992 года.

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.

1.2 Отличительные особенности и специфика организации тренировочного процесса

Бадминтон относится к игровым ациклическим сложно-координационным видам спорта.

В бадминтон играют в закрытых помещениях на размеченной линиями площадке (специализированном корте) перебывая волан через сетку ракетками.

К отличительным особенностям бадминтона относятся следующие признаки:

- взрывной характер и быстрота передвижений;
- скоростно-силовой характер выполнения технических приемов с максимальным сокращением подготовительных действий;
- высокий уровень зрительной концентрации на действиях соперника и движении волана;

- быстрота мышления и принятия игровых решений;
- высокий уровень развития двигательных и координационных навыков и умений, физических качеств и способностей.

С учетом отличительных особенностей вида спорта бадминтон определяется следующая специфика спортивной подготовки:

- комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития;
- в зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка по виду спорта бадминтон осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

Специфика осуществления спортивной подготовки по бадминтону учитывается при:

- составлении планов спортивной подготовки, начиная с тренировочного этапа (этапа спортивной специализации);
- составлении плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.

Основой спортивной подготовки в бадминтоне является тренировочная работа на бадминтонной площадке (корте) с применением ракетки и воланов.

Бадминтонный волан, в виду особенности строения и специфики использования, является спортивным инвентарем краткосрочного использования. Обеспечение процесса спортивной подготовки необходимым количеством ракеток и воланов одно из главных условий его осуществления. Для подготовки Спортсменов используются только перьевые воланы.

Для повышения эффективности тренировочных занятий в процессе спортивной подготовки по бадминтону применяется использование электронных роботов (тренажеров) для автоматического выброса воланов.

1.3 Структура системы многолетней подготовки

При осуществлении многолетней спортивной подготовки по виду спорта бадминтон устанавливаются следующие этапы и периоды:

Этап начальной подготовки, периоды:

- первый год подготовки;
- свыше первого года подготовки.

Тренировочный этап (этап спортивной специализации), периоды:

- базовой подготовки;
- спортивной специализации.

Этап совершенствования спортивного мастерства.

Этап высшего спортивного мастерства.

В процессе спортивной подготовки по бадминтону осуществляются следующие виды подготовки:

- общая физическая подготовка;
- специальная физическая подготовка;
- техническая подготовка;
- теоретическая подготовка;
- тактическая подготовка;
- психологическая подготовка;
- участие в соревнованиях;
- инструкторская и судейская практика.

Внесение изменений в Программу может выполняться ежегодно по мере необходимости.

2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

Система многолетней спортивной подготовки представляет собой единую организационную систему, обеспечивающую преемственность задач, средств, методов, форм спортивной подготовки,

которая основана на целенаправленной двигательной активности: оптимальное соотношение процессов тренировки, воспитания физических качеств и формирования двигательных умений, навыков и различных сторон подготовленности; рост объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постоянно изменяется; строгое соблюдение постепенности в процессе наращивания нагрузок; одновременное развитие отдельных качеств в возрастные периоды, наиболее благоприятные для этого.

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

Организация приема и зачисления поступающих для освоения Программы осуществляется приемной комиссией.

СШ «Девон» самостоятельно устанавливает сроки приема документов, состав приемной комиссии и процедуру зачисления в соответствующем году, но не позднее, чем за месяц до проведения индивидуального отбора поступающих для освоения Программы.

Прием для отбора на Программу осуществляется по письменному заявлению на имя директора одного из родителей (законного представителя) лица, не достигшего 14-летнего возраста или по письменному заявлению лица, достигшего 14-летнего возраста с письменного согласия одного из родителей (законного представителя).

На каждого поступающего для освоения Программы заводится личное дело, в котором хранятся все сданные документы и материалы результатов индивидуального отбора. Личные дела поступающих могут храниться не менее трех месяцев с начала объявления приема в СШ «Девон».

Зачисление по Программе оформляется приказом директора СШ «Девон» на основании результатов индивидуального отбора и решения приемной комиссии.

Спортсмен, успешно проходящий спортивную подготовку и выполняющий минимальные требования Программы, до окончания освоения Программы на соответствующем этапе спортивной подготовки не может быть отчислен из учреждения по возрастному критерию.

Зачисление на определенный этап спортивной подготовки, перевод Спортсменов, в группу следующего этапа спортивной подготовки производится по приказу директора СШ «Девон», на основании решения тренерского совета отделения бадминтона (далее – тренерского совета), с учетом стажа занятий и результатов освоения Программы.

Если на одном из этапов спортивной подготовки, результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным федеральными стандартами спортивной подготовки по виду спорта бадминтон, перевод на следующий этап спортивной подготовки не допускается.

Спортсменам, не выполнившим предъявляемые Программой требования, может предоставляться возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки повторно, по решению тренерского совета, но не более одного раза на данном этапе.

При повторном невыполнении требований спортивной подготовки Спортсменам, может предоставляться возможность продолжить заниматься на том же этапе подготовке в порядке, предусмотренном локально-нормативными актами СШ «Девон», за рамками государственного задания на основе договоров оказания услуг по спортивной подготовке, либо принимается решение об отчислении Спортсмена.

Отдельные Спортсмены, не достигшие установленного возраста для перевода в группу следующего тренировочного года, в исключительных случаях могут быть переведены раньше срока на основании решения тренерского совета при персональном разрешении врача.

В процессе осуществления спортивной подготовки тренер должен иметь рабочий план, конспекты занятий, вести журнал учета тренировочных занятий, и иные документы, установленные СШ «Девон».

2.1 Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку на этапах спортивной подготовки по виду спорта бадминтон:

Таблица 1

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления (лет)	Минимальная наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	2	8	10-16
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	9	8-16
Этап совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений	12	2-8
Этап высшего спортивного мастерства	Без ограничений	14	1-6

Максимальный возраст Спортсменов по Программе на этапе высшего спортивного мастерства не ограничивается.

2.2 Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки

Таблица 2

Разделы подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Общая физическая подготовка (%)	28-37	28-37	18-24	16-20	12-16	10-14
Специальная физическая подготовка (%)	14-18	14-18	17-21	17-23	16-20	13-17
Техническая подготовка (%)	32-42	32-42	32-42	32-42	26-34	22-28
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	8-11	8-11	10-14	11-15	12-16	13-17
Участие в спортивных соревнованиях, инструкторская и судейская практика (%)	3-5	4-6	10-14	12-16	17-23	24-30

2.3 Планируемые показатели соревновательной деятельности

Таблица 3

Виды соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования Спортивного	Этап высшего спортивного мастерства

					мастерства	
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Контрольные	-	-	2	2	5	6
Отборочные	-	-	3-5	7-9	7	7
Основные	-	-	1	1	3	4

2.4 Режимы тренировочной работы.

Тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели.

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

На этапе начальной подготовки и тренировочном этапе спортивной подготовки после 30 - 45 минут занятий рекомендуется устраивать перерыв длительностью не менее 10 минут для отдыха и проветривания помещений. При этом сам тренировочный процесс продолжается, данное время может быть использовано для теоретической, тактической, психологической подготовки.

Для проведения тренировочных занятий на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера по виду спорта бадминтон, допускается привлечение дополнительно второго тренера по общефизической и специальной физической подготовке при условии их одновременной работы со Спортсменами.

Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) Спортсменов, организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных сборов.

Перечень тренировочных сборов для Спортсменов

Таблица 4

N п/п	Вид тренировочных сборов	Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней)				Оптимальное число участников сбора
		Этап высшего спортивного мастерства	Этап совершенствования спортивного мастерства	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап начальной подготовки	
1. Тренировочные сборы по подготовке к соревнованиям						
1.1	Тренировочные сборы по подготовке к международным соревнованиям	21	21	18	-	Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку
1.2	Тренировочные сборы по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России	21	18	14	-	
1.3	Тренировочные сборы по подготовке к другим всероссийским соревнованиям	18	18	14	-	
1	Тренировочные сборы по подготовке к официальным соревнованиям	14	14	14	-	

4	субъекта Российской Федерации					
2. Специальные тренировочные сборы						
2 1	Тренировочные сборы по общей или специальной физической подготовке	18	18	14	-	Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2 2	Восстановительные тренировочные сборы	До 14 дней	-	Участники соревнований		
2 3	Тренировочные сборы для комплексного медицинского обследования	До 5 дней, но не более 2 раз в год	-	В соответствии с планом комплексного медицинского обследования		
2 4	Тренировочные сборы в каникулярный период	-	-	До 21 дня подряд и не более двух сборов в год		Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2 5	Просмотровые тренировочные сборы для кандидатов на зачисление	-	До 60 дней	-	В соответствии с правилами приема	

2.5 Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку

Медицинские, возрастные и психофизические требования к Спортсменам, определяются в соответствии с этапом подготовки.

К прохождению спортивной подготовки допускаются дети и подростки, отнесенные к основной медицинской группе.

Зачисление в группы начальной подготовки (1-й год обучения) проводится на основании заключения о состоянии здоровья от специалистов спортивной медицины амбулаторно-поликлинических учреждений, врачебно-физкультурных диспансеров (центров лечебной физкультуры и спортивной медицины).

На всех этапах спортивной подготовки необходимо наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к тренировочным занятиям и к участию в спортивных соревнованиях специализированных врачебно-физкультурных учреждений (диспансеров).

Комплектование групп спортивной подготовки, осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития.

Минимальный возраст для зачисления Спортсменов на этапы спортивной подготовки определяется в соответствии с таблицей 1.

В процессе спортивной подготовки Спортсменов важным аспектом является:

- психофизическая подготовка, формирующая 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.

2.6 Предельные тренировочные нагрузки

Нормативы минимального и максимального объема тренировочной нагрузки

Таблица 5

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	до года	свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Количество часов в неделю	6	9	12-14	16-20	24	32
Количество тренировок в неделю	3	4	4-6	6-9	8-12	9-14
Общее количество часов в год	312	468	624-728	832-1040	1248	1664
Общее количество тренировок в год	156	208	208-312	312-468	416-624	469-728

2.7 Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности

Соревновательная деятельность для Спортсменов, представляет собой участие в соревнованиях: контрольных, отборочных и основных.

Таблица 6

Виды соревнований	Объем соревновательной деятельности	Этапы и годы спортивной подготовки					
		Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Контрольные	Минимальный	-	-	2	2	5	6
	Максимальный	1	2	3	4	7	8

N п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				Кол-во	срок эксплуатации (лет)	Кол-во	срок эксплуатации (лет)	Кол-во	срок эксплуатации (лет)	Кол-во	срок эксплуатации (лет)
1	Ракетка для бадминтона	штук	на занимающиеся	-	-	1	1	1	1	2	1
2	Волан для бадминтона	штук	на занимающиеся	-	-	-	-	50	1	70	1
Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
1	Костюм спортивный тренировочный зимний	штук	на занимающиеся	-	-	1	1	1	1	1	1
2	Костюм спортивный тренировочный летний	штук	на занимающиеся	-	-	1	1	1	1	1	1
3	Кроссовки для спортивных залов	пар	на занимающиеся	-	-	1	1	1	1	2	1
4	Спортивные брюки	пар	на занимающиеся	-	-	1	1	1	1	2	1
5	Фиксаторы для голеностопа	комплект	на занимающиеся	-	-	-	-	1	1	2	1
6	Фиксаторы коленных суставов	комплект	на занимающиеся	-	-	-	-	1	1	2	1
7	Фиксаторы локтевых суставов	комплект	на занимающиеся	-	-	-	-	1	1	2	1
8	Футболка	штук	на занимающиеся	-	-	1	1	1	1	2	1

9	Шорты	пар	на зани- мающ	-	-	1	1	1	1	2	1
---	-------	-----	---------------------	---	---	---	---	---	---	---	---

Таблица 8

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Спортивное оборудование и инвентарь			
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

Спортивный инвентарь, экипировка и оборудование должны соответствовать действующим правилам (сертифицированы, апробированы) мировой федерации бадминтона и/или аккредитованной общероссийской спортивной федерации бадминтона.

2.9 Требования к количественному и качественному составу групп подготовки

Таблица 9

Этапы спортивной подготовки	Год обучения	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Минимальная наполняемость групп (человек)	Максимальная наполняемость групп (человек)	Квалификация
Этап начальной подготовки	1 год	8	10-16	24-30	-
	2 год	9			-
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1 год	9	8-10	12-20	2 юношеский разряд – 1 спортивный разряд
	2 год				
	3 год				
	4 год				
	5 год				
Этап совершенствования спортивного мастерства	Весь период	12	2-6	10	Кандидат в мастера спорта
Этап высшего спортивного мастерства	Весь период	14	1-6	8	Мастер спорта России, мастер спорта международного класса

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

2.10 Объем индивидуальной спортивной подготовки

Индивидуальная спортивная подготовка Спортсменов имеет особое значение в бадминтоне, как виде спорта, где действия протекают в ситуациях высокого нервно-психического напряжения (экстремальных условиях). В связи с этим, природные типологические особенности личности проявляются наиболее отчетливо.

В процессе спортивной подготовки индивидуальный подход используется как метод достижения максимального спортивного результата Спортсмена за счет организации и планирования тренировочной нагрузки и формирования индивидуального технического стиля ведения игры.

При использовании метода индивидуальной спортивной подготовки Спортсмена необходимо добиваться следующего:

- осознания собственной технико-тактической оснащённости, достоинств и недостатков подготовки;

- понимания взаимосвязи между подготавливающими действиями и основными средствами ведения соревновательной борьбы;

- осознания необходимости выдержки и разумного риска, знанием вариантов поведения в различные моменты матча, умением проводить разминку и регулировать психическое состояние;

- способности противодействовать различным по стилю и силам соперникам;

- понимания психологической и тактической специфики соревновательной борьбы;

- чёткого представления о целях подготовки, участия в соревнованиях, в отдельном матче, о возможности и реальности достижения поставленной цели.

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

Объём индивидуальной спортивной подготовки определяется индивидуальным планом Спортсмена.

Объём индивидуальной спортивной подготовки в группах спортивного совершенствования составляет не более 50% от общего числа часов, в группах высшего спортивного мастерства не более 70%.

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.

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 объёму тренировочных нагрузок. Второй мезоцикл (длительность 3—6 недельных микроциклов) — базовый — направлен на решение главных задач этапа. В этом мезоцикле продолжается повышение общих объёмов тренировочных средств, однонаправленных частных объёмов 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.

3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

В Программе изложен материал, отражающий виды подготовки, в соответствии с объемом предельных тренировочных нагрузок, планируемых на определенный этап обучения, содержания судейской и инструкторской практики, перечня основных мероприятий по тренировочной работе, план применения восстановительных средств, план физкультурно-спортивных мероприятий, система контроля и зачетные требования, контрольно-переводные нормативы по видам подготовки строго по годам обучения, в соответствии с режимом работы в СШ «Девон».

В Программе даны конкретные методические рекомендации и требования по организации и планированию тренировочной работы по спортивной подготовке, отбору и комплектованию групп, уровню развития физических, психофизиологических качеств и способностей занимающихся.

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

Рекомендации по проведению тренировочных занятий.

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 бадминтоном;

- 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.

Тренер использует большие и предельные величины тренировочных и соревновательных нагрузок, что предусматривает на каждом новом этапе спортивной подготовки 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 1664 часов в год; количество тренировочных занятий в течение недельного микроцикла увеличивается от 3 до 16, количество соревнований от 8 до 17.

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

Физические нагрузки в отношении Спортсменов, назначаются тренером с учетом возраста, пола, состояния здоровья, 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 воляном 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 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 учащимися этого возраста упражнения, направленные на развитие быстроты.

В возрасте 14-17 лет Спортсменов 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 Спортсменов.

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

Таблица 10

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: 3 – средние темпы естественного прироста, 4 – высокие темпы естественного прироста, 5- очень высокие темпы естественного прироста.

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

Таблица 11

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: 3 – средние темпы естественного прироста, 4 – высокие темпы естественного прироста, 5- очень высокие темпы естественного прироста.

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

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

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

Для Спортсменов групп совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства основной формой тренировочных занятий является индивидуальная работа с тренером.

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).

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.)

Спортсменам 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 вопросы.

Требования по технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований.

В зависимости от условий и организации тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, спортивная подготовка осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья Спортсменов.

Тренер должен знать основные организационно-профилактические меры обеспечения безопасности и снижения травматизма при осуществлении тренировочного процесса и проведении спортивных соревнований.

Тренер несет личную ответственность за жизнь и здоровье Спортсменов во время проведения тренировочных занятий и участия в соревнованиях.

Перед проведением тренировочного занятия тренер обязан осмотреть место его проведения и используемый спортивный инвентарь и оборудование.

Во время соревнований тренер обязан: осмотреть места проживания и проведения соревнований. Условия должны соответствовать санитарно-гигиеническим нормам и требованиям техники безопасности, следить за соответствием питания и питьевого режима санитарно-гигиеническим нормам.

Во время соревновательной деятельности необходимо соблюдать правильно построенный и систематически выполняемый режим для укрепления здоровья и роста спортивных достижений Спортсменов.

Спортсменам во время подготовки и участия в соревнованиях рекомендуется принимать пищу примерно в одно и то же время, что способствует нормальной работе пищеварительных органов и общей работоспособности организма. В период интенсивной подготовки к соревнованиям продолжительность сна должна быть не менее 8 часов: отход ко сну — около 23—24 часов, подъем — в 7—8 часов.

Заблаговременная перестройка режима особенно необходима в связи с поездками Спортсменов на соревнования, проводимые в районах с другим поясным временем. Рекомендуется приехать на место соревнований не менее чем за 5-7 дней до их начала или заблаговременно перестроить режим (в месте постоянного проживания) в соответствии с временем проведения будущих соревнований.

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 кондиционер (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 синтетическое покрытие.

Запрещено движение по корту или нахождение на корте Спортсменов, не принимающих участие в выполнении упражнения или игре.

Во избежание случаев травматизма запрещено использование не качественного спортивного инвентаря и оборудования.

Во время участия в тренировочных занятиях Спортсмены обязаны использовать установленную спортивную форму: спортивные шорты и майка из специализированных материалов, специальная спортивная обувь для бадминтона.

В целях повышения эффективности тренировочной и соревновательной деятельности у Спортсмена должно быть необходимое количество ракеток (не менее двух) для замены в случае выхода инвентаря из строя (поломка ракетки, разрыв струн).

3.2 Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок

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

Таблица 12

	Этапы подготовки			
	Н	Т	С	ВС

Виды подготовки	П		Э					С	М	
	Годы подготовки									
	1-й	2-й	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й	1-й	С в ы ш е г о д а	Вес ь пер иод
Общая физическая	1 0 6	1 3 6	9 6	96	1 0 6	1 1 6	12 6	13 6	13 6	156
Специальная физическая	3 6	6 6	8 6	96	1 0 6	1 1 6	12 6	15 6	15 6	186
Техническая	1 0 0	1 6 2	1 8 2	232	2 7 6	3 3 6	40 4	41 8	41 8	552
Теоретическая	8	1 6	1 8	18	2 2	2 2	24	32	32	48
Тактическая	3 6	5 6	8 6	96	1 0 6	1 0 6	10 6	12 6	12 6	226
Психологическая	-	-	4	6	8	1 0	12	14	14	18
Участие в соревнованиях	1 2	1 6	7 0	90	1 0 0	1 1 0	12 0	19 0	19 0	264
Инструкторская и судейская практика	-	-	1 0	12	1 4	1 6	18	20	20	16
Контрольные испытания	1 4	1 6	2 0	20	2 2	2 2	22	24	24	26
Восстановительные мероприятия	-	-	5 2	62	7 2	8 2	82	13 2	13 2	172
Часов в год	3 1 2	4 6 8	6 2 4	728	8 3 2	9 3 6	10 40	12 48	12 48	166 4

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 годовичного 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 годовичный 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 годовичного 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 к организации и проведению врачебно- педагогического, психологического и биохимического контроля

СШ «Девон» в рамках спортивной подготовки осуществляет врачебно- педагогический контроль за состоянием здоровья Спортсменов, несет ответственность за сохранность их жизни и здоровья, обеспечивает восстановительные и реабилитационные мероприятия, обеспечивает фармакологическое, антидопинговое и психологическое сопровождение. Результаты врачебных и психологических наблюдений используются СШ «Девон» для коррекции индивидуальных планов спортивной подготовки Спортсменов.

Медицинский контроль за состоянием здоровья Спортсменов осуществляется специалистами областного врачебно-физкультурного диспансера не менее 2-х раз в год. Углубленные медицинские обследования для Спортсменов сборных команд Российской Федерации и их резервного состава проводятся по отдельным программам проведения УМО.

Дополнительные медицинские осмотры Спортсменов следует проводить перед участием в соревнованиях, после болезни или травмы. Необходимо вести контроль за использованием фармакологических средств.

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

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

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

3.5 Программный материал для практических занятий по этапам спортивной подготовки

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, двигательно-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.

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.

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. Техничко - 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.

Группы совершенствования спортивного мастерства

Основные задачи спортивной подготовки:

- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;
- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
- совершенствование технико-тактических приемов с применением средств и методов предыдущего этапа подготовки, тренажеров, привлечением спарринг - партнеров.
- тренировка технических приемов в затрудненных условиях (с утяжеленными поясами, манжетами, ракеткой).
- увеличение объемов и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок за счет увеличения доли занятий с применением технических средств и специальных педагогических средств подготовки (метод упражнений с двумя и больше воланами, игра с несколькими партнерами и т.п.).
- теоретическая подготовка, самостоятельное составление планов игры с различными противниками, судейство соревнований в роли судьи на вышки, самостоятельное проведение тренировочных занятий.
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на официальных спортивных соревнованиях;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- сохранение здоровья спортсменов - выявление отклонений в состоянии здоровья, вызванных травматизмом, физиологическими показателями, недисциплинированностью, снижение спортивных результатов, являющиеся следствием неточного планирования тренировочного процесса, ошибками в технико - тактической подготовке, недостаточной соревновательной практикой.
- достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации;
- выполнение норматива звания «Мастер спорта России»;
- отбор перспективных юных спортсменов для перевода на этап высшего спортивного мастерства.

Программный материал

Теоретическая подготовка.

- организация физической культуры и спорта (в частности, бадминтоном) за рубежом.
- международные спортивные организации, их участие в развитие спорта в различных регионах мира.
- участие российских спортсменов в международных соревнованиях по бадминтону.
- техника безопасности проведения занятий.
- бадминтон на современном этапе развития. Современные тенденции в развитии техники и тактики игры.
- индивидуализация планирования подготовки. Пути всестороннего совершенствования техники.
- особенности техники и тактики парных игр. Подбор партнеров с учетом особенностей стилей игры и передвижений, способности игроков взять на себя роль ведущего в паре. Тактика в смешанной паре.
- тактика и стратегия личных и командных соревнований. Анализ предстоящих игр. Подготовка планов предстоящих игр. Индивидуальное планирование на предстоящую игру.
- личная гигиена. Режим дня. Сон. Понятие об обмене веществ в организме. Восстановление энергетических затрат. Калорийность и витаминизация в связи с серьезными физическими нагрузками.
- отрицательное влияние вредных привычек на развитие организма.
- сведения о строении и функциях человеческого организма. Строение костно - мышечной системы. Сердечно - сосудистая система. Влияние тренировки на ее совершенствование. Центральная нервная система и роль физических упражнений в ее формировании.
- психорегулирующая тренировка и аутотренинг.

Практическая подготовка.

Общая физическая подготовка.

Продолжение работы по укреплению здоровья и гармоничному развитию организма

Спортсменов с применением широкого комплекса средств и методов физического воспитания, применяющихся на предыдущих этапах подготовки.

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

Специальная физическая подготовка.

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

Для этого применяются широкие комплексы упражнений с отягощениями и тренажерами.

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

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

Технико - тактическая подготовка.

Расширение материала предыдущего года обучения.

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

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

Составление индивидуальных планов подготовки.

Работа над повышением точности, стабильности и быстроты ударов. Совершенствование ударов на площадке, комбинаций, подач и их приема. Совершенствование технико- тактических действий в парах.

Тренировочные игры с технико-тактической установкой тренера.

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

Контроль за подготовкой.

Контроль 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.

Участие в соревнованиях

Основным показателем на данном этапе является результат выступления на соревнованиях различного уровня и выполнение квалификационных требований спортивных разрядов и званий КМС, МС. Так же определяющее значение в подготовке к соревнованиям начинают играть тренировочный сборы.

Группы высшего спортивного мастерства

Основные задачи спортивной подготовки.

- дальнейшее укрепление здоровья Спортсменов, всестороннее физическое развитие, предупреждение травматизма, комплексное применение средств и методов восстановления работоспособности организма.

- совершенствование всего арсенала технико-тактических приемов игры в тренировочных и соревновательных условиях с применением всех видов подготовки.

- дальнейшая индивидуализация тренировочного процесса и его планирования с учетом

особенностей технико-тактического мастерства игроков, уровня их физической подготовленности, особенностей стиля, психо - физиологических особенностей личности.

- наряду с групповыми планами для каждого учащегося групп высшего спортивного мастерства составляются индивидуальные планы подготовки, учитывая индивидуальные особенности физической, технико-тактической стилиевой и соревновательной подготовки.

- достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации;

- повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов во всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

- выполнение норматива звания «Мастер спорта международного класса».

Программный материал.

Теоретическая подготовка.

Расширение материала этапа спортивного совершенствования.

Итоги выступления российских спортсменов на крупнейших международных и российских соревнованиях.

Информация о новинках в технике, тактике, методике тренировки, об изменениях в правилах.

Практическая подготовка.

Общая физическая подготовка.

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

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

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

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

Специальная физическая подготовка.

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

- упражнения без применения дополнительных средств тренировки - имитация ударов и перемещений, их сочетаний;

- упражнения с применением дополнительных средств тренировки – имитация ударов и перемещений, их сочетаний с отягощениями;

- отработка ударов на площадке с двумя, тремя партнерами;

- многоволенная тренировка;

- игры с двумя, тремя партнерами.

Технико-тактическая подготовка.

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

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

Воспитание волевых качеств.

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

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

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

Моделирование тренером игры будущих противников.

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

Участие в соревнованиях согласно индивидуальным планам Спортсменов.

Контроль подготовки.

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

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

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, двигательнo-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, двигательнo - 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.

Этап совершенствования спортивного мастерства

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

Участие в большем количестве соревнований. Напряженность тренировки.

Задачи этого этапа:

- достижение высокого уровня устойчивости психо - физиологических показателей в стрессовой (соревновательной) ситуации;
- проявление бойцовских качеств в наиболее ответственные моменты соревнований;
- настрой на достижение высоких спортивных результатов;
- воспитание эмоциональной устойчивости;
- воспитание надежности действий в стрессовой ситуации;
- осознание чувств долга и ответственности перед коллективом, командой, страной;
- воспитание высокой мотивации занятий спортом;
- выявление способности к самоанализу действий.

Для практического решения этих задач могут быть применены следующие методы:

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

Этап высшего спортивного мастерства

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

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

- эмоциональная устойчивость к стрессу;
- умение мобилизовать все системы организма в наиболее ответственные моменты;
- способность к четкому выполнению тактического плана в соревновательной обстановке;
- надежность действий, как в отдельной игре, так и в продолжение всего соревнования;
- способность к вариативности технико-тактических действий в ходе встречи.

Для практического решения этих задач могут быть применены следующие методы:

- самоконтроль действий в соревнованиях;
- анализ психологических действий в соревнованиях;
- аутогенная и психорегулирующая тренировка;
- соревновательная деятельность;
- моделирование предстоящих соревнований и условия их проведения;
- соревновательные и тренировочные игры с установкой тренера;
- соревновательные и тренировочные игры со сбивающими факторами;
- психо - педагогические методы;
- просмотр соревнований.

Участие в беседах, встречах с юными воспитанниками школы. Воспитание у Спортсменов чувств общности задач в тренировочном процессе. Активное участие Спортсменов в организации и проведении общешкольных мероприятий.

Особая роль воспитательного процесса в условиях проведения тренировочных сборов
Планирование досуга спортсменов в часы, свободные от занятий.

Основными формами воспитательной работы являются:

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

Основными факторами воспитательного воздействия являются:

- личный пример тренера;
- спортивное и методическое мастерство тренера;
- формирование и укрепление коллектива спортсменом и тренеров школы, участие всех в деятельности коллектива;
- создание спортивных традиций коллектива школы;
- наставничество и шефская работа старших с младшими Спортсменами;
- активное моральное стимулирование.

-

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.

Этап совершенствования спортивного мастерства

Средства восстановления:

- педагогические – переключение с одного вида деятельности на другой, чередование тренировочных нагрузок различного объема и различной интенсивности в соответствии с микроциклами подготовительного к соревнованиям процесса;

- гигиенические – оптимальные условия окружающей среды, личная гигиена, отказ от вредных для здоровья привычек, режим дня;

- психологические – беседы, внушение, убеждение, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие факторы, самоубеждение, самовнушение, самоприказы, аутогенная тренировка, психорегулирующая тренировка;

- медико-биологические - витаминизация пищи и дозированное назначение витаминов в зимнее -весенний период и в период повышения тренировочных нагрузок и участия в соревнованиях, физиотерапия, гидротерапия; применение всех этих средств производится под наблюдением врача.

Этап высшего спортивного мастерства

Средства восстановления:

- педагогические – переключение с одного вида деятельности на другой, волнообразное чередование нагрузок, различных по интенсивности в предсоревновательном и послесоревновательном микроциклах, применение в подготовке природных факторов;

- гигиенические – оптимальные условия окружающей среды, отказ от вредных привычек (курение, алкоголь, токсикомания, наркомания), личная гигиена, режим дня;

- психологические – беседы, внушение тренера, самовнушение, самоприказы, самоубеждение, аутогенная тренировка, психорегулирующая тренировка;

- медико-биологические – витаминизация пищи и дозированное назначение витаминов в зимнее- весенний период и в периоды повышенных нагрузок, физиотерапия, гидротерапия.

Фармакологические средства восстановления на этапе начальной подготовки и тренировочном этапе должны быть ограничены. Из них можно рекомендовать прием витаминов. Целесообразно применять витаминные комплексы (юникап, витрум, центрум, комилевит, диовит и др.)

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

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.

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. Ведение протоколов соревнований. Судейство командных, одиночных и парных соревнований.

Группы совершенствования спортивного мастерства.

Проведение тренировочных занятий в группах начальной подготовки. Введение

журнала. Составление конспекта занятия.

Проведение занятия по общей физической подготовке. Проведение разминки.

Помощь тренеру в обучении технике бадминтона, самостоятельное составление комплекса тренировочных заданий для различных частей тренировочного занятия – разминки, основной части и заключительной части.

Подбор упражнений для совершенствования технических приемов. Индивидуальная работа с младшими товарищами по совершенствованию техники.

Судейство соревнований в роли судьи на вышке, секретаря.

Выполнение требований на присвоение звания инструктора по спорту и судейского звания по спорту.

Группы высшего спортивного мастерства. Проведение занятий в тренировочных группах.

Самостоятельное проведение занятий по собственному конспекту по любому разделу подготовки.

Помощь тренеру в проведении занятий и в наборе в школу.

Индивидуальная работа по технико - тактическому плану с младшими группами.

Судейство соревнований в школе в качестве главного судьи и главного секретаря.

Выполнение требований на присвоение и судейского звания судьи 3-ой категории.

4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

4.1 Критерии подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность.

Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта бадминтон:

Таблица 12

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, выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего спортивную подготовку на следующий этап спортивной подготовки

Этап 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 перевода на тренировочный этап.

Тренировочный этап (этап спортивной специализации):

- повышение уровня общей и специальной физической, технической,

тактической и психологической подготовки;

- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов;

Этап совершенствования спортивного мастерства:

- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;
- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на официальных спортивных соревнованиях;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- сохранение здоровья спортсменов.

Этап высшего спортивного мастерства:

- достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации;
- повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов во всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

Таблица 13

Требования	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Спортивный разряд, звание	-		2 юношеский	3 спортивный	Кандидат в мастера спорта	Мастер спорта России, мастер спорта международного класса
Минимальный возраст	8 лет		9 лет		12 лет	14 лет
Выполнение индивидуального плана	+	+	+	+	+	+
Участие в сборных командах	-	-	Республики Татарстан, юношеский состав	Республики Татарстан, юношеский состав	РФ, юношеский, юниорский, резервный составы	РФ, основной, резервный, юниорский составы

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.

Виды контроля по этапам спортивной подготовки

Таблица 14

Виды контроля	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Общая и специальная физическая подготовка	+	+	+	+	+	+
Спортивно-техническая подготовка	+	+	+	+	+	+
Тактическая подготовка	-	-	+	+	+	+
Спортивный разряд/звание	-	-	+	+	+	+

Контрольно-переводные нормативы для зачисления на очередной этап спортивной подготовки принимаются один раз в течение года.

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

Таблица 15

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег на 30 м (не более 6 с)	Бег 30 м (не более 6,5 с)
Координация	Челночный бег 6 x 5 м (не более 12 с)	Челночный бег 6 x 5 м (не более 13,5 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)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 7 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 4 раз)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя на полу	с выпрямленными ногами

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

Таблица 16

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)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 12 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 7 раз)
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)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (касание пола ладонями)	
Иные спортивные нормативы		
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства

Таблица 17

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные	Бег на 30 м (не более 4,5 с)	Бег 30 м (не более 5,5 с)
Координация	Челночный бег 6 х 5 м (не более 9 с)	Челночный бег 6 х 5 м (не более 11 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 236 см)	Прыжок в длину с места (не менее 210 см)
	Метание волана (не менее 9 м)	Метание волана (не менее 7 м)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 20 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 14 раз)
Выносливость	Бег на 1000 м (не более 6 мин 30 с)	Бег на 1000 м (не более 6 мин 50 с)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (касание пола ладонями)	
Иные спортивные нормативы		
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта	

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе высшего спортивного мастерства

Таблица 18

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Мужчины	Женщины
Быстрота	Бег на 30 м (не более 4,4 с)	Бег на 30 м (не более 4,8 с)
Координация	Челночный бег 6 х 5 м (не более 8,5с)	Челночный бег 6 х 5 м (не более 9,8 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 260 см)	Прыжок в длину с места (не менее 230 см)

	Метание волана (не менее 10 м)	Метание волана (не менее 8 м)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 22 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 15 раз)
Выносливость	Бег на 1000 м (не более 6 мин 10 с)	Бег на 1000 м (не более 6 мин 30 с)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (касание пола ладонями)	
Иные спортивные нормативы		
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа
Спортивное звание	Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса	

Нормативы обязательной технической программы по периодам спортивной подготовки

Таблица 19

Упражнения	Этапы спортивной подготовки					
	Начальная подготовка		Тренировочный (спортивной специализации)		Совершенствования спортивного мастерства	Высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До 2-х лет	Свыше 2-х лет		
Жонглирование воланом открытой и закрытой стороной ракетки	-	30 сек. без пад.	1 мин. без пад.	-	-	-
Подъем волана с пола открытой стороной ракетки	-	4/10	8/10	-	-	-
Высоко-далекая подача	-	-	5/10	6/10	7/10	8/10
Короткая подача	-	-	5/10	6/10	7/10	8/10
Удар подставка открытой и закрытой стороной ракетки	-	-	уметь испол.	6/10	7/10	8/10
Плоский удар открытой и закрытой стороной ракетки	-	-	уметь испол.	6/10	7/10	8/10
Высоко-далекий удар открытой стороной ракетки	-	-	уметь испол.	6/10	7/10	8/10
Укороченный удар открытой стороной ракетки	-	-	уметь испол.	6/10	7/10	8/10
Удар откидка открытой и закрытой стороной ракетки	-	-	уметь испол.	6/10	7/10	8/10
Удар смэш открытой стороной ракетки	-	-	уметь испол.	6/10	7/10	8/10
Высоко-далекий удар закрытой стороной ракетки	-	-	-	уметь	7/10	8/10
Укороченный удар закрытой стороной ракетки	-	-	-	уметь	7/10	8/10
Упражнение «Мельница с укороченным ударом»	-	-	-	30 сек. без пад.	45 мин. без падений	1 мин. без падений
Упражнение «Мельница со смэшем»	-	-	-	20 сек. без пад.	40 мин. без падений	50 мин. без падений

4.4 Комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, методические указания по организации тестирования, методам и организации 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 правшей) 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 Спортсменов 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.

На этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства используется программа углубленного медицинского обследования, которая включает в себя:

- комплексная клиническая диагностика.
- оценка уровня здоровья и функционального состояния.
- оценка сердечно-сосудистой системы.
- оценка систем внешнего дыхания и газообмена.
- контроль состояния центральной нервной системы.
- уровень функционирования периферической нервной системы.
- оценка состояния органов чувств.
- состояние вегетативной нервной системы.
- контроль за состоянием нервно-мышечного аппарата. Текущий контроль тренировочного процесса

С целью устранения возможных срывов адаптационных процессов и своевременного назначения, необходимых лечебно-профилактических мероприятий, а также для эффективного анализа данных углубленного медицинского обследования, необходимо отслеживать динамику средств и методов тренировочного процесса и контролировать переносимость тренировочных и соревновательных нагрузок в рамках программы текущего обследования (ТО).

ТО, на основании которого проводится индивидуальная коррекция тренировочных нагрузок, рекомендуется проводить на всех тренировочных занятиях.

В виде спорта бадминтон, при проведении ТО рекомендуется регистрировать следующие параметры тренировочного процесса: средства подготовки (общефизическая подготовка - ОФП, специальная физическая подготовка - СФП, специальная подготовка - СП и соревновательная подготовка - СорП): время или объем тренировочного задания, применяемого средства подготовки в минутах; интенсивность тренировочного задания по частоте сердечных сокращений (ЧСС) в минуту.

Для контроля за функциональным состоянием Спортсменов измеряется ЧСС. Она определяется пальпаторно, путем подсчета пульсовых ударов в области лучевой артерии на руке, сонной артерии в области шеи или непосредственно в области сердца. ЧСС считается в течение 10, 15 или 30 секунд, с последующим пересчетом ударов в минуту.

При анализе тренировочных нагрузок определяется их преимущественная направленность по каждому тренировочному заданию. Ниже представлены значения ЧСС и преимущественной направленности физиологической мощности выполненной работы.

Направленность тренировочных нагрузок с учетом основных путей энергообеспечения

Таблица 20

ЧСС (уд./мин)	Направленность
100-130	Аэробная (восстановительная)
140-170	Аэробная (тренирующая)
160-190	Анаэробно-аэробная (выносливость)
170-200	Лактатная-анаэробная (спец. выносливость)
170-200	Алактатная-анаэробная (скорость - сила)

По ЧСС контролируется и оценивается интенсивность тренировочной нагрузки, которая лежит в основе планирования как одного тренировочного занятия, так и планирования в микро-, мезо- и макроциклах подготовки. Фактическое значение ЧСС позволяет оценить возможности реализации планируемой интенсивности фехтовальщиками. Ниже представлена шкала интенсивности тренировочных нагрузок.

Шкала интенсивности тренировочных нагрузок

Таблица 20

Интенсивность	ЧС С	
	уд./10 с	уд./мин
Максимальная	30 и <	180 и <
Большая	29-26	174-156
Средняя	25-22	150-132
Малая	21-18	126-108

Для оценки адаптации Спортсменов к тренировочным нагрузкам рекомендуется процедура исследования физической работоспособности сердечно-сосудистой системы при проведении пробы Руффье-Диксона. Проба проста в проведении и расчете и может быть выполнена тренером перед каждой тренировкой. Процедура тестирования начинается с измерения ЧСС в покое, после 5-минутного отдыха (P1), в положении сидя. Затем выполняется 30 глубоких приседаний за 45 с. с выпрямлением рук перед собой. Во время подъема руки опускаются вдоль туловища. Сразу же после окончания 30 приседаний измеряется пульс (P2) в положении стоя, а после минутного отдыха - в положении сидя (P3).

Оценка скорости восстановления пульса (индекс Руффье) производится по формуле: $R = ((P1 - P2 + P3) - 200) / 10$. Качественная оценка работоспособности представлена ниже.

Оценка адаптации организма к предыдущей работе

Таблица 22

Качественная оценка	Индекс Руффье
Отлично	2 и менее
Хорошо	3-6
Удовлетворительно	7-10
Плохо	11-14
Очень плохо	15-17
Критическое	18 и более

5. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

Литературные источники:

Федеральный закон от 14.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (ред. От 02.07.2013 г.).

Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта бадминтон, утвержденные приказом минспорта России №400 от 18 июня 2013 года.

Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации, утвержденными приказом Минспорта России № 325 от 24 октября 2012 года (ред. от 08.06.2013 г.).

Требования единой всероссийской спортивной классификации по виду спорта бадминтон на 2014-17 гг.

Галицкий А. Азбука бадминтона: учебное пособие – М.: ФиС, 1987.

Горячев А.П., Ивашин А.А. Бадминтон - примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР, УОР и ШВСМ, Московская городская федерация бадминтона- М.: Советский спорт, 2010.

Интернет-ресурсы:

www.badm.ru – ОССО «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

www.chelsport.ru – министерство по физической культуре, спорту и туризму Челябинской области

6. ПЛАН ФИЗКУЛЬТУРНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ И СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ

План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий разрабатывается и корректируется специалистами организации, реализующей программу спортивную подготовку, ежегодно в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий на очередной календарный год.